

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

rivista ufficiale



FITNESS ACADEMY

la programmazione
del prossimo autunno con:
CORSI
MASTER
CONVENTION
CONVEGNI

WWW.FIF.IT

SETTEMBRE 2017 ANNO XXVIII N. 1 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.

GLI *integrali* CON QUALCOSA IN PIU'



novità



partner della



Arriva il nuovo **Col Cuore**. Il frollino integrale di **Galbusera** senza olio di palma da oggi è ancora più buono, perché è fatto con **grani antichi italiani** selezione Galbusera: Grano del Miracolo, Ardito, Virgilio e Fiorello, tutti in un frollino.

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 hai la possibilità
di mantenerti continuamente aggiornato
a un prezzo estremamente vantaggioso.
Tantissime le agevolazioni!



scopri tutti i vantaggi su
www.fif.it

29€
al mese

FIF Card Istruttore*

Alcuni dei vantaggi riservati:

Partecipazione gratuita a
Convention e Convegno: FIF ANNUAL - XXL FITNESS

Partecipazione gratuita a
1 master di specializzazione a scelta

Sconto 50% CONVEGNO AIPS

Sconto 25% sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF

Consulenza on-line
tecnico, didattica e giuridico/fiscale

*La FIF Card Istruttore
comprende tutte le agevolazioni
assicurative come
socio Istruttore alla FIF
(vedi pagina 49)*

Validità 1 anno dalla data di sottoscrizione

49€
al mese

FIF Card Club

Alcuni dei vantaggi riservati:

Partecipazione gratuita per 5 iscrizioni a
Convention e Convegno: FIF ANNUAL - XXL FITNESS

Partecipazione gratuita a 3 master di specializzazione

Sconto 50% (max 3 partecipanti per Club) CONVEGNO AIPS

Sconto 25% sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF

Invio periodico di newsletter
di aggiornamento giuridico-fiscale

Consulenza on-line tecnica e amministrativa

*La FIF Card Club
comprende anche tutti
i servizi riservati ai
Centri Associati FIF
(vedi pagina 49)*

Validità 1 anno dalla data di sottoscrizione

*NOVITÀ!

Nella FIF Card Istruttore
è compreso anche il tesserino di

**TECNICO NAZIONALE
ASI / CONI**

Your body is designed to move

SOLGAR® 7 è una formula esclusiva con 7 ingredienti in una sola capsula al giorno. È l'alleato naturale per te che hai uno stile di vita attivo e desideri sostenere il movimento e la funzionalità articolare.

Scopri la gamma di prodotti su solgar.it



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

Numero Verde
800.129.444
Servizio Tecnico Scientifico Solgar

APPLIED NATURE

SOLGAR®
Since 1947

Integratore alimentare a base di UC-II® estratto di cartilagine standardizzato (25% collagene non denaturato di tipo II); vitamina C Ester-C® che contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione delle cartilagini; gli estratti di Boswellia (5-Loxin® Advanced***), salice bianco e Zenzero che sostengono la funzionalità articolare e contrastano gli stati di tensione localizzati; Curcuma, Peperoncino e pepe nero (Bioperine®****) che, oltre alla loro azione antiossidante, aiutano la funzione digestiva.

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

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.

PerformanceOrgano ufficiale della
Federazione Italiana Fitness

ANNO XXVIII

N. 2 SETTEMBRE 2017

Associato all'Unione
Stampa Periodica ItalianaSpedizione in abb. postale 45% art. 2,
Comma 20/B, Legge 662/96
Filiale Ravenna**Direttore responsabile**

Claudio Vacchi

Caporedattore

Roberta Bezzi

Progetto grafico

Christian Casadei

Hanno collaborato a questo numero:Davide Carli . Elisabetta Cinelli
Viviana Fabozzi . Francesco Flocchi
Luca Franzon . Donatella Longhi
Francesco Macchia . Gianpiero Marongiu
Marco Neri . Simone Poggi . Mattia Ravagli
Sandro Roberto . Monica Scurti
Walter Stacco**Fotografie**Archivio Performance . Elena Zanfanti
D.S. Photo . Shutterstock . FotoLia
iStockphoto . Barbara Silvestri
Marco Vacchi . Alessandro Milani**Hanno collaborato all'inserto****Fitness Academy**Sonia Bosi . Roberta Fadda
Federica Sangiorgi . Martina Pedrotti**Un ringraziamento particolare a**Erika Balducci
Carlos Balsalobre Fernandez
Università europea di Madrid
Valentina Magalotti . Rita Maggio
Luca Mattonai - Studio Mattonai
in collaborazione con il Comitato regionale
Asi Toscana
Claudia Olivieri . Laura Quaggiotto
Elvira Padua
coordinatrice didattica del corso di studi
triennale di Scienze Motorie dell'Università
telematica San Raffaele di Roma
Maria Grazia Rizzo
Ufficio stampa e Segreteria organizzativa
Rimini Wellnes**Editore**

Centro Studi La Torre

Stampa

Rotopress International - Bologna

Redazione di Performance:c/o Centro Studi "La Torre"
via Paolo Costa 2 . 48121 Ravenna
Tel. 0544/34124 . fax 0544/34752
e-mail: performance@fif.it

www.fif.it

L'INDICE DI SPORTIVITÀ DELLE PROVINCE ITALIANE

L'Italia è un Paese di grande tradizione sportiva, anche se c'è ancora molto da fare per contrastare l'imperante sedentarietà. Qual'è l'area, la regione o la città che detiene per così dire la medaglia d'oro in termini di sportività? Una risposta in tal senso arriva dalla ricerca curata dal gruppo Clas per 'Il Sole 24 Ore', che valuta l'Indice di Sportività delle province italiane. Lo scudetto 2017 è andato a Trieste, già entrata sette volte nella Top Ten, senza però mai giungere sul podio. All'undicesimo tentativo non solo ce l'ha fatta, ma si è persino aggiudicata il primo posto, precedendo – davvero di un soffio – la plurititolata Trento e Livorno. A seguire, Genova, Macerata, Lecco, Firenze, Padova, Bologna, Treviso. Trieste ha ottenuto l'oro nel settore 'Sport & società' e, in merito alle 30 graduatorie con gli indicatori di base su cui si fonda la ricerca, è finita addirittura dieci volte fra le tre di testa, guardando tutte dall'alto in basso per il numero di tesserati Coni (in proporzione alla consistenza demografica delle singole aree), le discipline dell'acqua 'outdoor' e lo sport femminile. Fanalino di coda tra le 110 province italiane, Enna. Tutte rigorosamente del Sud e delle Isole le ultime dieci città: Ogliastra, Agrigento, Caltanissetta, Taranto, Cosenza, Vibo Valentia, Caserta, Barletta-Andria-Trani. La classifica relativa agli sport di squadra vede al primo posto Macerata, seguita da Piacenza e Modena, mentre negli ultimi tre posti Medio Campidano, Asti ed Enna. Come detto nel comparto 'Sport & Società' al primo posto c'è Trieste, seguita da Milano e Aosta, mentre a fondo classifica Enna, Ogliastra e Agrigento. Negli 'Sport individuali', Livorno si è guadagnata il primo posto, seguita da Trento e Trieste; in coda Crotona, Ogliastra e Vibo Valentia. La ricerca del gruppo Clas è molto dettagliata e specifica anche, provincia per provincia, i piazzamenti nelle varie graduatorie. Se Trieste ha riportato il primo posto per tesserati Coni, sport dell'acqua e sport al femminile, Trento conferma il più alto piazzamento per il ciclismo e amatori-master, Livorno per sport indoor, Genova per sport paraolimpici, Macerata per il volley e squadre e territorio, Bologna per il nuoto e per la formazione. Uno specchio del Bel Paese, dunque, che conferma la ben nota realtà dell'Italia a due velocità. Un annoso problema politico che ha inevitabilmente effetti anche nello sport. La speranza, per i prossimi anni, è che gli sforzi di tanti volenterosi appassionati e sportivi del meridione e delle isole possano dare i loro frutti, visto che già tanti sono stati i passi avanti compiuti di recente.

A tutti voi, tanti auguri per ben cominciare una nuova stagione sportiva!

Fitness DAL MONDO



La regolare attività fisica RENDE PIÙ SOCIEVOLI

Che l'attività fisica faccia bene alla salute non è una novità. Una nuova conferma viene dal recente studio dell'International Society for the Study Individual Differences, pubblicato sulla rivista "Personality and Individual Differences", secondo cui l'esercizio fisico – svolto con regolarità – ha effetti positivi sul benessere generale, anche nei giorni successivi all'allenamento. Sport e fitness, dunque, non solo modellano il corpo, lo rendono più forte, più elastico o più resistente, ma hanno un impatto diretto anche sulla vita sociale. Analizzando i questionari sottoposti a 179 persone, si osserva un incremento di eventi sociali positivi in chi pratica attività sportiva, soprattutto nei giorni in cui ci si allena. Una sessione di training, quindi, non provoca esclusivamente benefici temporanei, determinati dal rilascio di endorfine o dalla sua funzione anti stress, ma anche effetti che permangono il giorno dopo, e il risultato è un benessere a cascata, che influenza sia il corpo, sia le relazioni sociali, e le attività che si riesce a portare a termine nelle ore successive alla palestra.

LO YOGA FA BENE contro il mal di schiena lombare

La scienza promuove lo yoga come tecnica valida per alleviare i sintomi di un tipo di mal di schiena molto comune, quello lombare cronico, con effetti che durano qualche mese. A dimostrarlo è uno studio pubblicato su Cochrane Library e condotto dai ricercatori della University Maryland School of Medicine, che ha confrontato una dozzina di ricerche fatte su oltre mille persone, uomini e donne dai 34 ai 48 anni di età di nazionalità inglese, indiana e statunitense, dimostrando che i benefici per la schiena ci sono eccome, seppure la pratica non sia risolutiva. Lo yoga fa bene sia come unico metodo di trattamento che comparato con altri tipi di esercizi



di ginnastica specifica per la schiena o abbinato ai farmaci antidolorifici. Uno studio analogo dell'Università di Boston ha ribadito che lezioni di gruppo di yoga sortiscono effetti positivi non inferiori a quelli del personal training/ fisioterapista individuale.



LEZIONE DA RECORD A LONDRA: quasi 4.000 persone per Joe Wicks

Il suo obiettivo era battere il precedente primato e c'è riuscito. Lui è Joe Wicks, fitness coach inglese, noto al popolo di Instagram per il suo account da milioni di follower "The Body Coach". Wicks ha stabilito un nuovo primato da Guinness per aver organizzato la più ampia sessione di allenamento mai vista. Sono 3.804 le persone che hanno risposto alla chiamata del giovane e si sono ritrovati al British Summer Time - concerto che si tiene ogni anno a Hyde Park, Londra - per entrare nella storia del fitness. Il record precedente aveva registrato 3.608 partecipanti. L'allenamento è durato circa 30 minuti.



NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL PIANETA

a cura di Roberta Bezzi

positivo il bilancio della prima “PALESTRA BIOFILA COPERTA”



È rimasta aperta dal 9 gennaio fino al 3 febbraio scorso, nell'elegante quartiere di Notting Hill a Londra, la prima “palestra biofila coperta”, un esperimento ben riuscito se si considera che i 118 fruitori dai 21 ai 62 anni, si sono divertiti, rilassati, rigenerati, avvertendo nell'80 per cento dei casi un maggiore contatto con la natura dopo le lezioni. La particolarità di questa palestra?

Portar dentro il mondo esterno, ossia creare un ambiente nel quale gli utenti possono allenarsi a diretto contatto con piante, colori, materiali, forme, fragranze e suoni naturali. L'attenzione prestata al benessere e alla natura ha influenzato anche la metodologia d'allenamento che prevedeva la combinazione di movimenti funzionali – della vita di tutti i giorni.

I QUATTRO CIBI DA EVITARE PRIMA DI ANDARE IN PALESTRA

Secondo Anna Kaiser, nota personal trainer che vanta clienti come Shakira e Kelly Ripa, ci sono quattro cibi giudicati “salutari” che sono da evitare prima di andare in palestra. Di cosa si tratta? Anzitutto dei semi di lino che, contenendo troppe fibre, possono causare aria nella pancia e fastidi gastrointestinali. No anche a insalate e verdure crude prima di muoversi perché “lo stomaco ci mette un po' a digerirle”. Meglio un succo green di avocado 30-60 minuti prima. Difficili da digerire anche i latticini, da non assumere mai nelle due ore prima di un allenamento. Bene invece l'acqua di cocco che contiene potassio, vitamine, minerali e proteine. Sconsigliati anche i legumi e la frutta secca.



LA PRIMA PALESTRA ROBOTICA AL MONDO per la riabilitazione

I ricercatori dell'Istituto di BioRobotica della Scuola Sant'Anna di Pisa, nell'ambito del progetto “Ronda”, hanno contribuito alla nascita della prima palestra robotica per la riabilitazione al mondo: uno spazio dove i pazienti affetti da gravi patologie neurologiche come l'ictus seguiranno programmi personalizzati per riabilitare gli arti superiori, attraverso l'uso di robot indossabili e della realtà virtuale. La palestra è stata collocata all'interno dell'Unità di Neuroriabilitazione dell'Ospedale di Cisanello (Pisa), e anche all'ospedale Versilia a Viareggio. Ogni palestra è dotata di due sistemi robotici indossabili per la mobilizzazione della spalla e del gomito; dispositivi robotici per riabilitare la mano e il polso; una nuova interfaccia tra uomo e macchina che consenta al paziente di sfruttare le capacità residua dei muscoli dell'arto superiore per controllare i robot indossabili; un sistema di realtà virtuale per adattare la difficoltà degli esercizi alla capacità residua motoria del paziente e stimolare le capacità cognitive.

Sommario

- 10 **Fitness**
Rest pause:
una proposta ad
alta intensità
DI LUCA FRANZON
- 13 **FIF informa**
Chiarezza sulle
nuove normative
CONI
DI MARCO NERI
- 14 **Novità**
L'Università si
apre al fitness
DI ROBERTA BEZZI
- 18 **Novità**
Le mille virtù del
Pilates Barre
DI ELISABETTA CINELLI
- 20 **Fitness e integratori**
Carnosina e
Beta Alanina
contro l'acidosi
DI MARCO NERI
- 24 **Fitness e marketing**
La prova
in palestra
A CURA DI SIMONE POGGI
- 28 **Allenamento**
Do you squat?
Yes, I do!
DI FRANCESCO MACCHIA
- 32 **Novità**
Spartan System
- 66 **Tendenze dal mondo**
Il fitness in
Brasile
A CURA DI MATTIA RAVAGLI
- 68 **Training**
Per lui e per lei
High Intensity
Metabolic
Circuit
DI SANDRO ROBERTO
- 72 **A tu per tu**
Carlos
Balsalobre
Fernandez:
lo scienziato
dello sport
DI ROBERTA BEZZI
- 76 **Allenamento**
G[O]T
Global Training
A CURA DI MONICA SCURTI
- 78 **Allenamento**
Forte come una
roccia flessibile
come un giunco
DI DONATELLA LONGHI
- 81 **Fitness**
Mal di schiena
mal comune
DI DAVIDE CARLI
- 84 **Training**
Muscoli
carenti?
L'importanza
degli esercizi di
pre-attivazione
DI VIVIANA FABOZZI
- 88 **L'angolo del**
Preparatore atletico
Il cammino e
la corsa, come
allenare la
deambulazione
DI WALTER STACCO
- 90 **Speciale**
Reportage
RiminiWellness
2017

rubriche

- 09 **IL CONSULENTE**
DEL CLUB
- 06 **FITNESS DAL**
MONDO
- 63 **INFORMA**



14

L'UNIVERSITÀ SI APRE AL FITNESS



Fitness Academy

- 35 **CORSI, MASTER,**
CONVENTION E
CONVEGNI
Tutti gli
appuntamenti didattici
dei prossimi mesi

Numero 02 2017
ANNO XXVIII

110

Incontro gratuito

con il dott. Luca Mattonai
e il dott. Andrea Albertin

(RISERVATO AI TESSERATI FIF)

maggiori info a
pagina 56IL CONSULENTE
DEL CLUB
di Luca Mattonaiin collaborazione con il
Comitato regionale
Asi Toscana

Corsi di formazione e master integralmente deducibili per i professionisti del fitness

Anche i professionisti del fitness, come quelli di qualsiasi altro settore, sono costretti dalle leggi dell'attuale mercato – basato su una alta **concorrenza** e una elevata **specializzazione** – a investire parte dei propri guadagni in formazione e aggiornamento. C'è però una interessante novità: il **Jobs Act** degli autonomi è recentemente intervenuto col precipuo intento di facilitare l'attività professionale intesa nella sua più ampia accezione.

Novità che però, ed è bene evidenziarlo subito, non riguardano i **Contratti di collaborazione sportiva** cui agli art. 67 primo comma lett. M) e 69 comma secondo dpr 917/86, i meglio conosciuti contratti da 7.500 euro. Welfare, favore fiscale e semplificazioni sono solo una parte degli ambiti sui quali il Jobs Act degli autonomi è intervenuto. Tra gli interessanti effetti che si faranno sentire già a partire dall'anno fiscale 2017 figura la modifica dell'art. 54 del Tuir in tema di spese sostenute per la **formazione e l'aggiornamento professionale**.

La modifica della disposizione in commento si fa promotrice di obiettivi meritevoli di tutela, essendo finalizzata a fornire un sostanziale aiuto alla formazione professionale continua con un conseguente e auspicabile ritorno sul piano qualitativo dei servizi. La nuova legge a favore del lavoro autonomo fissa infatti a un **tetto di 10mila euro** annui il limite per il quale le spese di iscrizione a master e a corsi di formazione o di aggiornamento professionale vengono considerate **integralmente deducibili**.

Per usufruire delle detrazioni fiscali, è necessario ricordarsi di richiedere la fattura dall'ente organizzatore con l'indicazione del proprio numero di partita Iva. Con la modifica apportata al quinto comma dell'art. 54 del Tuir si è dunque passati da un regime a deducibilità parziale a uno integrale con la previsione di un massimale.

Si ricorda infatti che la **previgente disciplina** in vigore fino al 31 dicembre dello scorso anno prevedeva, con una chiara finalità antielusiva e allo tempo penalizzante, una deducibilità nella misura forfettaria del 50 per cento del loro ammontare.

Tale trattamento di favore è stato **esteso** con le modifiche introdotte per mezzo del Jobs Act anche con riferimento alla spesa di **vitto e alloggio** per le quali in passato l'Agenzia delle Entrate riteneva applicabile la sola parziale deduzione del 37,54 per cento. Tuttavia, alla luce dell'attuale quadro normativo di particolare favore, si consiglia di prestare attenzione nella **conservazione** dei documenti **giustificativi** del collegamento tra le spese sostenute e l'evento formativo.

Rimangono **esclusi** dalle agevolazioni perseguite con queste novità i contribuenti che si avvalgono del **regime forfettario** di cui all'art. 1, commi da 54 a 69, della legge 190/2014 dal momento che la determinazione del loro reddito imponibile avviene attraverso dei coefficienti di redditività prestabiliti sulla base del codice ATECO che contraddistingue la loro attività. **Nulla cambia** invece per i **contribuenti minimi** ex articolo 1, commi da 96 a 117, della legge 244/2007 così come modificata da articolo 27 DI 98/2011, per i quali non trovano applicazione le specifiche limitazioni alla deducibilità previste dal TUIR conseguendo che tali spese avrebbero sempre dovuto - nel rispetto del principio di inerenza - scontare l'integrale deduzione dal reddito.



fitness

REST PAUSE

UNA PROPOSTA AD ALTA INTENSITÀ



Il rest pause è una tecnica di allenamento di quelle definite ad alta intensità. Alcuni preferiscono i termini *'cluster'* o *'high intensità resistance training'*. È una metodica che va eseguita con una determina percentuale del proprio carico massimale, possibilmente con un numero di ripetizioni consono al carico. Una volta terminate le ripetizioni, si fa passare un breve tempo di recupero

(10-25 secondi), per poi cercare di eseguire il massimo delle ripetizioni possibili. Questa operazione, che può essere fatta per due o tre volte, conta come una serie. Così facendo, si alzerà notevolmente l'intensità dell'esercizio eseguito, in quanto con un carico che avrebbe permesso di eseguire ad esempio 6 reps, si può arrivare a 8-10 reps. La percentuale del carico massimale che si decide di utilizzare nella prima parte della serie, rende il rest pause una tecnica estremamente versatile perché in grado

di poter stimolare tutte le fibre muscolari e quindi aumentare la forza e l'ipertrofia. Ma qual è il principio fisiologico del rest pause? Il segreto di questa metodologia di allenamento, si basa sul fatto che il 50-70 per cento dei fosfati muscolari vengono ripristinati nella micro pausa di 10-25. Questo ricarica dei fosfati permette al muscolo di poter eseguire, dopo la pausa, altre reps con lo stesso peso. La tecnica del Rest pause

Efficace per aumentare sia la forza sia l'ipertrofia. Il maggiore dispendio energetico favorisce il dimagrimento.

di Luca Franzon

ha quindi l'obiettivo, di sfruttare il ripristino dei fosfati che, in realtà, in 10-25 secondi non è in grado di ripristinarli totalmente ma di arrivare ad un 50 per cento circa. Nel caso si decidesse di eseguire più serie di rest pause è necessario inserire un tempo di recupero fra le serie di 3 minuti per fare in modo che i fosfati recuperino in modo più completo. Il prof. Antonio Paoli, storico docente FIF, con il suo staff universitario ha eseguito alcune ricerche in merito al rest pause. La prima risale al 2004, quando furono comparati il rest pause con la tecnica dello Stretch Contrastato e con un terzo gruppo di controllo. Dopo sette settimane, il gruppo che applicava la tecnica dello Stretch Contrastato ottenne un maggiore incremento della massa muscolare rispetto agli altri due gruppi. Il gruppo rest pause ottenne un calo della massa grassa maggiore rispetto agli altri due gruppi e un aumento di massa muscolare maggiore rispetto al gruppo di controllo. La seconda ricerca del 2011 vide comparare il rest pause con il metodo piramidale. I risultati di questa ricerca evidenziarono che, il sistema energetico lattacido, era più sollecitato con il piramidale. Il rest pause invece evidenziava un CPK maggiore, indice di danno muscolare maggiore rispetto al piramidale. Nel 2012 Paoli eseguì una ricerca per valutare il dispendio energetico a riposo post rest pause rispetto a un resistance training. Il rest pause era impostato con 6 ripetizioni, 6 secondi di pausa, 2/3 ripetizioni, 20 secondi di pausa, 2/3 ripetizioni, e tempi di recupero di 2' 30", praticato su 3 esercizi per un totale di 7 serie. L'allenamento tradizionale consisteva in 8 esercizi da 4 serie da 8-12 ripetizioni con 1/2 minuti di pausa per un totale di 32 serie. L'allenamento in rest pause mostrò un maggiore e significativo incremento del dispendio energetico a riposo a 22 ore post-esercizio.

In definitiva, l'allenamento in rest pause è una metodica efficace per aumentare sia la forza che l'ipertrofia. Allo stesso tempo crea un EPOC intenso, mettendo i presupposti per un maggiore dispendio energetico con conseguente dimagrimento.

Dopo la parte teorica è ora di addentrarsi nella pratica.

Vi propongo quindi una tabella da fare in quattro giorni con la seguente suddivisione muscolare:



TABELLA A

*Panca piana	Croci 30°	2/3 x 6 + 6 + 6
*Curl bilanciere	Alternati con manubri	2 x 6 + 6 + 6

TABELLA B

*Calf in piedi	Calf seduto	2 x 10 + 10 + 10
*Squat o Leg Press	Leg extension	2 x 6 + 6 + 6

TABELLA C

*Lento avanti	Alzate laterali	2 x 6 + 6 + 6
*French press	Push down	2 x 6 + 6 + 6

TABELLA D

*Pulley	Lat machine avanti	2 x 6 + 6 + 6
	Alzate 90°	2/3 x 8/10
*Leg curl	Standing leg curl	2 x 6 + 6 + 6

Sugli esercizi base contrassegnati da un "*", andremo a mettere in pratica la nuova metodica di rest pause. La serie è composta di tre serie in stripping con rest pause e calo di peso fra una serie e l'altra. In pratica verrà così scritta:

1/2 x 6 + 6 + 6 30" 6 + 6 + 6 30" 6 + 6 + 6

L'esecuzione che verrà richiesta è la seguente: fare il primo terzetto al limite e naturalmente scalando il peso fra un sei e l'altro. Dopo essersi riposati 30 secondi (tempo necessario per ricaricare parzialmente i fosfati), si riparte con il secondo terzetto utilizzando il peso del secondo sei del primo terzetto.

Dopo aver eseguito sei colpi scalare fino al peso del terzo sei del primo terzetto, dopo averne fatte sei scalo a sensazione in modo da poter farne altre sei al limite. Dopo essersi riposati 30 secondi si riparte con il terzo terzetto utilizzando il peso del secondo 6 del secondo terzetto, scalo fino al peso del terzo sei del secondo terzetto scalo ancora a sensazione per poter fare le ultime sei del terzo terzetto. Per meglio chiarire questo sistema di allenamento faccio un esempio pratico.

PANCA PIANA

*6r (100 kg) 6r (85 kg) 6r (70 kg) 30" Recupero 6r (85 kg) 6r (70 kg)
6r (60 kg) 30" Recupero 6r (70 kg) 6r (60 kg) 6r (50 kg)*



PRIMA SOLUZIONE

Si può scegliere di fare l'allenamento sopra descritto a settimane alterne inframezzato da una settimana di scarico (che chiameremo 1, 2, 3) con tre allenamenti settimanali diminuendo anche l'intensità.

*Esempio: Panca piana 12-10-8-6
Croci 30° 2/3 x 6 + 6 + 6*

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
A	B		C	D		
	1		2		3	

Nella settimana di scarico, è bene tenere il complementare in stripping, in modo da dare continuità all'allenamento.

Nella mia ipotesi pratica, ho attuato uno scarico del 15 per cento sul carico fra un sei e l'altro. Naturalmente si possono effettuare scarichi più o meno marcati a seconda delle capacità e dell'intensità che si vuole dare all'allenamento.

SECONDA SOLUZIONE

Per ovviare la sindrome da Over Training, si può pianificare l'allenamento in un micro-ciclo che dura più di una settimana.

Con questa metodica, ritengo si riesca a stimolare in maniera profonda tutte le fibre muscolari, riuscendo a reclutarne e quindi a stressarne il più possibile. In più si andranno a intaccare le riserve di fosfati portandole verso una deplezione intensa (fattore importante per l'ipertrofia). Essendo anche una serie la cui durata è relativamente lunga, si spera di produrre acido lattico che è sicuramente un buon amico dell'ipertrofia muscolare.

Personalmente non farei mai più di due serie per esercizio base, dato che forse già una serie se fatta al limite, è uno stimolo allenante più che soddisfacente.

Come per tutte le metodiche ad alta intensità, è necessario cadenzare gli allenamenti in modo che il muscolo possa recuperare o ancora meglio super-compensare ed essere pronto per nuovi stimoli intensi. Il problema è risolvibile in un paio di modi.

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	A		B		C	
	D		A		B	
	C		D		A	
	B		C		D	
	A		B		C	
	D		A		B	
	C		D		A	
	A		B		C	
	D		A		B	
	C		D			

Di modi per pianificare l'allenamento ne esistono tantissimi, quindi sta a ciascuno di voi sbizzarrirsi, stando sempre attenti ad ascoltare le sensazioni che il corpo invia. Questa tabella si basa su uno stripping con rest pause e 'mantieni-ripetizioni'. Mi viene da pensare che il 'mantieni-ripetizioni' va spesso a braccetto con il 'mantieni-peso' e che quindi gli esercizi base potrebbero essere eseguiti nel seguente modo: 1/2 x 6 + 6 + 6 30" recupero 4 + 4 + 4 30" recupero 2 + 2 + 2, dove a scapito delle ripetizioni mantengo fisso il carico. **FINE**

FIF informa

Chiarezza SULLE NUOVE NORMATIVE CONI

Le novità che istruttori e titolari di palestre devono conoscere.

di Marco Neri



Di recente, il mondo delle palestre ha conosciuto diversi cambiamenti a seguito di alcune delibere del Consiglio Nazionale CONI. Ecco, in sintesi, le principali indicazioni tecnico-giuridiche per istruttori e proprietari di palestre.

- A)** I diplomi rilasciati dalla FIF negli anni sono sempre validi ma, se utilizzati a fine lavorativo, vanno confermati con l'affiliazione come tecnico. La legge 4/2013 sulle professioni non organizzate prevede che i tecnici abbiano aggiornamenti periodici, norma prevista anche per il mantenimento della qualifica tecnica di enti di promozione sportiva. Per FIF/ASI/CONI tale aggiornamento potrà essere fatto con la partecipazione alle convention come la FIF convention o altre iniziative, compresi master e nuovi corsi che per i tesserati tecnici prevedono speciali sconti. Questo almeno una volta ogni due anni.
- B)** Ad agosto 2017 scade l'affiliazione. Con il rinnovo, FIF offrirà ai suoi associati 4 mesi in più di validità (scadenza 31/08/2018). Inoltre, in ottemperanza alla trasparenza di validità tecnica della qualifica, dal 2018 i tecnici FIF avranno anche l'inserimento nell'albo nazionale dei tecnici ASI/CONI con relativo tesserino. Si ricorda chi avesse diplomi FIF non ancora siglati ASI e con la firma del presidente ASI, congiuntamente al presidente FIF, può chiederne l'aggiornamento.
- C)** Stanno per entrare in vigore le indicazioni riguardante le discipline riconosciute come svolgibili dalle ASD e quindi aventi diritto alle agevolazioni concesse. Purtroppo molte discipline tipiche del mondo fitness (Pilates, Yoga e altre) non sono contemplate. Le situazioni sono diverse, a seconda che si svolgano in esclusiva delle discipline non contemplate (quindi centri che ad esempio fanno solo Pilates o Yoga) oppure che si svolgano anche discipline previste all'interno dell'elenco CONI. Nel primo caso si perdono le caratteristiche per essere iscritti come ASD nell'elenco CONI, nel secondo caso l'iscrizione può essere mantenuta, i corsi di discipline possono essere svolti (ma devono essere contemplati nello statuto come attività istituzionali); le agevolazioni fiscali rimangono rientrando nelle attività associative di tipo culturale. Da notare però che gli istruttori di queste discipline non potranno più essere rimborsati con il regime forfettario previsto per le ASD.

La segreteria FIF rimane a disposizione.
Per informazioni: tel. 0544 34124, fif@fif.it
(dott.ssa Martina Pedrotti)

Al fine di fare chiarezza su tutte queste tematiche che riguardano sia i tecnici che i proprietari di palestre, in occasione della **FIF Annual Convention** a Bologna, sarà organizzato **UN INCONTRO GRATUITO**, sabato 21 ottobre dalle 17.30 alle 19, al di fuori quindi degli orari dedicati alle lezioni, con il **dott. Luca Mattonai** e il **dott. Andrea Albertin** esperti in discipline giuridico-fiscali che potranno quindi rispondere a quesiti e approfondire tutte quelle tematiche, oggetto di recenti cambiamenti, troppo spesso trascurate o affrontate con informazioni frammentarie e incomplete.

novità



l'Università SI APRE AL **FITNESS**

**AL VIA, IN COLLABORAZIONE CON F.I.F.,
IL 1° CORSO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE IN
FUNCTIONAL TRAINING**

Crede fortemente nella necessità di creare punti di congiunzione tra la teoria e la pratica e nell'importanza di avvicinare l'università e la ricerca al mondo del lavoro, per consentire agli studenti e ai futuri laureati basi di avere solide per il loro futuro, la professoressa Elvira Padua, coordinatrice didattica del corso di studi triennale di Scienze Motorie dell'Università telematica San Raffaele di Roma. Anche a lei si deve la maggiore apertura dell'università verso l'esterno, nei confronti sia di palestre sia di enti e istituzioni come la Federazione Italiana Fitness, con cui già dallo scorso anno è stato siglato un accordo per la promozione del corso universitario di alta specializzazione in Functional Training Specialist.

La professoressa Elvira Padua apre le “porte” dell'Università telematica San Raffaele di Roma dove studia un numero crescente di sportivi.

di Roberta Bezzi

Professoressa Elvira Padua, qual è stato – in breve – il suo percorso formativo nel settore?

«Dopo aver conseguito il diploma Isef all'Istituto superiore di Educazione fisica di Roma, quello del vecchio ordinamento per intenderci, ho fatto l'anno integrativo all'Università di Roma Tor Vergata per laurearmi in Scienze Motorie.

Dal 2002, ho iniziato a svolgere attività accademica prima in qualità di dottoranda, poi “assegnista di ricerca” e infine come ricercatrice e titolare di vari insegnamenti per i corsi di laurea in Scienze Motorie di “Teoria e metodologia delle attività motorie”, “Valutazione obiettiva del comportamento neuromuscolare” all'Università Tor Vergata».

È corretto dire che si è innamorata dello sport e della ricerca grazie al professor Carmelo Bosco, considerato il più importante ricercatore italiano – non medico – nella Scienza dello sport, con cui ha a lungo collaborato?

«Sì. L'ho conosciuto all'Università Tor Vergata dove dal 2002 ho intrapreso il mio dottorato di ricerca. Lui stava studiando l'allenamento delle vibrazioni meccaniche e le diverse applicazioni in ambito sportivo e non.

La mia tesi si è concentrata proprio su tale tematica e, successivamente, ho portato avanti gli studi sugli adattamenti fisiologici e neuromuscolari indotti dall'allenamento, anche stimoli prodotti da vibrazioni, in diverse tipologie di soggetti caratterizzati da

«La più grande soddisfazione è quella di dare “giustizia accademica” a chi già lavora».

condizioni ambientali differenti.

Il nome di Bosco è legato all'invenzione di apparecchiature note in tutto il mondo per la genialità e semplicità di impiego. Chi si occupa di scienze motorie e di sport, non può non conoscere l'Ergo Jump e il Muscle-Lab (Bosco-System), che sono ormai diventati strumenti indispensabili per la valutazione delle capacità muscolari e quindi anche per la metodologia dell'allenamento sportivo. Il Muscle-Lab è stato adottato dalla Nasa per studi di fisiologia sugli astronauti. Lavorare a stretto contatto con lui, anche se per poco perché è venuto a mancare dopo qualche anno, mi ha molto arricchito».

Dopo la ricerca e l'insegnamento a Tor Vergata, è diventata coordinatrice del corso di Scienze Motorie dell'Università telematica San Raffaele di Roma. A chi si rivolge questo percorso?

«Il mondo dello sport è stato spesso caotico per la mancanza di normative, anche se di recente qualche passo avanti è stato compiuto. A un certo punto, ci si è accorti che c'era tanta gente che veniva dalla pratica e dall'esperienza professionale, ma con evidenti lacune teoriche. D'altra parte, volendo estremizzare il concetto, se uno per anni fa il campione olimpionico, ha ben poco tempo per studiare anche sui libri. In tal senso, dunque, l'università telematica può essere un ottimo strumento per acquisire la giusta completezza fra teoria e pratica».

Quali sono i più recenti orientamenti da parte del ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca?

«Il più rilevante riguarda l'apertura dell'università al mondo del lavoro, per offrire sempre maggiore professionalità. Motivo per cui abbiamo avviato collaborazioni con palestre, enti e istituzioni per offrire agli studenti un percorso più specifico. Durante l'anno, alla normale attività accademica, affianchiamo sotto forma di full immersion lezioni in presenza e laboratori esperienziali, sviluppando pertanto una didattica interattiva per favorire la riflessione e la crescita dei nostri studenti, che in molti casi sono già dei professionisti».

Quanti e quali studenti avete e che tipo di percorso universitario proponete?

«Gli studenti iscritti a Scienze Motorie sono un numero che cresce di



«L'apertura dell'università al mondo del lavoro, serve per offrire maggiore professionalità. Va in questa direzione la collaborazione con la FIF per il percorso di alta specializzazione in Functional Training Specialist».



anno in anno. Dopo la laurea triennale, si può scegliere di proseguire per la Magistrale in Scienze Motorie o in Scienze della Nutrizione, ma ci sono anche diversi percorsi di formazione di alta specializzazione come quello in Functional Training Specialist con la Federazione Italiana Fitness.

Come detto, i nostri studenti sono soprattutto atleti e persone del mondo dello sport. C'è da dire però che, a seguito della forte crisi economica di questi ultimi anni, è aumentato il numero di giovani diplomati e studenti neofiti. A questi ultimi, in particolare, si rivolge il nostro tutoraggio di base e disciplinare».

Quanto "aiuta" il fatto di essere una università telematica?

«Molto. Studiare senza la necessità di spostarsi è un bel vantaggio per chi abita lontano dalla nostra sede o per chi deve districarsi durante la giornata fra i mille impegni professionali. La nostra università è sempre stata molto attenta a queste mutate esigenze dell'utenza ed è in continua evoluzione».

novità



Ecco perché nel tempo sono aumentate le attività interattive che consentono di studiare come se si fosse in presenza. Ma la più grande soddisfazione è quella di dare “giustizia accademica” a chi già lavora».

Lei crede molto nella comunicazione, al punto da ritenere che i tecnici dovrebbero parlare un linguaggio comune. Può spiegare meglio questo concetto?

«In un mondo che si sta globalizzando commercialmente, è molto importante parlare e scrivere lo stesso linguaggio. Nell'ambito tecnico e sportivo, tanti termini sono tradotti dall'inglese e a volte si creano fraintendimenti.

Per esempio, si fa spesso confusione fra flessione e piegamento il che rileva una certa ignoranza, cosa grave se si considera che si ottiene una risposta diversa. Occorre quindi molto lavorare per arrivare a una terminologia tecnica corretta tenendo conto che c'è sempre una parte descrittiva, quella correlata alla scrittura che serve per farsi capire, e una parte applicativa, quando si guarda e si esegue di conseguenza.

Chiaramente la parte applicativa è più semplice e intuitiva, mentre quella descrittiva richiede una grande attenzione e l'uso di espressioni adeguate».

Quanto conta la comunicazione nel fitness e nello sport in generale?

«Tantissimo. Così come il fare divulgazione e qui si torna al punto di partenza: è necessario usare termini giusti e corretti. Tra accademici parliamo un linguaggio preciso, ma appena si va sui social media si legge di tutto e di più ed è fuorviante, considerando l'impatto che hanno sui giovani».

Tornando a parlare di studenti, chi sono quelli più motivati e quelli invece meno?

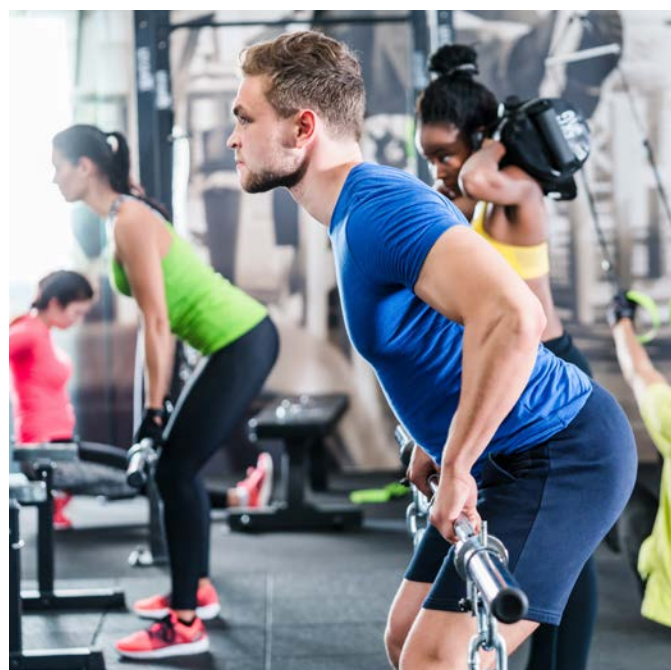
«In genere, chi già lavora, è molto motivato e – sapendo di fare dei sacrifici – cerca di sfruttare al meglio tutte le opportunità. Un atteggiamento di grande umiltà che denota inoltre la volontà di mettersi in gioco e di sperimentare. A differenza delle università statali, per lo più frequentate da giovani diplomati che ancora vivono in famiglia e quindi non autonomi dal punto di vista economico, qui chi si iscrive, lo fa per scelta e non ha tempo da perdere. C'è poi da dire che tra gli iscritti abbiamo sportivi provenienti un po' da tutte le discipline.

Avrete dunque un tasso di abbandono molto basso?

«Sì. Il nostro obiettivo è stabilire per ogni iscritto un percorso di studio adatto alle proprie esigenze, offrendo inoltre i giusti stimoli a livello motivazionale. Molto prima di arrivare a un abbandono, già quando uno studente salta un appello di esami, cerchiamo di capire quali difficoltà sta incontrando. In tal senso, scegliere una università telematica come la nostra offre tante potenzialità».

Un obiettivo per il futuro?

«Unire maggiormente la ricerca al mondo del lavoro». FINE



Una grande novità formativa dall'Università telematica San Raffaele Roma,
in collaborazione con la Federazione Italiana Fitness

Corso Universitario di
Alta Formazione in

FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST



- ▶ Durata del corso:
200 ore complessive, comprendenti in 8 weekend di lezioni teorico-pratiche, laboratori, attività di valutazione in aula ed attività di autoapprendimento a distanza
- ▶ Alla conclusione dell'intero percorso e al superamento della prova finale:
rilascio dell'ATTESTATO DI FINE CORSO DI ALTA FORMAZIONE UNIVERSITARIA IN "FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST" ed acquisizione di 8 Crediti Formativi Universitari
- ▶ Per i moduli formativi pratici e specifici:
rilascio del diploma FIF corrispondente
- ▶ Lezioni pratiche presso le sedi FIF presenti sul territorio nazionale, lezioni teoriche ed esame finale presso la sede di Milano dell'Università Telematica San Raffaele Roma
- ▶ Inizio delle attività di corso: ottobre 2017
- ▶ Conclusione attività e prova finale maggio 2018

**Scadenza iscrizione al bando:
15 settembre 2017**

CALENDARIO ATTIVITÀ

MODULO 1	TEORICO Università Telematica San Raffaele.....	Milano 14-15 ottobre
MODULO 2	FUNCTIONAL TRAINING Sede FIF a scelta:	Roma 28-29 ottobre Milano 28-29 ottobre Bologna 11-12 novembre
MODULO 3	BODYWEIGHT E JOINT MOBILITY Sede FIF a scelta:	Roma 18-19 novembre Milano 25-26 novembre Bologna 16-17 dicembre
MODULO 4	TEORICO Università Telematica San Raffaele	Milano 13-14 gennaio
MODULO 5	SUSPENSION TRAINING Sede FIF a scelta:	Roma 16-17 dicembre Milano 16-17 dicembre Bologna 26-27 gennaio
MODULO 6	KETTLEBELL Sede FIF a scelta:	Roma 27-28 gennaio Bologna 3-4 febbraio Milano 10-11 febbraio
MODULO 7	TEORICO Università Telematica San Raffaele.....	Milano 17-18 marzo
MODULO 8	VALUTAZIONE FINALE Università Telematica San Raffaele.....	Milano 5-6 maggio

Riferimenti per orientamento in ingresso ed iscrizioni:

Dott.ssa Martina Pedrotti
corsi@fif.it | 0544 34124 | www.fif.it

Dott.ssa Monica Greci
monica.greci@unisanraffaele.gov.it | 02 36696110

novità

le mille virtù del **PILATES** **BARRE**

UN NUOVO ALLENAMENTO CHE 'INTEGRA' DANZA E PILATES

di Elisabetta Cinelli // foto di Barbara Silvestri

Sull'onda dei nuovi programmi alla sbarra importati da 'madre' America, con l'obiettivo di migliorare il tono muscolare e di modellare la silhouette, nasce in casa FIF il nuovo workshop di Pilates Barre.

Ho creato personalmente, ex novo, questo programma che non mira a una fusione tra le due discipline – Pilates e Barre – quanto a una loro integrazione. La storia è nota visto che da anni negli Stati Uniti si studia il Pilates usando la sbarra (Barre), con schemi diversi ma ugualmente in grado di produrre allenamenti divertenti ed efficaci.

Durante la lezione, la principale novità è il ritmo musicale. La musica non sarà un semplice sottofondo, ma andrà a scandire il tempo, la velocità, il ritmo nell'esecuzione della routine.

Moltissime celebrities come Madonna e Kelly Ripa si allenano attraverso questo metodo per rinforzare il proprio corpo senza però renderlo mascolino anzi, rendendolo più femminile e più simile nelle linee a quello di una danzatrice. La danza, che è stata la prima forma di sport/arte a entrare in contatto con questo metodo e a 'sposarlo' totalmente, richiede già dei requisiti che – sommati ai principi tradizionali e posturali del Pilates – ne esaltano la funzionalità. Cosa ci si può aspettare da un corso di Pilates Barre, sia perché

semplicemente incuriositi dal metodo sia perché si è già istruttori? La principale novità della lezione di Pilates Barre che propongo, è certamente il ritmo musicale. Come già noto agli insegnanti di fitness, la musica è uno strumento per gestire l'intensità dell'allenamento. Non costituirà più quindi un semplice sottofondo ma scandirà il tempo, la velocità, il ritmo nell'esecuzione della routine. Proprio grazie a ciò, uno degli obiettivi di questo nuovo training sarà il miglioramento dell'apparato cardiovascolare, andando così a completare una delle cosiddette lacune del metodo.





Struttura della lezione

La lezione viene suddivisa in tre parti:

- **Warm up al centro**
Posizioni e movimenti base della danza integrate ai classici esercizi di riscaldamento del matwork standing;
- **Routine alla barre**
Sequenze di esercizi a intensità crescente che prevedono l'alternanza tra un tendu e One Leg circle, tra un battement e un swimming, tra un plié relevé e uno spine twist;
- **Fase finale sul mat** (con o senza props) a compensare i distretti muscolari caduti nell'oblio durante le routine.

Numerosi i benefici che se ne ricavano:

- **Migliore tono muscolare**
Molti degli esercizi utilizzati sono eseguiti in isometria, coinvolgendo sempre il nucleo profondo. Ne risulterà una muscolatura tonica ma allungata;
- **Migliore postura**
Validità a 360° dei principi posturali del Pilates FIF. Già dalla prima lezione, soprattutto i clienti che non arrivano dalla pratica del metodo, 'sentiranno' muscoli prima di allora sconosciuti;
- **Migliore flessibilità e mobilità**
Il lavoro parallelo su parametri strettamente collegati uno all'altro, ne garantirà un mutuo incremento costante;

- **Miglioramento della circolazione linfatica**

Senza entrare nel dettaglio del legame tra sistema circolatorio e linfatico, basti solo pensare alla stimolazione continua della soletta di Lejars che favorisce il ritorno del sangue al cuore;

- **Migliore umore**

Se le classi di Pilates ti stanno annoiando, ecco ciò che fa per te: stessi obiettivi in una lezione dinamica, in stazione eretta;

- **Miglior controllo e propriocezione**

Il lavoro al centro, al barre, al Mat nella stessa lezione, diretti dai principi tradizionali e posturali del metodo aiuteranno a incrementare la percezione del nostro corpo nello spazio e i suoi movimenti;

- **Migliore rapporto tra massa magra e grassa.**

Requisiti

Tutti possono accedere alla lezione di Pilates Barre, semplicemente prestando un occhio di riguardo per eventuali patologie.

Non è necessario aver trascorso anni e anni sulle punte.

Il programma è particolarmente indicato per tutte le persone che cercano qualcosa di nuovo, divertente, facile da eseguire, che migliori la silhouette, ma nello stesso tempo efficace dal punto di vista posturale.

Il corso è quindi aperto a chi proviene dal Matwork, dal fitness musicale, dalla sala attrezzi o addirittura a chi – per la prima volta – deciderà di fare il suo ingresso in uno studio o club.

Il sorriso col quale terminerete le lezioni li farà apparire tutti uguali. Per gli affezionati del Matwork sarà poi interessante vedere i classici esercizi del repertorio alla sbarra fatti, per così dire, a testa in su! ^{FINE}

fitness e integratori

Due molecole con effetto 'tampone' che aiutano a migliorare la performance.

di Marco Neri



CARNOSINA e BETA ALANINA *contro*

L'ACIDOSI

La beta alanina, pur essendo più "lenta" a entrare in circolo rispetto alla carnosina, riesce a mantenere il suo effetto più a lungo ed è quindi molto adatta ad allenamenti duri con ripetute prove a intensità massimale lattacida.

“Mi brucia il muscolo!”. Questo grido d'allarme è abbastanza frequente, soprattutto quando si chiede al corpo – nostro o di un allievo – di spingersi verso il lato oscuro del metabolismo, quindi oltre soglia anaerobica, esplorando l'acidosi. Premesso che il dolore che si avverte dopo 48 ore dallo sforzo non è acido lattico (e se qualcuno ne è ancora convinto meglio metta in dubbio le sue conoscenze fisiologiche), rimane invece quella sensazione di 'bruciore' quando il muscolo si indurisce e si inizia chiaramente a percepire che si è giunti al limite della propria capacità di prestazione messa in crisi dalla massiccia produzione di acido lattico. Senza volere approfondire i dettagli è però importante capire che il "problema" non

è la produzione di acido lattico in sé, produzione che oltre a essere fisiologica può diventare una risorsa energetica con il riciclo come acido piruvico, ma quando la quantità di acido lattico che viene prodotto è maggiore di quella che il corpo è in grado di smaltire e riutilizzare. Certo che per uno sportivo riuscire a gestire questa sensazione riuscendo a spostare in avanti il 'blocco' metabolico e la contrazione creata dall'accumulo di acido lattico, rimane una importante prerogativa per migliorare la performance.

Molte sono le molecole a effetto tampone, la prima a essere usata è stato il "classico" bicarbonato, sostanza che ancora oggi ha un suo protocollo ma che va attentamente provato in anticipo e gradatamente perché fra le sue controindicazioni c'è la possibilità di dissenteria, situazione non certo piacevole soprattutto se si è nel pieno di una prestazione. Con il passare degli anni e la grande diffusione della creatina si è verificato come, accanto alle peculiarità energetiche/anaboliche di questa molecola, ci sono anche possibili utilizzi legati all'azione tampone. È infatti assodato che la presenza di disponibilità di creatina durante la prestazione agisca sul limite di accumulo dell'acido lattico.

LA CARNOSINA: LA PRIMA VERA MOLECOLA A EFFETTO TAMPONE

La prima vera molecola con azione tampone è stata però la carnosina, che è un dipeptide formato dagli aminoacidi Beta alanina e istidina. Una molecola studiata da moltissimi anni. La sperimentazione della carnosina nel campo sportivo, nasce dall'osservazione della distribuzione e delle concentrazioni di questa molecola nel mondo animale. È infatti stimolante verificare come i muscoli di alcuni animali ne siano ricchissimi mentre in altri se ne trovano solo minime tracce. Alcuni animali con presenza massimale di carnosina muscolare sono il levriero e il cavallo purosangue da corsa: animali capaci di esprimere alti valori di potenza senza apparentemente risentire dell'alta produzione di acido lattico, caratteristica del tipo di esercizio da loro svolto e dal tipo di fibre muscolari impegnate. Al contrario nell'uomo, estremamente carente di carnosina, la produzione massiccia di acido lattico è uno dei fattori limitante delle prestazioni. Dal punto di vista biochimico, semplificando, la carnosina cattura l'atomo d'idrogeno dell'acido lattico consentendo così la riconversione in piruvico per la produzione di nuova energia, questo senza massiva alterazione del Ph muscolare. Viene così potenziata l'azione della cosiddetta "navetta del lattato", quindi della possibilità di riutilizzare la produzione dell'acido lattico a fini energetici. Questa caratteristica aiuta a stabilizzare il Ph muscolare e ritarda l'inibizione del sistema enzimatico conseguente all'acidosi, il tutto con un'influenza positiva anche sulle funzioni collegate al metabolismo della fosfocreatina. L'assunzione esogena di carnosina sembra migliorare nettamente le prestazioni lattacide, questo con grande vantaggio di tutti quegli sportivi che devono altrimenti interrompere una prestazione per sopravvenuta acidosi massimale. Come già accennato all'inizio, in molti casi, la rapida salita della concentrazione di acido lattico, non sufficientemente tamponata in sede di cellula muscolare, invia segnali precoci di affaticamento distrettuale quando ancora esistono riserve energetiche (locali e generali) capaci di permettere la continuazione del lavoro. Interessante notare come la concentrazione di carnosina sia strettamente correlata sia alla percentuale di fibre bianche che alla capacità prestativa dell'atleta; risulta infatti che atleti di sport anaerobici lattacidi con alte performance hanno fatto registrare le concentrazioni di carnosina muscolare più alta di qualsiasi altro sportivo.

Altre azioni biochimiche di particolare interesse, messe in luce dalla carnosina, riguardano l'effetto antiossidante e il miglioramento dell'ATP-asi miosinica. Questa peculiarità rende questo integratore interessante anche per la sua azione riflessa sul potenziale miglioramento anche della contrattilità muscolare, a maggiore ragione se questa viene espressa ad alta intensità all'interno di un contesto ripetuto. L'azione antiossidante è conosciuta e confermata fin dal 1960, un'azione che sembrerebbe maggiore di quella del selenio e che agirebbe soprattutto contro la creazione di anione perossido e i prodotti di perossidazione capaci di esportare a distanza il danno ossidativo. Caratteristica questa che indicherebbe l'azione antiossidante della carnosina (quindi limitante i danni cellulari e favorenti e recuperi) efficace soprattutto per atleti di discipline anaerobiche e anaerobiche lattacide.

Occorre sottolineare come l'assunzione di carnosina viene ottimizzata dalla presenza di Vit E e Vit A (anch'esse di riconosciuta azione antiossidante). È quindi opportuno che queste vitamine vengano introdotte con eventuali quote suppletive (esempio con un pool vitaminico minerale per sportivi).

La carnosina risulta avere, come già accennato, ruolo importante nell'attivazione della ATP-asi miosinica. Questa funzione è già provata

in vitro e sembrerebbe che anche nella pratica l'assunzione della molecola migliori l'azione di questo enzima permettendo una più rapida liberazione di energia (scinde l'adenosina dall'acido trifosforico) e una migliore contrattilità muscolare. Il suo uso dovrebbe quindi contribuire a ottimizzare i meccanismi energetici soprattutto nei momenti di stress e di deficit della normale funzionalità.

Questa sua capacità pro-energetica nei momenti di massimo bisogno, si miscela perfettamente con quella tampone già prima analizzata. Dagli anni '80 è dimostrato come la carnosina sia assimilabile per via orale e il dosaggio utile può variare dai 200 ai 600 mg al giorno, questo comunque in assenza di controindicazioni anche in caso di sovradosaggi. Ci sono cibi che contengono buoni livelli di carnosina come i gamberetti e il pollo, ma anche se l'alimentazione di un atleta è ricca di questi alimenti si è visto che rimane intatta la capacità di migliorare la performance con una integrazione di carnosina.

LA MOLECOLA BETA ALANINA È AFFINE

Ultimamente la ricerca, ma anche il mondo dell'integrazione si è concentrata su una molecola 'affine' che è stata menzionata nella descrizione della carnosina; infatti il dipeptide carnosine è composto da beta alanina e istidina. La molecola in questione è infatti la beta alanina.

Per questo motivo, da tempo vengono proposti integratori dove al posto delle carnosina c'è la beta alanina. Come detto la carnosina sembra essere più veloce nell'entrata in circolo ma la beta alanina, pur essendo più "lenta", riesce a influenzare entrambi i tipi di fibre muscolari e a mantenere il suo effetto più a lungo; particolare importante se la prestazione a cui si va incontro si protrae nel tempo con



fitness e integratori

picchi ad alta intensità. Logicamente l'effetto sulle fibre bianche rapide è maggiore perché il metabolismo anaerobico a cui attingono è quello che aumenta l'accumulo di acido lattico nei muscoli. Usare la beta-alanina come integratore provoca un aumento medio del 60 per cento della carnosina muscolare. Può sorgere una domanda: visto che la carnosina è composta anche da istidina, è giusto dare al corpo solo beta alanina o questo può provocare uno squilibrio? La risposta è negativa perché l'istidina entra in molteplici reazioni proteiche-aminoacidiche e una sua presenza extra potrebbe squilibrare altri processi; la beta alanina non ha invece altri coinvolgimenti di sintesi proteica ed è quindi utilizzata in modo quasi selettivo per la produzione di carnosina. Avendo un potenziale di stimolo e trasformazione in carnosina, di beta alanina ne va assunta un quantitativo più alto rispetto alla carnosina, certamente oltre al grammo ma facilmente si incontrano atleti che ne usano 2,5 g. Occorre pensare che assumere beta alanina spesso richiede tempi più lunghi rispetto alla carnosina. I tempi sono di almeno 30/45 minuti prima di una prestazione per vedere questa molecola nel circolo ematico ma molti atleti, soprattutto in gare di endurance o comunque composte da momenti con alte produzioni di lattato, fanno un uso della beta alanina in cronico più che in acuto. Quindi non si preoccupano di usarla solo prima della seduta o della prestazione, ma assumono questa molecola in modo costante (tipo la metodica usata con la creatina) almeno per 3/4 settimane, alcuni ne aumentano il dosaggio nei giorni in cui ci si allena. Addirittura sembrerebbe che i risultati migliori si possano ottenere dividendo il dosaggio in 2 volte al giorno. Certamente il potere disporre di un integratore ad alta concentrazione con disponibilità di principio attivo superiore al grammo per capsula rende l'assunzione estremamente comoda, precisa ed efficace.

NESSUN EFFETTO COLLATERALE E TANTI BENEFICI

L'uso di beta alanina (e carnosina) non comporta effetti collaterali, soprattutto legati a ritenzione idrica, fattore che invece potrebbe verificarsi in alcuni atleti che usano come sostanza tampone la Creatina. Ad alti dosaggi la beta alanina può dare una sensazione di rossore e leggero calore cutaneo con una



sorta di formicolio. Tali effetti sono legati alla sensibilità personale e possono quindi avere diverse entità; sono comunque rapidi e transitori e svaniscono rapidamente senza conseguenze. Gli atleti riportano che ci si abitua con il tempo. Comunque tali sintomi, si manifestano mediamente con dosaggi superiori ai 1,3/1,4 g per singola assunzione. Da segnalare che tale effetto collaterale è più facile ottenerlo con la carnosina che non con la beta alanina (anche se potenzialmente si manifesta comunque). L'assunzione di beta-alanina insieme a zuccheri semplici può non solo aumentarne la capacità ergo genica ma contemporaneamente attenuare i piccoli effetti collaterali di cui sopra. Altro punto importante è che la funzionalità della beta alanina sembra essere proporzionale all'età, nel senso che il suo effetto si avverte maggiormente dopo i 30 anni, questo perché probabilmente il corpo abbassa i suoi livelli di 'saturazione' da lattato (ma dipende dall'allenamento) e anche dei livelli endogeni di questi aminoacidi. Da non dimenticare l'effetto antiossidante che rimane un fattore di protezione in modo proporzionale all'età. Occorre infatti sottolineare che la beta alanina oltre a permettere il controllo del PH, svolge (come la carnosina) da fattore di protezione delle membrane cellulari contro i radicali liberi (azione antiossidante) e una potenziale azione antinfiammatoria nonché di capacità contrastare gli AGE (Advanced Glycation End-products) che sono dei composti derivati dallo zucchero e che possono depositarsi nelle arterie. La beta alanina eredita di riflesso la capacità di influenzare positivamente l'ATPasi miosinica e quindi la capacità della contrazione muscolare potente, è infatti importante ricordare che le fibre bianche di tipo 2 (su cui beta alanina e carnosina hanno il maggiore effetto) hanno la proprietà di poter produrre azioni muscolari potenti anche grazie all'elevata velocità con cui vengono rilasciati gli ioni calcio e soprattutto a un alto livello di attività dell'ATPasi miosinica. Ad oggi la supplementazione con beta alanina appare una delle più efficace per ottenere effetti multipli fra cui:

- effetto tampone sulla produzione di acido lattico
- azione antiossidante
- una conseguente incremento della forza resistente
- effetto positivo sul ritardare la sensazione di stanchezza
- influenza sull'ATPasi miosinica e quindi sull'azione delle fibre bianche potenti
- attenua il classico dolore post allenamento (DOMS)

La beta alanina è più stabile nel tempo e pur essendo leggermente più "lenta" nell'entrare in azione rispetto alla carnosina, ne mantiene gli effetti nel tempo. Abbiamo quindi un integratore che per quanto conosciuto da tempo è spesso sottovalutato nelle sue potenzialità che possono invece essere di grande utilità in previsione di allenamenti duri con ripetute prove a intensità massimale lattacida. ^{FINE}

www.nutritionalsportconsultant.it

Nutritional Sport Consultant

ORGANIZZATO DA:



CNM ITALIA

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



Nutritional Sport
Consultant

DIPLOMA

**Alimentazione e Nutraceutica
nello Sport
Piramidi nutrizionali e
integrative**

Sede: Padova

INIZIO CORSI OTTOBRE 2017

Il professionista Nutritional Sport Consultant può collaborare con Studi Associati, con Farmacie, Parafarmacie, Erboristerie, Palestre, Centri Fitness, Enti Sportivi, Centri Benessere e Beauty Farm. Gli allievi acquisiranno competenze professionali adeguate, di specializzato livello nozionistico e la conoscenza utile per suggerire protocolli pratici finalizzati al raggiungimento del benessere dell'organismo utilizzando, nei vari ambiti sportivi, vitamine, minerali, acidi grassi insaturi, estratti erballi e nutraceutici. Il Corso, in collaborazione con FIF Federazione Italiana Fitness, fornisce un concreto e scientifico strumento professionalizzante con competenze approfondite relative alla sana alimentazione e all'integrazione nell'ambito sportivo. Si analizzano protocolli pratici per le varie tipologie di attività sportiva nella fisiologia del soggetto in salute. *Programma completo su www.fif.it e www.cnmitalia.com*

Lezione di prova gratuita

Padova 24 settembre 2017 (ore 14.00-17.00)

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

fitness e marketing



Un'arma
a doppio
taglio:
se gestita
male,
può
portare
a cattivi
risultati.

la
PROVA *in*
PALESTRA

La prova deve essere creata su misura da chi si occupa del commerciale, in stretta collaborazione con il personale tecnico. Il consiglio è di suddividere la settimana gratuita in tre incontri.

Quando si avvicina l'inizio di una stagione sportiva, ecco che le palestre fanno a gara per proporre le tanto decantate 'prove', con lo scopo di accaparrarsi nuovi clienti.

Ma, quella che sembra solo una buona iniziativa in termini di marketing, è in realtà un'arma a doppio taglio perché – se gestita male – può portare a cattivi risultati. Occorre interrogarsi anzitutto su quale sia il fine di una prova. Teoricamente è una strategia che serve per facilitare la vendita. Ma ciò che

accade realmente è spesso molto diverso. E a dimostrazione di quanto l'improvvisazione prevalga sulla pianificazioni in palestra, c'è anche il fatto che i gestori non tengono statistiche al riguardo, quindi non sono in grado di sapere quanto sia efficace o meno la prova. Sulla base della mia esperienza personale, a seguito di alcune analisi di controllo, la percentuale di chi si iscrive in palestra al termine della prova è inferiore al 25 per cento. Detto in altre parole, questo significa meno di una persona su quattro.



conferme, prendere tempo o per dubbi personali. Ma in generale, la prova arriva perché il consulente non si è sforzato particolarmente e decide di regalare la prova per togliersi la responsabilità della chiusura della vendita. Una responsabilità che viene così passata al cliente stesso, probabilmente perché il consulente ritiene che il cliente potrebbe essere soddisfatto della prova. In alcuni casi, è anche un modo di 'scaricare' la responsabilità sul personale tecnico. Molto dipende dal rapporto che si instaura tra il consulente e l'istruttore. Un altro caso ancora può essere quello in cui è il cliente a richiedere la prova. Un bravo consulente è colui che coglie la 'palla' al balzo per chiedere al potenziale cliente cosa vuole 'comprendere' durante la prova. Perché, escludendo i cosiddetti 'scrocconi', il consulente deve riuscire a dare risposte concrete, visto che una o due ore in palestra non è detto che bastino per togliere i dubbi sul tipo di corso o di palestra. In definitiva, la realtà è sempre la stessa: se il potenziale cliente richiede la prova, è perché il processo di vendita non è stato efficace, ha dubbi, paure, non è convinto di comprare.

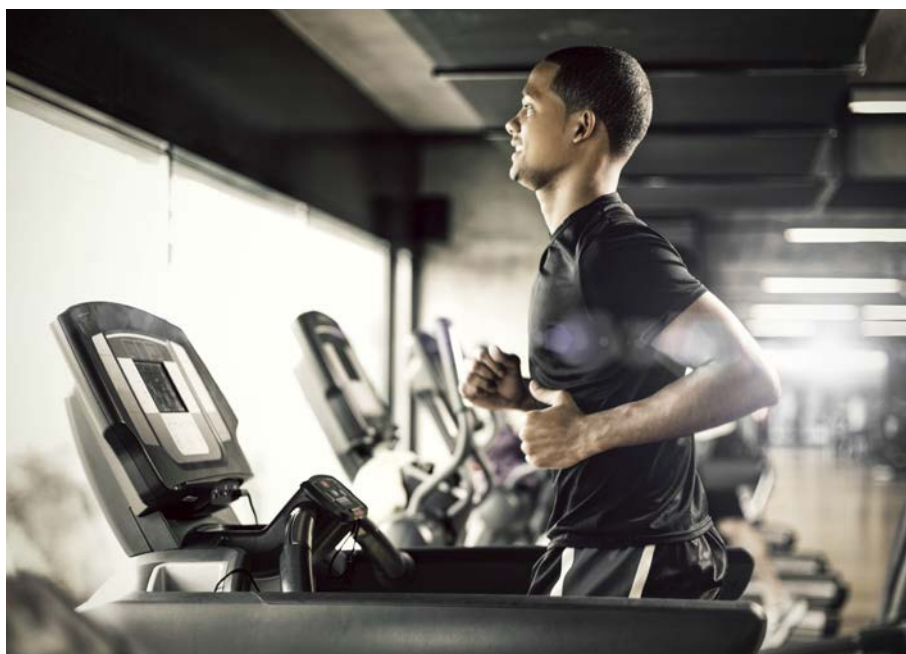
2. ERRORE IN SALA ATTREZZI O DURANTE I CORSI

Il consulente può decidere di attivare la prova per la sala attrezzi o per i corsi. A livello personale, mi diverto spesso a fare il finto cliente per capire realmente cosa accade in palestra. Nel caso della prova in sala attrezzi, riesco quasi sempre a prevedere

Questo vuol dire che nella gran parte dei casi si mette in atto il concetto di prova in modo superficiale, senza verificarne la reale efficacia.

QUALI SONO I PRIMI TRE ERRORI CHE NON FACILITANO LA VENDITA?

1. ERRORE COMMERCIALE
Una delle fasi più importanti è quando il cliente entra in palestra e chiede informazioni sul club. La domanda che il gestore deve porsi è: *"Siamo realmente in grado di capire quali sono le esigenze del cliente?"*. Se il processo è buono e si è stati in grado di fornire le giuste risposte, nel 90 per cento dei casi la prova non serve. Mentre solo nel restante 10 per cento, il cliente chiede la prova, per avere più





il comportamento dell'istruttore: mi si avvicina, mi spiega alcuni esercizi standard, mi guarda mentre inizio, poi dopo un po' se ne va. Poi, spesso, il tour in palestra finisce con un 'grazie' e un 'arrivederci'. Qual è l'errore dell'istruttore medio? Quello di non capire le mie emozioni, di non chiedere quali sono le mie aspirazioni, i miei sogni nel cassetto, in definitiva quello di non vivere con me l'esperienza.

La domanda da porsi è: *"Come possiamo valorizzare con un processo di questo tipo il valore del prodotto se tutto è così standardizzato?"*. E ancora: *"L'istruttore conosce il valore della prova? Comunica con la parte commerciale? Sa già chi sta entrando per fare la prova?"*. Nel caso della prova in sala corsi, la situazione non migliora di molto. Il cliente in prova spesso entra in una sala in cui ci sono molte altre persone, alcune delle quali anche molto allenate. Cosa può succedere? Un rischio molto frequente è che l'istruttore possa non accorgersi che è in corso una prova, cosicché il cliente è abbandonato a se stesso, e questo è molto grave. Può anche capitare che il cliente in prova possa spaventarsi per il livello troppo alto, facendo così troppa fatica. Un'ultima alternativa è che il corso non gli piaccia e che quindi decida di andarsene.

3. ERRORE DI COMUNICAZIONE
L'assenza di feedback non aiuta ovviamente la vendita. È fondamentale che l'istruttore e il commerciale si parlino e si confrontino sulla prova. Ma spesso non è così, ognuno di loro va per la sua strada e il cliente – una volta finita la prova – torna a casa senza che neppure nessuno gli abbia chiesto qualcosa.

QUALI LE SOLUZIONI?

1. La prova deve essere creata su misura da chi si occupa del commerciale. Poiché si ritiene che un giorno solo non sia sufficiente, si tende a proporre la settimana. Ma più che il tempo, ciò che conta è come viene strutturata la prova in base alle esigenze individuali. Il consiglio è di provare a suddividere la settimana gratuita in tre incontri.

2. Molto importante è la collaborazione tra area commerciale e tecnica per definire gli obiettivi della prova e dare un check della persona che sta entrando in sala pesi e corsi. Sapere, per esempio, a che ora verrà è importante, per essere sicuri di potergli dedicare del tempo. L'istruttore deve dimostrare di volerlo conoscere e capire, in modo da avere un feedback tecnico da passare al commerciale alla fine del terzo incontro. Cosa deve fare l'istruttore nei tre incontri? Durante il primo, basterà entrare in empatia e dimostrarsi interessato alle necessità del cliente. Quindi l'aspetto per così dire relazionale è preponderante. Nel secondo incontro, il cliente deve vivere un allenamento in cui siano integrati esercizi in linea con i suoi obiettivi e l'esperienza emozionale, in modo che possa immaginarsi la soddisfazione che ricaverebbe dal progredire nel tempo. Questo è un modo per dare valore al prodotto che sto per comprare. Arrivati al terzo incontro, l'istruttore presenterà al cliente in prova il percorso di sviluppo per raggiungere concretamente gli obiettivi sperati, con impegno e allenamento.

3. Tutti i risultati vengono così scritti e comunicati dal personale tecnico al commerciale in tempo reale, in modo che prima che il potenziale cliente esca dalla palestra, si possa concludere la vendita. Una volta fuori dal club, infatti, potrebbero intervenire diversi 'rumori' e portarlo a non essere più così convinto.

In definitiva, è più costoso regalare/investire su una prova fine a se stessa, non gestita e monitorata, piuttosto che dare una prova di tre incontri costruiti sotto l'aspetto dell'organizzazione e della relazione che solo inizialmente sembrano più onerosi, per poi rivelarsi più efficaci in termini di chiusura della vendita. Investire in risorse umane, con commerciale e personale tecnico di qualità, è il solo modo per fare fatturato. Perché alla fine, ciò che fa la differenza all'interno di un centro fitness, sono le persone! FINE



rushinlove



Consigliato da



*Il marchio non è di proprietà di Rush Pharma né di aziende ad essa collegate.

E se assumere un integratore alimentare fosse semplice e veloce come prendere un caffè?

Ora lo è!

CAFF&GO

La bontà di un caffè autentico rigorosamente made in Italy e l'energia che solo un integratore alimentare è in grado di dare. Tutto in unico semplice gesto quotidiano.

Caff&Go, il primo integratore alimentare in capsule compatibili Nespresso®* certificato Vegan ok e Glutenfree Notificato al Ministero della Salute.

CAFFÈ
1000 mg

CREATINA
1000 mg

CARNITINA
800 mg

TAURINA
500 mg

VIT B12
33 mcg

Per info

T. **0543 777387**

staff@rushpharma.it

www.rushpharma.it



Per info

T. **051 557217**

commerciale@lovespresso.eu

www.lovespresso.it

allenamento



**DO YOU
SQUAT?**
YES, I DO!

Quante volte avete sentito parlare di squat? “Troppe volte”, risponderebbero molti di voi. Quante volte avete eseguito lo squat? “Indipendentemente dal numero di volte che dichiarate, pur sempre poche volte”, rispondo stavolta io. È affascinante e intrigante osservare come da un singolo esercizio (sì, avete letto bene), sempre dallo stesso singolo esercizio, si possa davvero imparare molto, nel tempo, negli anni, nel susseguirsi dei continui allenamenti a svariate intensità.

Ecco una serie di esercizi di accosciata, frutto di diverse varianti dello squat classico. Notevoli i benefici in termini di tonificazione muscolare.

di Francesco Macchia

La macchina umana, tuttavia, non è priva di straordinarie sfumature, tutte queste rientranti nello studio della fisiologia del movimento, della biomeccanica applicata, della posturologia e chinesiologia, dell'anatomia funzionale; e che tengono conto delle infinite variabili osteoarticolari, tendineoligamentose, neuromuscolorecettoriali, che rappresentano un continuo motivo di studio, di confronto e di revisione dei contenuti. Proprio per questo motivo, sono fermamente dell'idea che sia corretto non perdere mai di vista le incredibili potenzialità della natura umana. Non a caso, se si rivolge uno sguardo verso

l'evoluzione dell'allenamento anche solo negli ultimi cinquant'anni, ci si accorge in maniera inequivocabile quanto si sia rinnovato, a volte “restaurandosi” da modelli passati, altre volte trasformandosi in modelli innovativi. Ciò non solo grazie alle nuove conoscenze, derivanti dagli studi scientifici ma, soprattutto grazie alla ammirevole dedizione di atleti e di allenatori i quali, in forma spesso empirica, ma mossi da un divenire senza confine, forniscono di continuo idee e interpretazioni dello straordinario mondo dell'allenamento. E quindi? Ecco, in sintesi, l'avvertimento sullo squat. Non fermatevi al solo, classico e divino Back Squat con bilanciere. Usate il vostro corpo al massimo delle vostre variabilità

BARBELL BACK SQUAT

motorie: esplorate insomma, come solitamente amo professare, nuovi mondi di accosciate. Le abilità acquisite, nondimeno i "transfer", a seguito di tali imprinting vi permetteranno di migliorare molteplici aspetti della vostra performance. Di seguito vi propongo una serie che comprende esercizi di accosciata, ognuno di essi riconducibile a una variante dello squat classico. Per rendere la lettura e la ricerca più utile e gradevole, gli esercizi sono denominati in lingua inglese, ma al tempo stesso opportunamente spiegati in lingua italiana, con tanto di discussione e consigli pratici. Buon divertimento!

BARBELL BACK SQUATS

È il nostro punto di partenza, ovvero lo squat classico, libero, con bilanciere posto dietro la nuca. È possibile trattare alcuni aspetti particolari di questo esercizio, ma in questa occasione analizzerò come poter diversificare il training, inserendo sette esercizi alternativi.

BARBELL FRONT SQUAT

Rappresenta lo squat frontale libero con bilanciere. L'asta è tenuta con gli avambracci molto flessi e i polsi in estrema estensione. In una sua variante è possibile incrociare frontalmente gli avambracci, creando un supporto d'appoggio per il bilanciere, posizione questa agevole per soggetti con caratteristici dolori alle articolazioni dei polsi. L'esercizio attiva fortemente i quadricipiti (oltre che i glutei e i muscoli della loggia posteriore della coscia), e crea minor fattori limitanti sia sul bacino, sia sulle caviglie, strutture queste che si articolano sensibilmente in tono minore rispetto al Barbell Back Squat. Inoltre il Front Squat stimola una costante tenuta della catena muscolare rachidea posteriore, a livello soprattutto della muscolatura degli erettori spinali.

Vi consiglio vivamente di inserire spesso questo esercizio, ahimè non ancora onestamente valutato nella maggior parte dei centri fitness. Esiste anche una sua variante al Multipower: quest'ultima la suggerisco eventualmente solo in una fase iniziale, relativa all'apprendimento della presa e della postura di base; in tempi celeri, ad ogni modo, vi invito a

passare alla versione free con bilanciere. L'insieme di transfer che è in gado di fornire il Front Squat, si rivela efficace addirittura in esercizi come il Military Press.

BARBELL HACK SQUAT

Non so se il termine Hack Squat vi evochi qualcosa di diverso dal solito macchinario, presente nella maggior parte delle palestre. Questa variante (in realtà la vera e originale), è eseguita con un bilanciere libero, posto dietro le gambe. L'esercizio, in parte, ricorda quindi una specie di stacco da terra: tuttavia l'esecuzione si dovrebbe svolgere in continuo, senza mai appoggiare l'asta, e preferibilmente con i talloni dei piedi posti su di un rialzo (ad esempio due dischi da 5 Kg), per favorire la fluidità del gesto. Se non avete mai provato questo movimento, vi invito a farlo! Perché? Lo sbilanciamento del corpo in avanti induce un notevole sforzo della schiena, nel tentativo di mantenere una posizione efficiente per lo sviluppo del gesto motorio.

Tale effetto risulta ottimo proprio per rinforzare la stessa schiena, con sensibile effetto transfer per gli stacchi da terra. Provare per credere!

OVERHEAD BARBELL SQUAT

È uno Squat libero con bilanciere, con l'asta tenuta a braccia distese in flessione sopra il capo, in posizione da "strappo". Tutto qui? Assolutamente no! L'esercizio è una incredibile fusione di forza, di mobilità, di equilibrio e di stabilità, soprattutto per il core e per le spalle. Tant'è vero che l'Overhead Squat viene giustamente sfruttato a fini investigativi, utilizzando un semplice bastone, come test

**BARBELL FRONT SQUAT**

posturale e muscoloarticolare del soggetto. In effetti, l'esecuzione richiede una buona mobilità del cingolo scapolo omerale, unitamente a una solida tenuta della catena posteriore, supportata da una sinergica e funzionale risposta neuromuscolare marcata della fascia lombo addominale e del distretto inferiore.

L'Overhead Squat apporta benefici su soggetti con spalle strette, e/o con pettorali eccessivamente sviluppati tanto da "trazionare" le stesse spalle e la parte superiore del corpo in avanti.

L'Overhead ha importanti effetti anche su colonne vertebrali rigide, quindi con difficoltà di estensione. Infine, migliora la flessibilità di anche, zona pelvica e ginocchia, rinforzando il già menzionato core di soggetto con addominali deboli. In pesistica ho visto atleti effettuare ripetizioni perfino con 180 kg! Per i più "hard" è possibile eventualmente la partenza da terra con tecnica di slancio e/o strappo.

WESTSIDE BARBELL SQUAT (O BOX SQUAT)

Il Box Squat, o Westside Barbell Squat, è lo Squat libero con bilanciere in gabbia, a gambe decisamente allargate, con panca-sedia ("box" significa scatola) posta sotto il gluteo, in modo che a ogni ripetizione l'atleta si segga sulla panca, prima di effettuare la successiva fase concentrica. Il Box Squat è uno degli esercizi maggiormente utilizzati dai trainer americani a fini di preparazioni atletiche di molti sport, nonché nel powerlifting per aumentare la forza: difatti si inquadra come esercizio propedeutico fondamentale per le ciclizzazioni di forza, a carichi crescenti. Al pari dello Swing, il Box Squat insegna in modo differente l'attivazione della catena estensoria del rachide e dell'anca.

Una particolarità allenante eccezionale del Box Squat riguarda l'incredibile intensità che è possibile sviluppare su femorali e glutei; una volta potenziati a dovere, questi muscoli saranno in grado di apportare chili sul bilanciere classico, ed innalzare il proprio massimale.

Esistono praticamente due varianti: nella prima, il box deve essere sfiorato, in modo da

OVERHEAD BARBELL SQUAT



divenire punto di riferimento, per procedere in successione alla risalita, uscendo dalla buca; nella seconda, parte del peso si scarica sul box, sedendosi letteralmente su di esso, per procedere in successione alla risalita. Risultano entrambe valide.

Il Box Squat può essere utilizzato tanto nel soggetto principiante, per indurre una presa di coscienza dei molti elementi caratterizzanti uno Squat libero vero e proprio, quanto nel soggetto propedeutico, per ricercare miglioramenti nella fase eccentrica del gesto e/o nella propriocezione del punto di accosciata, così come nel soggetto avanzato, per enfatizzare le differenti tecniche olistiche, quali il TUT (Time Under Tension), l'isotensione, il sovraccarico progressivo.

BARBELL JUMP SQUAT & PLYOMETRICS JUMP SQUAT

Il Barbell Jump Squat, consiste nello Squat saltato libero con bilanciere. La discesa viene eseguita in modo lento e controllato; la risalita, viceversa, viene eseguita in maniera esplosiva con salto; l'arrivo dal salto viene eseguito col "blocco", ovvero un momento fermo isometrico di controllo e stabilizzazione della singola ripetizione, prima di proseguire con la successiva ripetizione. Lo sviluppo della potenza della parte inferiore del corpo è uno degli aspetti chiave per molti atleti, in virtù del fatto che è coinvolta in numerosi movimenti e azioni nello sport. I Jump Squat hanno assunto ormai un ruolo crescente nei programmi di allenamento di molti atleti per validi motivi, dato che costituiscono un metodo per massimizzare i livelli di potenza della parte inferiore del corpo.

L'intervento neurogeno, propriocettivo e coordinativo di questo esercizio raggiunge livelli davvero molto alti; motivo per il quale suggerisco di seguire una propedeutica dapprima senza carico, per familiarizzare soprattutto con la postura sia in fase di volo, sia nella successiva fase di arrivo dal salto. Una sua variante alla Smith Machine (Multipower), esattamente come nel caso del Front Squat, potrebbe risultare assai utile nei primi approcci al gesto: ovviamente in tempi brevi necessita passare al movimento libero per usufruire appieno del potenziale di questo esercizio. Interessante la

ZERCHER SQUAT



combinazione di un esercizio di forza classico “guidato”, quale la Leg press svolta a carichi crescenti, con un esercizio di potenza esplosiva, proprio come il Barbell Jump Squat.

Esiste una variante, chiamata Plyometrics Jump Squat, in cui lo Squat saltato con bilanciere prevede uno sviluppo a ripetizioni continuative. La discesa stavolta è eseguita in modalità dinamica; la risalita sempre in modalità esplosiva; tuttavia, al momento dell’arrivo dal salto, bisogna evitare la fase di “blocco” precedentemente descritta, o perlomeno ridurla al minimo tempo necessario per la doverosa coordinazione.

ZERCHER SQUAT

Rappresenta lo Squat libero con bilanciere, tenuto frontalmente in sostegno nelle cavità cubitali dei gomiti, ovviamente ad avambracci flessi. Simile a un front-squat, ma ancor più intenso sulle braccia per via del carico sorretto anche grazie alla forza dei bicipiti, e sugli addominali per via della tendenza a “cadere in avanti”. Vi consiglio, se siete neofiti, di munirvi di apposite gomitiere e/o cuscinetti d’imbottitura avvolgenti l’asta, per ridurre eventuali inevitabili dolori. L’accosciata porta solitamente “in buca” i gomiti, i quali possono anche toccare i margini mediali dei quadricipiti, trovando così un punto di riferimento del gesto. Ad ogni modo, permettetemi vi prego, necessita una rispettosa puntualizzazione sulla versione originale. Molti si limitano a eseguire oggi degli Squat con il bilanciere tenuto nell’incavo dei gomiti, tralasciando tutta la parte di stacco. Lo Zercher Squat è più complesso.

In generale esistono due varianti del mitico Ed Zercher: nella prima si stacca direttamente il bilanciere dal rack, stando in piedi; nella seconda la posizione di partenza, sempre dal rack, è in accosciata profonda. Vi sono anche tre diverse prese: braccia di fronte a sé; oppure mani unite; oppure incrocio delle braccia.



Vi sono anche un paio di varianti su dove piazzare i gomiti: in passato si tenevano al di fuori delle gambe; al giorno d’oggi la posizione preferenziale è con i gomiti all’interno delle gambe. In ogni caso occorre tenere i gomiti alla larghezza delle spalle, in modo da mantenere il bilanciere stabile. Lo Zercher sviluppa in maniera esponenziale la forza della muscolatura del tronco, in ogni sua parte. Se volete diventare degli strong-man, non potete ignorare lo Zercher Squat, esercizio che si pone a pieno titolo tra i movimenti a maggior sinergia muscolare che io conosca.

DIP BELT SQUAT

Durante il Dip Belt Squat, si eseguono Squat liberi con una zavorra di pesi penzolanti sotto il pube, tenuti grazie a una catena intorno alla vita. Lo svolgimento prevede l’ausilio di un rialzo, come una apposita doppia panca unita, o di una pavimentazione avente una “buca” circoscritta, al fine di poter realizzare un movimento profondo. Il carico del peso, essendo fissato al bacino, evita lo schiacciamento vertebrale classico di ogni squat con bilanciere poggiato sui cingoli scapolo-omerale. Il lavoro, quindi, si concentra sull’attivazione prepotente della muscolatura inferiore, sgravando l’azione dei muscoli del rachide. L’esercizio si rivela particolarmente efficace nella ricerca neuromuscolare, pressoché isolata, del comparto inferiore. Anche in questo caso, reputo interessante l’inserimento di questo esercizio in combinazione con un esercizio classico di forza; ad esempio si potrebbe iniziare con un Front Squat o un Zercher Squat, seguito proprio da un Dip Belt Squat.

L’esecuzione degli squat è del docente FIF Carlo Dolzan. Le foto sono prese dalla dispensa di Barbell. FINE

novità

SPARTAN SYSTEM®

UN NUOVO ED EFFICACE PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO FIF COORDINATO DA FRANCESCO FIOCCHI

“Non hai bisogno di strumenti per allenarti, impara a utilizzare il tuo corpo.”

Un sistema basato su esercizi a corpo libero senza l'utilizzo di alcuna attrezzatura.

FOTO DI
Elena Zanfanti

Si chiama Spartan System, una delle novità della nuova stagione della Federazione Italiana Fitness. Si tratta di un sistema di allenamento costruito per la preparazione generale delle arti marziali, degli sport da combattimento delle attività a carattere competitivo.

Ho sviluppato personalmente questo protocollo di lavoro, come docente del settore Functional Training, in collaborazione con l'Università degli studi di Pavia e grazie al contributo della Facoltà di Scienze motorie di Voghera.

Per spiegare la modernità di questo tipo di allenamento, mi piace citare una frase del 'mago' dell'automobile Henry Ford: *“C'è vero progresso quando i vantaggi di una nuova tecnologia sono usufruibili da tutti”*.

Spartan System – infatti – non è solo un attività fitness, ma una filosofia di vita costruita sul modello spartano di condivisione, pragmatismo e sacrificio.

Spartano perché? Perché è un allenamento che non richiede attrezzatura, ma anche in quanto necessita di concretezza, abnegazione, volontà, oltre che per il fatto che è realizzabile in qualsiasi contesto.

È un sistema di allenamento “performante, totale e semplice” che offre ai praticanti le chiavi per ottenere risultati prestativi con il solo utilizzo del proprio corpo.



Quali sono le caratteristiche intrinseche dell'allenamento?

Spartan System FIF è improntato su tre direttrici:

1. *sviluppo delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, flessibilità)*
2. *co-partecipazione dei sistemi energetici*
3. *applicazione delle capacità coordinative (combinazione, orientamento, equilibrio, fluidità dei gesti, etc.).*

La gamma motoria dello Spartan System conta centinaia di esercizi inquadrati in comparti (*compounds*).

Ciascun comparto è diretto allo sviluppo di una o più capacità e può essere applicato singolarmente o integrato ad altri, generando molteplici tipologie di allenamento.

Dall'integrazione di questi elementi nasce la periodizzazione dell'allenamento.

Periodizzare significa stabilire una successione di periodi, la cui strutturazione – per quanto riguarda i contenuti, i carichi e i cicli – mira a ottimizzare i risultati.

I periodi sono stadi successivi di un processo di allenamento.

Pertanto Spartan System ha una struttura che racchiude tipologie specifiche di lavoro legate all'obiettivo del periodo, con forme e contenuti di allenamento differenti. Il focus è ottenere maggiore flessibilità, maggiore resistenza, maggiore rapidità, maggiore controllo del proprio corpo, maggiori capacità di analisi cognitiva. Molto importante è l'analisi cognitiva.

Mentre nella maggior parte delle discipline non è richiesta analisi, strategia, variabilità degli schemi codificati, lo Spartan gioca su tutti questi elementi. Le strutture proposte si basano sul potenziamento degli elementi tattici.

Sul connubio mente-corpo, sull'allenare la mente per allenare il corpo. Queste sono le caratteristiche che differenziano uno sportivo da un atleta. Questa è la filosofia Spartan!



In sinergia con la Federazione Italiana Fitness, il programma è stato strutturato in quattro master formativi:

1. **SPARTAN SYSTEM TRAINING**
2. **JOINT MOBILITY & CORE TRAINING**
3. **ENDURANCE AND STRENGTH TRAINING**
4. **TRAINING SCHEDULE**

Ogni master è rivolto alla conoscenza di un argomento portante della metodologia dell'allenamento: dalla resistenza e forza generale al rafforzamento del core, dalla flessibilità alle capacità di coordinazione motoria, passando per la programmazione del lavoro. Il tutto al fine di offrire al praticante una visione esaustiva del lavoro a corpo libero. Pur essendo svincolati l'uno dall'altro, il consiglio è di approcciarsi allo Spartan System con il master "*Spartan System Training*". Questo corso tratta le basi generali del sistema, i comparti, la resistenza e la forza generale, l'allenamento sulla coordinazione motoria. Quest'ultimo elemento di analisi è approfondito anche con applicazioni pratiche. Per coloro che amano la programmazione del lavoro, il master "*Training schedule*" offre una panoramica a 360 gradi della strutturazione delle tabelle di allenamento e delle strutture proposte nei singoli periodi dell'annualità. Il corso di "*Joint mobility e core Training*" è orientato alla flessibilità e al rafforzamento del core. Un master, dunque, che propone esercizi di yoga dinamico, meccaniche di Brazilian jiu jitsu, movimenti multiplanari di rafforzamento del core.

Per gli amanti della forza specifica e della resistenza anaerobica, infine, c'è il corso di "*Endurance and Strength Training*" nel quale si analizzano i metodi di allenamento della forza nel lavoro a corpo libero e le basi per migliorare le prestazioni di resistenza.

Questo è un grande progetto, frutto di cinque anni di lavoro sul campo, di sacrifici, di studio. Devo ringraziare chi ha creduto in questo lavoro, i miei 'generali' e la Federazione che mi ha fatto conoscere al pubblico. Vi aspetto in autunno per presentarvi lo Spartan System! ^{FINE}

Fitness Academy

TROVATE DATE E SEDI DEI
NUOVI CORSI DI **SPARTAN SYSTEM FIF**
A PAGINA 54 DI QUESTA RIVISTA



READY FOR YOUR NEXT LEVEL?



follow us on:



keforma.com

La vera essenza dello sport?

Non fermarsi mai a quello che crediamo sia il nostro limite spingendoci ogni giorno più in là. È questa la passione con cui abbiamo realizzato una linea completa d'integratori che migliorano la prestazione, promuovono il recupero ideale e il benessere generale.

Sono concentrati di energia pura formulati insieme a medici, nutrizionisti e professionisti dello sport selezionando solo materie prime d'eccellenza. La linea Keforma è ideale per tutti gli sport a qualsiasi livello venga praticato e viene scelta per allenamenti quotidiani e competizioni da numerosi atleti di fama internazionale.

KEFORMA
PURA ENERGIA

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

FITNESS ACADEMY

dal 1989

la scuola leader per i professionisti del fitness



I diplomi rilasciati dalla Federazione Italiana Fitness sono riconosciuti, in base a convenzione nazionale, da A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane, ente di promozione sportiva legalmente riconosciuto dal C.O.N.I. e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Le certificazioni rilasciate hanno valore internazionale, e sono riconosciute dall'E.F.A., European Fitness Association e dall'IDEA Health & Fitness Association.

I DIPLOMI RILASCIATI SONO RICONOSCIUTI DA



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



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





IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE
ONLINE *vedi pag. 55*

PERSONAL TRAINER ACADEMY
CORSO DI FORMAZIONE

Bologna 11-12 novembre
M. Ravagli 25-26 novembre
V. Fabozzi 02-03 dicembre
16-17 dicembre

Cagliari 11-12 novembre
F. Pani 25-26 novembre
S. Giuliani 02-03 dicembre
16-17 dicembre

Livorno 07-08 ottobre
M. Orrù 14-15 ottobre
V. Fabozzi 28-29 ottobre
25-26 novembre

Milano 30 set.-1 ottobre
M. Ravagli 07-08 ottobre
V. Fabozzi 14-15 ottobre
28-29 ottobre

Napoli 18-19 novembre
D. Berni 25-26 novembre
M. Messuri 02-03 dicembre
16-17 dicembre

Palermo 04-05 novembre
R. Provenzano 18-19 novembre
D. Impallomeni 25-26 novembre
16-17 dicembre

Roma 04-05 novembre
F. Pani 11-12 novembre
M. Messuri 18-19 novembre
25-26 novembre

Vicenza 04-05 novembre
C. Dolzan 18-19 novembre
V. Fabozzi 25-26 novembre
2-3 dicembre

PERSONAL TRAINER

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

► **Programma in sintesi**

- 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

► **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 weekend di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124.

► **Sconto 20% 556€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Requisiti** Il corso di PT è strutturato per rivolgersi essenzialmente a candidati che siano già in possesso di buone basi riguardanti anatomia, fisiologia e pratica agli attrezzi. Il candidato ideale è quindi chi è già in possesso di un diploma di Body Building / Fitness. Pur non essendo questo un elemento vincolante la Federazione caldeggia tale percorso al fine di potere affrontare la didattica con le conoscenze ottimali per comprendere gli argomenti del corso.

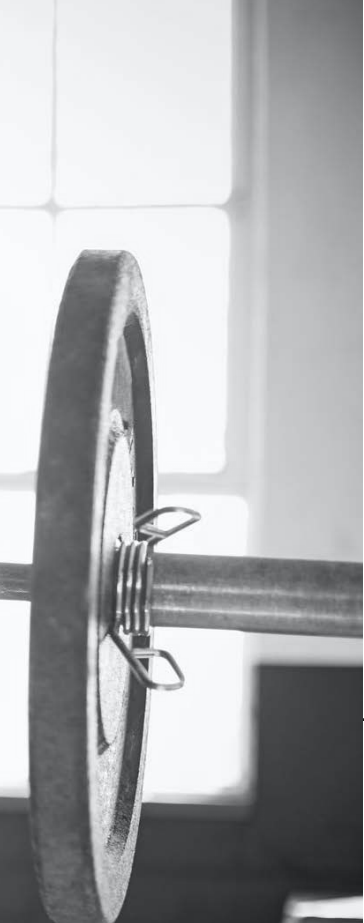
► **Docenti del corso** F. Pani, R. Mastromauro, V. Fabozzi, L. Franzon, D. Berni, D. Impallomeni, R. Provenzano, M. Messuri, M. Manca, F. Macchia, M. Ravagli, C. Dolzan, P. Rocuzzo, M. Orrù, S. Giuliani, M. Della Primavera.

► **Esame Test** a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni casi di studio.

► **Diploma rilasciato** *Personal Trainer*.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, il supporto e-learning, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 30€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



PERSONAL TRAINER ELITE

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Personal Trainer, aver partecipato a 4 convention federali con formula Open (FIF Annual, XXL Fitness, In Corpore Sano) ed aver partecipato ai 4 corsi elencati di seguito:

- RECUPERO FUNZIONALE
- POSTURAL ONE TO ONE
- FUNCTIONAL TRAINING
- TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

- ▶ Quota d'esame 150€ + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.
- ▶ Diploma rilasciato *Personal Trainer Elite*.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

VALIDI PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

RECUPERO FUNZIONALE

IL RUOLO DEL PERSONAL TRAINER NELLA FASE POST-RIABILITATIVA

Milano 07-08 ott. C. Dolzan

- ▶ **Programma in sintesi**
 - 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.

▶ Quota d'iscrizione 230€

▶ Sconto 20% 184€ riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

▶ **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.

▶ **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

POSTURAL ONE TO ONE

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

Milano 16-17 dic. V. Fabozzi
Roma 04-05 nov. V. Fabozzi

- ▶ **Programma in sintesi**
 - 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.

▶ Quota d'iscrizione 230€

▶ Sconto 20% 184€ riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

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

▶ **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE
ONLINE *vedi pag. 55*

FITNESS SCHOOL
CORSO DI FORMAZIONE

Bologna
M. Ravagli
07-08 ottobre
21-22 ottobre
04-05 novembre

Cagliari
F. Pani
07-08 ottobre
14-15 ottobre
28-29 ottobre

Catania
R. Provezano
07-08 ottobre
14-15 ottobre
21-22 ottobre

Firenze
M. Messuri
02-03 dicembre
16-17 dicembre
13-14 gennaio

Lecce
R. Mastromauro
14-15 ottobre
21-22 ottobre
4-5 novembre

Milano
P. Rocuzzo
25-26 novembre
02-03 dicembre
16-17 dicembre

Pescara
M. Messuri
07-08 ottobre
14-15 ottobre
28-29 ottobre

Roma
D. Berni
07-08 ottobre
14-15 ottobre
21-22 ottobre

Salerno
D. Berni
28-29 ottobre
04-05 novembre
11-12 novembre

Torino
P. Rocuzzo
14-15 ottobre
28-29 ottobre
04-05 novembre

Trento
W. Stacco
14-15 ottobre
28-29 ottobre
18-19 novembre

ISTRUTTORE DI FITNESS

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

► **Programma in sintesi**

- Basi di fisiologia (anatomia e biomeccanica, alimentazione)
- Allenamenti in circuito
- Costruzioni di schede di allenamento
- Teoria pratica dello stretching

► **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.

► **Sconto 20% 476€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Requisiti** Si consiglia una esperienza di base in sala pesi.

► **Docenti responsabili del corso** M. Neri, R. Mastromauro, L. Franzon, C. Dolzan, F. Pani, F. Macchia, D. Berni, M. Ravagli, R. Provezano, P. Rocuzzo, M. Orrù, W. Stacco, A. Bertuccioli, M. Messuri.

► **Esame** Test a risposta chiusa e teorico/pratico.

► **Diploma rilasciato** Istruttore di Fitness.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, il supporto e-learning, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 30€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

TECNICO FITNESS E NUTRIZIONE

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

Cagliari	13-14 gen.	F. Pani
Catania	02-03 dic.	R. Provenzano
Milano	21-22 ott.	A. Bertuccioli
Roma	25-26 nov.	A. Bertuccioli
Verona	16-17 dic.	A. Bertuccioli

► **Programma in sintesi**

- Analisi dei macro e micro elementi
- Antropometria e metodi di valutazione
- Analisi di varie tipologie di diete
- Cenni su OGM, cibi Bio e integratori

► **Quota d'iscrizione 230€**

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **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 analogia 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.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

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

Milano	13-14 gen.	P. Rocuzzo
Roma	21-22 ott.	F. Pani
Verona	18-19 nov.	M. Ravagli

► **Programma in sintesi**

- Programmazione e parametri dell'allenamento
- Analisi e proposte di schede per la forza, l'ipertrofia e il dimagrimento
- Principali test di valutazione fisica

► **Quota d'iscrizione 230€**

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Titolo rilasciato** A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogia 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.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

SPECIAL TRAINING

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

Milano	11-12 nov.	L. Franzon
Roma	13-14 gen.	D. Berni
Vicenza	13-14 gen.	L. Franzon

► **Programma in sintesi**

- Analisi dei cambiamenti morfologici
- Alimentazione
- Schede d'allenamento
- Limiti dell'operato dell'istruttore

► **Quota d'iscrizione 230€**

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

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

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

FITNESS 2° LIVELLO

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
- PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
- SPECIAL TRAINING

► **Quota d'esame 150€** + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.

► **Diploma rilasciato Istruttore di Fitness 2° livello.**

TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

Napoli R. Mastromauro	11-12 novembre 18-19 novembre 16-17 dicembre 13-14 gennaio
Verona L. Franzon	07-08 ottobre 14-15 ottobre 04-05 novembre 18-19 novembre

► **Programma in sintesi**

- Differenze tra posturologo e educatore posturale
- La valutazione posturale
- Anatomia, fisiologia e implicazioni posturali
- Rieducazione funzionale e propriocettiva
- Protocolli di lavoro
- La postura al servizio del fitness
- Casi clinici

► **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° weekend di studio.

► **Sconto 20% 504€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

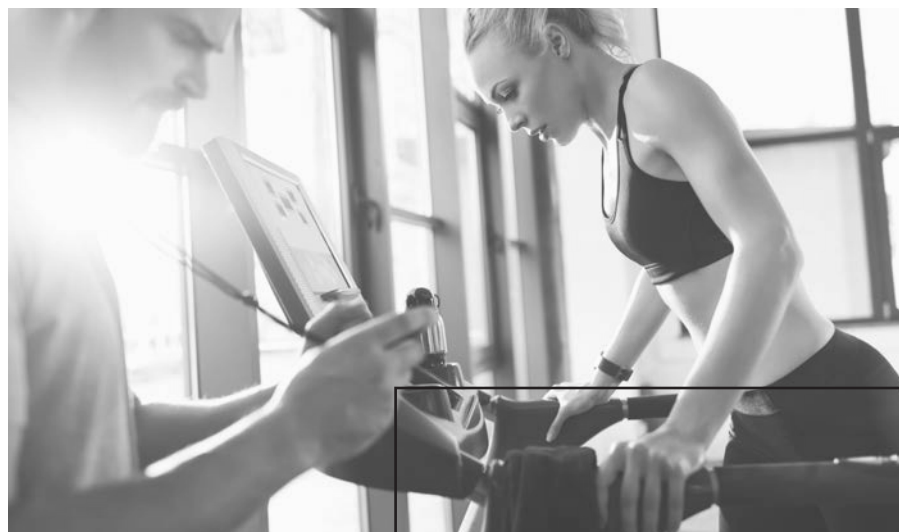
► **Docenti responsabili del corso** L. Franzon, R. Mastromauro.

► **Esame** Test scritto, prova pratica e orale.

► **Diploma rilasciato** *Tecnico di educazione posturale.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



nuovo programma PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO
PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI
ATLETI

► **Programma in sintesi**

- Teoria e metodologia dell'allenamento funzionale / preparazione fisica con un esempio pratico di seduta di allenamento. Particolare attenzione verrà rivolta alle fasi di warm-up, cool-down. Ricerca del tono funzionale, mobilità articolare nelle sue forme
- Analisi delle qualità di forza, velocità e resistenza nelle varie forme; diverse modalità di allenamento nell'ambito della preparazione fisica
- Sport di prestazione, Tecnici, di Combattimento e di squadra in applicazione. Analisi dei principali esercizi e delle metodiche; esempi di applicazioni per sport

► **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.

► **Sconto 20% 392€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Requisiti richiesti** Il corso si rivolge principalmente a chi è già in possesso di una qualifica tecnica di istruttore o possiede esperienza o qualifiche in questo settore.

► **Docenti responsabili del corso** W. Stacco, L. Ceria, S. Roberto, F. Pani.

► **Esame** test scritto.

► **Diploma rilasciato** *Preparatore Atletico.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

Milano L. Ceria	18-19 novembre 25-26 novembre 02-03 dicembre
Roma S. Roberto	4-5 novembre 11-12 novembre 02-03 dicembre
Trento (Madonna di Campiglio) W. Stacco	25-26 novembre 02-03 dicembre 16-17 dicembre



novità

POWER LIFTING

L'APPROFONDIMENTO DEGLI ESERCIZI BASE PER FORZA E POTENZA

Milano	21-22 ottobre P. Rocuzzo, M. Orrù, F. Macchia
Ravenna	18-19 novembre P. Rocuzzo, M. Orrù, F. Macchia

- ▶ **Programma in sintesi**
- Forza muscolare
- Biomeccanica, anatomia, postura, problematiche di Bench Press, Deadlift e Squat
- Pratica di base di Bench Press, Deadlift e Squat
- ▶ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ **Docenti responsabili del corso** P. Rocuzzo, M. Orrù, F. Macchia.
- ▶ **Esame** Test scritto a risposta multipla e prova pratica.
- ▶ **Diploma rilasciato** Istruttore di Power Lifting.
- ▶ **N.B.** Il corso è a numero chiuso.



ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

Milano	07-08 ottobre	P. Rocuzzo
Roma	25-26 novembre	D. Berni

- ▶ **Programma in sintesi**
 - Differenze anatomico-fisiologiche tra uomo e donna
 - Differenze delle capacità prestative
 - Crescita e sviluppo della donna
 - Attività fisica in gravidanza e con il ciclo mestruale
 - Precauzioni e accorgimenti
 - Cellulite e osteoporosi
 - Schede di allenamento e speciali protocolli di lavoro
 - ▶ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
 - ▶ **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
 - ▶ **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.
 - ▶ **Diploma rilasciato** Tecnico specializzato in allenamenti al femminile.
 - ▶ **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.
- Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.*



CORSO DI FORMAZIONE

FITNESS GROUP ACADEMY

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

► Programma in sintesi

- Presentazione del corso
- Elementi di teoria dell'allenamento
- Workshop teorico pratici sui seguenti argomenti: struttura della musica, costruzione del warm-up (metodo piramidale invertito), costruzione della fase centrale (allenamento cardiovascolare con utilizzo dei sistemi di insegnamento motorio di base e condizionamento muscolare arti inferiori con il metodo delle 5 fasi)

► **Quota d'iscrizione 390€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 312€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti responsabili del corso** V. Fabozzi, M. Messuri, D. Impallomeni, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Manca, F. Randisi, M. Scurti, M. Della Primavera, S. Giuliani, F. Amante.

► **Esame Test** a risposta chiusa e prova pratica.

► **Diploma rilasciato Istruttore di Fitness Group Academy.**

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, il supporto e-learning, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

Bologna	25-26 novembre
<i>P. Vincenzi</i>	02-03 dicembre
Cagliari	14-15 ottobre
<i>S. Giuliani</i>	28-29 ottobre
Catania	25-26 novembre
<i>D. Impallomeni</i>	02-03 dicembre
Firenze	04-05 novembre
<i>M. Della Primavera</i>	18-19 novembre
Lecce	28-29 ottobre
<i>M. Manca</i>	11-12 novembre
Milano	07-08 ottobre
<i>M. Della Primavera</i>	14-15 ottobre
Napoli	02-03 dicembre
<i>M. Alampi</i>	16-17 dicembre
Roma	04-05 novembre
<i>M. Messuri</i>	18-19 novembre
Trapani	14-15 ottobre
<i>F. Amante</i>	28-29 ottobre
Verona	04-05 novembre
<i>F. Randisi</i>	25-26 novembre



FITNESS GROUP ACADEMY ADVANCED LEVEL

IL LIVELLO AVANZATO DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO SU BASI MUSICALI

► **Programma in sintesi**

- Presentazione del corso
- Workshop teorico pratici sui seguenti argomenti: allenamento metabolico, strategie avanzate per l'allenamento cardiovascolare e il condizionamento muscolare, biomeccanica applicata agli esercizi per il condizionamento muscolare degli arti superiori e inferiori

► **Quota d'iscrizione 390€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 312€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti responsabili del corso** V. Fabozzi, M. Messuri, D. Impallomeni, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Manca, F. Randisi, M. Scurti, M. Della Primavera, S. Giuliani, F. Amante.

► **Esame Test** a risposta chiusa e prova pratica.

► **Diploma rilasciato** Istruttore di Fitness Group Academy Advanced Level.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

Bologna P. Vincenzi	13-14 gennaio 20-21 gennaio
Catania D. Impallomeni F. Amante	13-14 gennaio 20-21 gennaio
Milano M. Della Primavera	02-03 dicembre 16-17 dicembre
Napoli M. Alampi	13-14 gennaio 20-21 gennaio
Roma M. Messuri	20-21 gennaio 27-28 gennaio



POWER PUMP EVOLUTION®

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

Milano	07-08 ott.	D. Impallomeni
Palermo	16-17 dic.	D. Impallomeni
Ravenna	25-26 nov.	M. Scurti
Roma	18-19 nov.	M. Scurti

- ▶ **Programma in sintesi**
 - Tecniche base, didattiche e comunicative, per costruire una lezione
 - Laboratori teorico-pratici per realizzare circuiti ad obiettivi specifici
- ▶ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ **Docenti del corso** F. Randisi, D. Impallomeni, M. Scurti.
- ▶ **Esame Prova pratica.**
- ▶ **Diploma rilasciato Istruttore di Power Pump® Evolution.**
- ▶ **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili o nline appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

A.T.P.® Aquatic Training Program

L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

Padova	14-15 ott.	A. Tartaglia
Reggio Emilia	28-29 ott.	A. Tartaglia
Roma	11-12 nov.	A. Tartaglia

- ▶ **Programma in sintesi**
 - Adattamenti fisiologici e biomeccanici del corpo in acqua: acquaticità e galleggiamento
 - Workshop teorico pratico sulla struttura della musica, comunicazione e cueing tecnico
 - Laboratorio pratico per la costruzione delle lezioni: ambientamento, allenamento aerobico, allenamento delle resistenze (controcorrente, vortici, spirali, uso delle leve e delle mani)
 - ▶ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
 - ▶ **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
 - ▶ **Docenti del corso** A. Tartaglia.
 - ▶ **Esame Prova pratica.**
 - ▶ **Diploma rilasciato Istruttore di A.T.P.® Aquatic Training Program.**
 - ▶ **Note** È obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.
 - ▶ **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.
- Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.*

FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

Milano	14-15 ottobre
D. Longhi	04-05 novembre
Ravenna	18-19 novembre
D. Longhi	02-03 dicembre
Roma	28-29 ottobre
V. Calisti	11-12 novembre

► **Programma in sintesi**

- Caratteristiche e regolazione della bike
- Musica e cadenza della pedalata
- Laboratori pratici e workshop sulla costruzione delle lezioni

► **Quota d'iscrizione 260€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 208€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti del corso** D. Longhi, V. Calisti.

► **Esame Test scritto, prova pratica + conduzione** di una lezione di circa 20'.

► **Diploma rilasciato Istruttore di Fitcycle.**

► **Note** È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione).

L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

FITWALK

UN METODO RINNOVATO PER L'ALLENAMENTO SUL WALKING

Milano	11-12 novembre
D. Longhi	25-26 novembre

► **Programma in sintesi**

- Analisi comparativa dei tappeti meccanici
- Settaggio della manutenzione
- Analisi della camminata
- Struttura della musica
- Laboratori e workshop pratici sulla costruzione delle lezioni

► **Quota d'iscrizione 260€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 208€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti del corso** D. Longhi, V. Calisti.

► **Esame Test scritto, prova pratica + conduzione** di una lezione di circa 20'.

► **Diploma rilasciato Istruttore di Fitwalk.**

► **Note** È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione).

L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



KARDIO KOMBAT

TECNICHE BASE DI ARTI MARZIALI E SPORT DA COMBATTIMENTO IN VERSIONE FITNESS

Bologna	02-03 dicembre	F. Randisi
Milano	14-15 ottobre	F. Randisi
Padova	16-17 dicembre	F. Randisi
Roma	18-19 novembre	F. Randisi

► **Programma in sintesi**

- 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 e Training
- Applicazioni al sacco e ai colpitori

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti del corso** L. Dalseno, F. Randisi, L. Ceria.

► **Esame** Prova pratica.

► **Diploma rilasciato Istruttore di Kardio Kombat.**

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile per il download appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



PILATES ACADEMY
CORSO DI FORMAZIONE

PILATES MATWORK®

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

Bologna** D. De Bartolomeo	07-08 ottobre 28-29 ottobre
Cagliari G. Marongiu	14-15 ottobre 28-29 ottobre
Catania E. Cinelli	28-29 ottobre 18-19 novembre
Cosenza M. Alampi	21-22 ottobre 04-05 novembre
Genova E. Cinelli	02-03 dicembre 16-17 dicembre
Lecce M. Manca	04-05 novembre 18-19 novembre
Milano G. Marongiu	07-08 ottobre 21-22 ottobre
Napoli D. De Bartolomeo	18-19 novembre 16-17 dicembre
Roma D. De Bartolomeo	21-22 ottobre 04-05 novembre
Salerno M. Alampi	14-15 ottobre 28-29 ottobre
Trento S. Sergi	14-15 ottobre 21-22 ottobre
Vicenza S. Sergi	02-03 dicembre 16-17 dicembre

► Programma in sintesi

- Principi standard posturali e tradizionali del metodo pilates
- Esercizi pre-pilates codificati
- Esercizi base
- Laboratori di gruppo
- Masterclass

► **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 2° weekend di studio.

► **Sconto 20% 396€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti responsabili del corso** E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi, S. Giuliani.

► **Requisiti** Si consiglia di aver praticato Pilates.

► **Esame** Test scritto e prova pratica.

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Pilates Matwork.*

► **Note** Il corso è a numero chiuso.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, il supporto e-learning, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

PILATES PROFESSIONAL TOP LEVEL

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Pilates Matwork e Pilates Advanced Training, aver partecipato a due edizioni dell'International Pilates Convention ed aver partecipato a tutti i corsi e master di specializzazione elencati di seguito:

- PILATES PROPS
- PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ
- REFORMER
- CADILLAC

► **Quota d'esame 150€** + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Pilates Professional Top Level.*

** Corso riconosciuto dal M.I.U.R.
Ministero dell'Istruzione
dell'Università e della Ricerca.

PILATES PROPS

I PICCOLI ATTREZZI DEL PILATES

Cagliari	13-14 gen.	G. Marongiu
Lecce	02-03 dic.	M. Manca
Livorno	14-15 ott.	E. Cinelli
Messina	25-26 nov.	M. Alampì
Milano	30 set.-1 ott.	E. Cinelli
Roma	07-08 ott.	E. Cinelli
Salerno	18-19 nov.	M. Alampì
Trento	18-19 nov.	S. Sergi
Vicenza	13-14 gen.	S. Sergi

► **Programma in sintesi**

• Masterclass e laboratori sull'utilizzo di ring, roller, soft ball ed elastiband.

► **Quota d'iscrizione 230€**

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **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.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

LE TECNICHE DI PILATES APPLICATE IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

Milano	07-08 ott.	S. Sergi
Padova	25-26 nov.	S. Sergi
Roma	11-12 nov.	S. Sergi

► **Programma in sintesi**

• Valutazione dei cambiamenti morfologici ed esercizi connessi

► **Quota d'iscrizione 230€**

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **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.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

novità

PILATES BARRE

IL PILATES INCONTRA LA DANZA

Pisa	23-24 set.	E. Cinelli
Milano	13-14 gen.	E. Cinelli

► **Programma in sintesi**

• Costruzione della lezione
• Riscaldamento, fase alla sbarra, fase a terra
• Pratica sulle tre fasi e sui principali esercizi chiave della lezione
• La sbarra e il Pilates
• Adattamenti degli esercizi, facilitazioni e incremento di intensità
• Tecniche di allenamento al femminile applicate al pilates alla sbarra

► **Quota d'iscrizione 230€**

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docente responsabile del corso** E. Cinelli.

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Pilates Barre.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

Milano	04-05 novembre
E. Cinelli	25-26 novembre
Padova	23-24 settembre
D. De Bartolomeo	30 settembre-1 ottobre
Roma	18-19 novembre
G. Marongiu	25-26 novembre

PILATES ADVANCED TRAINING

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

► **Programma in sintesi**

• Introduzione
• Teoria: struttura della lezione "Advanced"
• Analisi scritta della lezione
• Masterclass
• Laboratori
• Analisi postulare statica (A.P.S.)
• Analisi postulare dinamica (A.P.D.)
• Verifica dei risultati raggiunti

► **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 2° weekend di studio.

► **Sconto 20% 368€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti responsabili del corso** E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampì, 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.

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Pilates Advanced Training.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.





REFORMER

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

Milano	02-03 dicembre
<i>G. Marongiu</i>	16-17 dicembre
Ravenna	13-14 gennaio
<i>S. Giuliani</i>	20-21 gennaio
Roma	02-03 dicembre
<i>S. Giuliani</i>	16-17 dicembre

► Programma in sintesi

- Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.

► **Quota d'iscrizione 440€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 352€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti responsabili del corso G.** Marongiu, D. De Bartolomeo, S. Giuliani.

► **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore.

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Pilates Reformer.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

CADILLAC

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

Milano 07-08 ottobre *S. Giuliani*

► Programma in sintesi

- Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti responsabili del corso G.** Marongiu.

► **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore.

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Pilates Cadillac.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

WUNDA CHAIR

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

Bologna 18-19 novembre *S. Giuliani*
Roma 04-05 novembre *S. Giuliani*

► Programma in sintesi

- Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti responsabili del corso G.** Marongiu.

► **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore.

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Pilates Wunda Chair.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

YOGA (corso di 300 ore)

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

Ravenna** *Primo Anno:*

07-08 ottobre 2017	03-04 marzo 2018
04-05 novembre 2017	07-08 aprile 2018
02-03 dicembre 2017	05-06 maggio 2018
13-14 gennaio 2018	19-20 maggio 2018
10-11 febbraio 2018	16-17 giugno 2018 (esami)

► Programma in sintesi

- Cultura e filosofia indiana
- Nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia
- Posturologia e propriocettività
- Asana: un aspetto dello yoga
- Pranayama
- Il rilassamento (tecniche e metodologia)
- Fisiologia sottile
- Alimentazione
- Avvio alla Didattica
- Normative e aspetti legali.

Nel 2° 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

► **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.

► **Sconto 20% 1160€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Requisiti richiesti** Per poter accedere al corso è necessario, prima dell'iscrizione, inviare il proprio curriculum vitae.

► **Docenti** Rita Babini (coordinatrice del corso, insegnante di yoga da oltre 25 anni), P. Taroni (TdR e D.O.), R. Valbonesi (posturologa, osteopata e terapeuta della riabilitazione), dott. M. Neri, R. Mariotti, avv. C. Morelli, dott. A. Bertuccioli, D. 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".

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Yoga.*

► **Supporti allo studio** Dispensa.

** Corso riconosciuto dal M.I.U.R. Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca.

novità

YOGA PER BAMBINI

NEL MONDO DEL SISTEMA SOLARE : IL SOLE E I SUOI PIANETI
(didattica per bimbi dai 6 ai 10 anni)

Ravenna 17-18 marzo
R. Valbonesi 07-08 aprile

► Programma in sintesi

La proposta vuole rappresentare uno strumento volto a stabilire un legame e un dialogo fra genitori e bambini.

- Il sole e i suoi pianeti rappresentano delle stazioni, ogni lezione andrà a lavorare su un pianeta.

- Si descriverà ogni pianeta e si proporranno asana che possano rappresentare quel pianeta.
- In base al pianeta si giocherà con il respiro e con la voce.
- Esercizi respiratori supplementari.
- Esercizi di concentrazione.
- Verranno proposti giochi attraverso immagini o esperienze sensoriali per allenare la

- concentrazione di genitori e figli.
- Rilassamento finale con massaggio alle mani o ai piedi.
- **Quota d'iscrizione 390€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- **Sconto 20% 312€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di

- Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- **Docenti responsabili del corso** R. Valbonesi.
- **Diploma rilasciato** *Insegnante di Yoga per bambini.*
- **Supporti allo studio** Dispensa.



novità

YOGA DYNAMIC SCHOOL

LO YOGA PER IL FITNESS OLISTICO

Milano	02-03 dicembre	D. De Bartolomeo
	13-14 gennaio	R. Babini
	03-04 febbraio	D. De Bartolomeo

Il percorso Dynamic Yoga school è il frutto della collaborazione tra Donato De Bartolomeo e Rita Babini, entrambi docenti della scuola di Hatha Yoga FIF/SIO. Il corso ha l'obiettivo di promuovere la pratica dello Yoga nella sua versione più attuale. La pratica del Dynamic Yoga è ideale non solo per chi già insegna Yoga, ma anche per chi si affaccia per la prima volta a questa magica disciplina. Il lavoro dinamico ha il vantaggio di preparare progressivamente in corpo rendendolo flessibile ed elastico oltre che a migliorare le capacità cardiovascolari.

► Programma in sintesi

- Obiettivi del corso e introduzione alla pratica Yoga
- masterclass in stazione eretta (principianti e intermedi)
- didattica e insegnamento di una lezione Dynamic Yoga
- masterclass: costruire gli addominali in chiave Yoga secondo il metodo Dynamic Yoga
- l'importanza dei muscoli del pavimento pelvico (mula bandha)
- masterclass: le posizioni capovolte (benefici e controindicazioni)
- pranayama: Ujjayi pranayama, il respiro vittorioso
- masterclass: fluire attraverso le posture di apertura e chiusura
- costruire una lezione di Dynamic Yoga.

► **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 sul posto il primo giorno di lezione.

► **Sconto 20% 556€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docente responsabile del corso** D. De Bartolomeo.

► **Docenti** D. De Bartolomeo, R. Babini.

► **Esame** Prova pratica.

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Dynamic Yoga.*

► **Supporti allo studio** Dispensa.

La partecipazione al corso permette di usufruire di una quota speciale sull'iscrizione al corso biennale di Insegnante di Yoga.

FUNCTIONAL TRAINING

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

Biella	07-08 ott.	L. Ceria
Bologna*	11-12 nov.	L. Dalseno
Cagliari	07-08 ott.	F. Fiocchi
Catania	28-29 ott.	L. Dalseno
Genova	14-15 ott.	S. Malinverni
Mantova	30 set.-1 ott.	L. Dalseno
Milano*	28-29 ott.	F. Fiocchi
Napoli	02-03 dic.	F. Fiocchi
Roma*	28-29 ott.	S. Roberto

► Programma in sintesi

- Esercizi di carattere globale a corpo libero, con kettlebell, bilancieri olimpionici e palle mediche
- Studio teorico-pratico delle principali metodologie e dell'allenamento funzionale
- Programmazione e periodizzazione del functional training

► Quota d'iscrizione 290€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso (prima d'iscrivere verificare disponibilità posti).

► Sconto 20% 232€ riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► Docenti del corso C. Dolzan, L. Ceria, S. Roberto, F. Fiocchi, L. Dalseno, V. Fabozzi, V. Calisti, S. Malinverni.

► Esame Prova pratica con esecuzione tecnica e capacità didattica.

► Diploma rilasciato *Istruttore di Functional Training*.

► Note Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene spray.

► Supporti allo studio Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

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

Bologna*	16-17 dicembre	F. Fiocchi
Milano*	25-26 novembre	F. Fiocchi
Palermo	16-17 dicembre	S. Malinverni
Roma*	18-19 novembre	S. Roberto
Verona	14-15 ottobre	L. Dalseno

► Programma in sintesi

- 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
- Analisi delle principali andature degli animali
- Esercizi a coppie

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

► Sconto 20% 184€ riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► Docenti del corso

F. Fiocchi, L. Dalseno, S. Roberto, S. Malinverni.

► Esame Prova pratica (grad workout).

► Diploma rilasciato *Istruttore di Bodyweight & Joint Mobility*.

► Supporti allo studio Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Functional Training ed aver partecipato ai 4 corsi elencati di seguito:

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

► Quota d'esame 150€ + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.

► Diploma rilasciato Istruttore di *Functional Training Advanced*.

BARBELL

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

Bologna	14-15 ottobre	M. Scurti
Milano	18-19 novembre	S. Malinverni
Padova	16-17 dicembre	C. Dolzan
Roma	04-05 novembre	M. Scurti

► Programma in sintesi

- 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
- Pratica degli esercizi di mobilità specifica per il weightlifting
- Workout pratici sulla forza: Complex, Chain, E.M.O.M., I Go You Go

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti del corso** C. Dolzan, V. Fabozzi, M. Scurti, L. Dalseno, S. Roberto, S. Malinverni.

► **Esame Prova pratica** (grad workout).

► **Diploma rilasciato Istruttore di Barbell.**

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



* Date valide ai fini del Corso di Alta Formazione in FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST organizzato dall'Università San Raffaele di Roma e la Federazione Italiana Fitness. Per ulteriori informazione vedere pagina 17 della rivista.



KETTLEBELL

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

Bologna*	03-04 febbraio	C. Dolzan
Milano*	10-11 febbraio	C. Dolzan
Roma*	27-28 gennaio	C. Dolzan

► **Programma in sintesi**

- Analisi delle progressioni didattiche degli esercizi fondamentali: swing, clean, snatch, goblet squat, press, T.G.U. a corpo libero
- Applicazioni pratiche delle principali metodologie di allenamento del functional training

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti del corso** C. Dolzan, V. Fabozzi, V. Calisti, L. Dalseno, S. Roberto, L. Ceria, S. Malinverni.

► **Esame** Prova pratica.

► **Diploma rilasciato** Istruttore di Kettlebell.

► **Note** Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene spray.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

SUSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE SPECIFICHE DELL'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

Bologna*	27-28 gennaio	F. Fiocchi
Catania	16-17 dicembre	D. Longhi
Mantova	11-12 novembre	L. Ceria
Milano*	16-17 dicembre	L. Ceria
Napoli	14-15 ottobre	S. Roberto
Roma*	16-17 dicembre	S. Roberto

► **Programma in sintesi**

- Tecniche ed esercizi per il miglioramento di forza, equilibrio e resistenza

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti del corso** L. Ceria, D. Longhi, S. Roberto, L. Dalseno.

► **Esame** Prova pratica (grad workout).

► **Diploma rilasciato** Istruttore di Suspension Training.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



FUNCTIONAL TRAINING TOP LEVEL

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Functional Training e Functional Training Advanced ed aver partecipato a tutti i corsi del percorso funzionale elencati di seguito:

- KETTLEBELL
- SUSPENSION TRAINING
- BARBELL
- BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY
- FUNCTIONAL TEST MOBILITY
- BORSA BULGARA
- FUNCTIONAL CLUBS TRAINING
- PREPARATORE ATLETICO

► **Quota d'esame 150€** + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.

► **Titolo rilasciato** Diploma di Functional Training Top Level.

* Date valide ai fini del Corso di Alta Formazione in FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST organizzato dall'Università San Raffaele di Roma e la Federazione Italiana Fitness. Per ulteriori informazione vedere pagina 17 della rivista.

CALISTHENICS ITALIAN ASSOCIATION

KALISTHENICS®

PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Cagliari	11-12 novembre	F. Fignagnani
Catania	18-19 novembre	A. Neyroz
Mantova	04-05 novembre	M. Mazzesi
Milano	11-12 novembre	M. Mazzesi
Napoli	16-17 dicembre	M. Mazzesi
Ravenna	02-03 dicembre	M. Mazzesi
Roma	07-08 ottobre	F. Fignagnani
Trento	14-15 ottobre	A. Neyroz

► Programma in sintesi

- Il corso si prefigge di impostare le progressioni didattiche necessarie per insegnare gli elementi base della ginnastica calistenica al pubblico specifico dei centri fitness

- Analisi delle progressioni propedeutiche per la pratica degli elementi base: verticale, orizzontale, back lever e front lever

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti del corso** F. Fignagnani, M. Mazzesi, A. Neyroz.

► **Esame Prova pratica.**

► **Diploma rilasciato Istruttore di Kalisthenics®.**

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



CALISTHENICS ITALIAN ASSOCIATION

KALISTHENICS® 2° LIVELLO

IL LIVELLO PIÙ AVANZATO DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Milano	13-14 gennaio	M. Mazzesi
Roma	16-17 dicembre	F. Fignagnani

► Programma in sintesi

- Ripasso del corso base
- Focus sui recuperi alla verticale, progressioni per la verticale libera, per la verticale di forza o d'impostazione e variazioni di handstand
- Potenziamento del core
- Progressioni per L-sit e human flag
- Potenziamento muscolare alla sbarra
- Studio avanzato delle progressioni levers
- Studio del muscle up di forza
- Rotazioni alla sbarra
- Programmazione di protocolli d'allenamento avanzati per la preparazione specifica e generale

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti del corso** F. Fignagnani, M. Mazzesi, A. Neyroz.

► **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Kalisthenics® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttori.

► **Esame Prova pratica.**

► **Diploma rilasciato Istruttore di Kalisthenics® 2° livello.**

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.





SPARTAN SYSTEM TRAINING

L'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO SENZA ATTREZZI

Cagliari	18-19 novembre	F. Fiocchi
Milano	11-12 novembre	F. Fiocchi
Napoli	13-14 gennaio	F. Fiocchi
Ravenna	4-5 novembre	F. Fiocchi
Roma	14-15 ottobre	F. Fiocchi

► Programma in sintesi

- Principi della metodologia Spartan System
- Il metabolismo energetico; le basi dei meccanismi energetici
- Capacità coordinative: teoria e applicazioni pratiche
- Resistenza generale: teoria e applicazioni pratiche
- Forza generale: teoria e applicazioni pratiche
- Pratica dell'attività

► Durata 1 weekend (12 ore)

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

► Sconto 20% 184€ riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► Docente del corso F. Fiocchi.

► Esame Prova teorico-pratica.

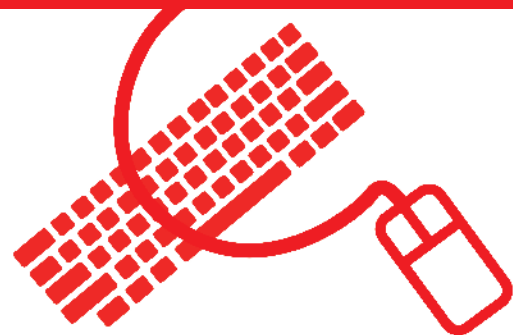
► Diploma rilasciato Istruttore di *Spartan System Training*.

► Supporti allo studio Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il lunedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

PERCORSO SPARTAN SYSTEM FIF

- SPARTAN SYSTEM TRAINING
teoria e applicazioni pratiche sulle capacità coordinative, resistenza e forza generale
- JOINT MOBILITY & CORE TRAINING
teoria e applicazioni pratiche sulla mobilità articolare e sul corsetto addominale
- ENDURANCE AND STRENGTH TRAINING
applicazioni pratiche sull'ipertrofia funzionale, resistenza e forza specifica
- TRAINING SCHEDULE
principi della metodologia, elementi generali della struttura dell'allenamento, programmazione e periodizzazione dell'allenamento



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 facilitato dall'utilizzo di una grafica accattivante e da una agevole ripartizione degli argomenti.



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

VALIDA COME AGGIORNAMENTO TECNICO
ai fini della validità del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale

(un aggiornamento tecnico è obbligatorio, almeno ogni due anni)

F.I.F. ANNUAL CONVENTION

HI-LO PERFORMANCE

BOLOGNA 21-22 OTTOBRE 2017

Si prospetta come un grande evento monotematico l'edizione 2017 della FIF Annual Convention, incentrata sul miglioramento delle performance atletico-sportive, in chiave fitness. Un team di specialisti, formato dai docenti FIF e da illustri ospiti internazionali, presenterà protocolli di lavoro ad alta e bassa intensità, il cui obiettivo è l'incremento delle prestazioni, nei vari ambiti disciplinari: cardio fitness, total body workout, power pump, body weight, allenamento funzionale e molto altro ancora. Tanta teoria, abbinata sempre alla pratica, e un convegno dedicato: questi sono i tre elementi caratterizzanti di un format collaudato che rappresenta un momento di elevata formazione professionale per istruttori e appassionati del settore. La giornata del sabato sarà interamente dedicata all'emergente Kalisthenics® e al funzionale, kettlebell e bodyweight. Ospiti speciali saranno Steve Cotter, che terrà un workshop su bodyweight e kettlebell, e Ales Fiser per il Kalisthenics. La giornata di domenica sarà poi dedicata sul fitness group con lezioni di total body, coreografia e postura, tenute dai docenti FIF e su un interessante convegno con illustri nomi del mondo della preparazione atletica come Carlos Balsalobre Fernández e Paolo Evangelista.

Info dettagliate e programma su www.fif.it

HI-LO PERFORMANCE in FUNCTIONAL & KALISTHENICS®

**SABATO
21 OTTOBRE**



HI-LO PERFORMANCE in FITNESS GROUP

**DOMENICA
22 OTTOBRE**



HI-LO PERFORMANCE CONVEGNO SULLA FORZA

**DOMENICA
22 OTTOBRE**



da non perdere!

**SABATO
21 OTTOBRE
ore 17.30 alle 19.00**

INCONTRO GRATUITO CON I CONSULENTI GIURIDICO-FISCALI

RISERVATO AI TESSERATI FIF (centri associati e istruttori)

Volete saperne di più sulle nuove normative Coni? In occasione della FIF Annual Convention sarà organizzato UN INCONTRO GRATUITO rivolto ai tecnici e ai proprietari delle palestre che potranno confrontarsi con due professionisti del settore giuridico-fiscale il dott. LUCA MATTONAI e il dott. ANDREA ALBERTIN. Sarà l'occasione per approfondire tutte quelle tematiche, oggetto di recenti cambiamenti, fra cui la novità del tesserino tecnico nazionale e delle discipline riconosciute come svolgibili dalle Asd e quindi aventi diritto alle agevolazioni concesse. Gli esperti spiegheranno come ottenere il tesserino e come fare in caso di discipline tipiche del mondo del fitness (Pilates, yoga e altre) non contemplate.

ISCRIZIONE

HI-LO PERFORMANCE FUNCTIONAL & KALISTHENICS®	90€ entro il 15.09
HI-LO PERFORMANCE FITNESS GROUP	90€ entro il 15.09

HI-LO PERFORMANCE CONVEGNO SULLA FORZA	90€ entro il 15.09
OPEN DUE GIORNI	145€ entro il 30.09

NOTA ISCRIZIONI:
Tutte le quote verranno maggiorate di euro 20 dopo il 15 settembre e di ulteriori euro 20 sul posto.

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% Soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF
-10% Soci praticanti FIF

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2017/2018 alla FIF.
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.
Info dettagliate e programma su www.fif.it

VALIDA COME AGGIORNAMENTO TECNICO
ai fini della validità del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale

(un aggiornamento tecnico è obbligatorio, almeno ogni due anni)

HI-LO PERFORMANCE in FUNCTIONAL & KALISTHENICS®

SABATO
21 OTTOBRE



Una convention monotematica che analizza tutte le strategie per migliorare la performance applicate alle diverse attrezzature standard e non standard del modo funzionale e calistenico. Un programma ricco e di alta formazione così articolato:

- **2 workshop di calibro internazionale** a cura di Steve Cotter e Aleš Fišer
- **2 lecture teoriche** sull'anatomia e biomeccanica del Core e sulle caratteristiche della fase centrale per l'allenamento della resistenza lattacida e cardiorespiratoria.
- **4 lecture teoriche** abbinata ad uno specifico workout: rispettivamente inerenti la fase del warm up per il Bodyweight, il Kalisthenics® presentato dall'intero staff del settore calistenico e il Kettlebell training
- **10 workout** in cui si alterneranno diverse strategie per sviluppare la fase centrale del Functional Training e del Kalisthenics® per i seguenti obiettivi:
 - Forza e mobilità con il Barbell
 - la resistenza cardiorespiratoria e muscolare con Kettlebell e Bodyweight
 - la resistenza lattacida con il Barbell e i Kettlebell
 - la potenza e la coordinazione
 - la propriocettività e la Forza con il Water Pipe e il suspension training, il power training e il core training in chiave calistenica
 - defaticamento attraverso esercizi di recupero funzionale

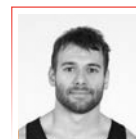
PRESENTER



Francesco FIOCCHI



Luca CERIA



Federico FIGNAGNANI



Andrea NEYROZ



Marco MAZZESI



Carlo DOLZAN



Luca DALSENO



Viviana FABOZZI



Sandro ROBERTO



Monica SCURTI



Stefania MALINVERNI

special quest for FUNCTIONAL

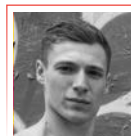


Steve COTTER

workshop "Bodyweight VS Kettlebell" dalle 10:00 alle 13:00

Atleta di livello mondiale, formatore in più di 40 nazioni. Creatore di innovativi programmi d'allenamento che integrano l'utilizzo del kettlebell con le tecniche di flessibilità, coordinazione, controllo e agilità del Bodyweight. Il workshop (che prevede il rilascio di un attestato specifico) è dedicato all'integrazione di Bodyweight, allenamento di endurance e Kettlebell per il miglioramento della performance e la riduzione del rischio d'infortuni.

special quest for KALISTHENICS®



Aleš FIŠER

workshop "Kalisthenic Performance" dalle 14:00 alle 15:30

Giovanissimo atleta della Repubblica Ceca, atleta della Street Workout, Personal Trainer specializzata nella ginnastica calistenica, fondatore e team leader del gruppo di atleti del Barstyle workout. È uno dei maggiori rappresentanti del calisthenics a livello europeo. Aleš presenterà un workshop (che prevede il rilascio di un attestato specifico) in cui si analizzeranno le progressioni didattiche e i trick più accattivanti per performare le principali skill del Barstyle: Muscle Up, Front Lever e Back Lever.

HI-LO PERFORMANCE in FITNESS GROUP

DOMENICA
22 OTTOBRE



Un'intera giornata incentrata sul miglioramento delle performance motorie, attraverso i gesti e le azioni delle discipline di gruppo su base musicale.

Le varie proposte si alterneranno in modalità alta o bassa intensità, per un offerta globale, che miri a soddisfare le diverse possibilità di attuazione, nel settore del fitness collettivo.

Aerobica, step, cardio-fitness e condizionamento muscolare, nelle sue varie forme, saranno gli strumenti attraverso cui il team federale proporrà allenamenti specifici, con alla base protocolli di lavoro pronti per essere utilizzati nelle palestre di tutti i giorni.

Come tradizione degli eventi FIF, ogni masterclass si concluderà con un briefing tecnico, avente lo scopo di fissare i concetti teorici che hanno reso possibile lo sviluppo della pratica.



Viviana FABOZZI



Patrizia VINCENZI



Davide IMPALLOMENI



Michele MANCA



Marco DELLA PRIMAVERA



Fabrizio RANDISI

VALIDA COME AGGIORNAMENTO TECNICO
ai fini della validità del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale

(un aggiornamento tecnico è obbligatorio, almeno ogni due anni)

F.I.F. ANNUAL CONVENTION

CONVEGNO

**FORZA:
ESERCIZI PER SVILUPPARLA
E PREPARAZIONE ATLETICA**
Una serie di conoscenze "ad alte prestazioni"
indispensabile per ogni tecnico

Bologna domenica 22 ottobre 2017



Anche il mondo del fitness avverte, sempre più, l'esigenza di confrontarsi con la prestazione. Molti allenamenti di funzionale hanno infatti uno sfondo di performance. Ed è dunque inevitabile che all'istruttore, così come a tutti i tecnici che si occupano di sport, siano richieste competenze legate alla preparazione atletica. Un ambito quest'ultimo che ha conosciuto, in questi ultimi anni, continui aggiornamenti frutto di accurate e costanti ricerche. Sempre attenta ai cambiamenti, all'interno della FIF Annual Convention, la FIF dedica questo tradizionale convegno alla forza, analizzandola nei suoi molteplici aspetti e nelle sue applicazioni. L'obiettivo sarà quello di confermare molte certezze e/o di sfatare dubbi riguardo l'applicazione delle metodologie e gli esercizi legati alla forza.

RELATORI

dott.
**MARCO
NERI**



dott.
**WALTER
STACCO**



prof. Carlos **BALSALOBRE FERNÁNDEZ**

Insegnante e ricercatore presso l'Universidad Europea di Madrid e presso la Real Madrid Graduate School. Laureato in scienze motorie, ha conseguito 2 master in "alta prestazione nello sport" ed il Phd di ricerca in scienze motorie. Ha sviluppato diverse APP conosciute ed utilizzate in tutto il mondo. Ha all'attivo diversi studi pubblicati su riviste scientifiche internazionali. Segue la preparazione di atleti di varie discipline a livello nazionale ed internazionale.



dott. Paolo **EVANGELISTA**

Laureato in Ingegneria e in Scienze Motorie. Ha praticato atletica leggera ed ha gareggiato nella Federazione Italiana Powerlifting). È autore del libro DCSS Powermechanics for Power Lifters definito da Boris Sheiko (il più famoso allenatore di Powerlifting del mondo) "il miglior libro di biomeccanica del powerlifting che abbia mai letto". Ideatore del corso DCSS sulla biomeccanica degli esercizi della palestra e sulla scienza dell'allenamento.



PROGRAMMA

dalle 10.00 alle 17.30

- Presentazioni e obiettivi del convegno
- L'allenamento della forza nell'adolescenza *dott. Neri MARCO*
- Dalla Forza massimale alla forza esplosiva: l'importanza negli sport di squadra. Mezzi e metodi sia per svilupparla che per valutarla *Prof. Carlos BALSALOBRE-FERNÁNDEZ*
- La Biomeccanica degli esercizi della forza: superando i luoghi comuni analisi dei gesti di Panca, Squat, Stacco e Press *Dott. Paolo EVANGELISTA*
- Teoria, pratica e reale utilità degli allenamenti per la forza anche negli sport di resistenza *dott. Walter STACCO*

da non perdere!

**SABATO
21 OTTOBRE**
ore 17.30 alle 19.00

INCONTRO GRATUITO CON I CONSULENTI GIURIDICO-FISCALI

RISERVATO AI TESSERATI FIF (centri associati e istruttori)

Volete saperne di più sulle nuove normative Coni? In occasione della FIF Annual Convention sarà organizzato UN INCONTRO GRATUITO rivolto ai tecnici e ai proprietari delle palestre che potranno confrontarsi con due professionisti del settore giuridico-fiscale il dott. LUCA MATTONAI e il dott. ANDREA ALBERTIN. Sarà l'occasione per approfondire tutte quelle tematiche, oggetto di recenti cambiamenti, fra cui la novità del tesserino tecnico nazionale e delle discipline riconosciute come svolgibili dalle Asd e quindi aventi diritto alle agevolazioni concesse. Gli esperti spiegheranno come ottenere il tesserino e come fare in caso di discipline tipiche del mondo del fitness (Pilates, yoga e altre) non contemplate.



7° CONVEGNO A.I.P.S.

EMOTIONSⁱⁿ MOTION

Bologna 25-26 novembre 2017

Quando si parla di postura, è importante non solo come ci si posiziona nello spazio, ma anche perché lo si fa e cosa porta a farlo. Questo perché le emozioni e i movimenti, espressione di mente e corpo, sono strettamente correlati fra loro, si influenzano fortemente fra loro, fino a sovrapporsi in alcune circostanze. Nella due giorni di Bologna, i partecipanti scopriranno perché il corpo si atteggia in determinati modi sia in fisiologia che in disfunzione posturale, attraverso un affascinante viaggio fra discipline occidentali e orientali: dalla P.N.E.I. ai meridiani della medicina cinese, dalla propriocezione alle catene miofasciali, dallo yoga al Pilates, dallo stretching dei meridiani al Thai Chi. E come è tradizione del convegno, tutto ciò che sarà presentato a livello teorico sabato, sarà mostrato a livello pratico domenica.

RELATORI E DOCENTI

dott. Alex MAURI • dott. Fabio COLONNELLO • dott. Luca FRANZON • dott. Rino MASTROMAURO
dott. Samuele LANZAROTTI • dott.ssa Beatrice MEZZETTA • Rita BABINI • Donato DE BARTOLOMEO
Marina CHINCHERINI • Roberta RIGGIO • Viviana FABOZZI • Andrea GOBBI

PROGRAMMA

SABATO 25 NOVEMBRE TEORIA

- 08.15-09.30 RegISTRAZIONI
09.45-10.30 **Movimento e schema corporeo**
Dott. Alex MAURI
10.30-11.15 **Equilibrio e propriocezione**
11.15-11.30 Break
11.30-12.15 **Fascia movimento emozioni**
Dott. Fabio COLONNELLO
12.15-13.00 **Postura un rapporto fra contenente e contenuto**
Dott. Luca FRANZON
13.00-14.30 Pausa pranzo
14.30-15.15 **Molecole di emozioni.**
Sistema endocrino e postura
dott. Rino MASTROMAURO
15.15-16.00 **Il sistema P.N.E.I.**
Dott. Samuele LANZAROTTI
16.00-16.15 Break
16.15-17.00 **Diaframma respirazione emozioni**
Dott. Rino MASTROMAURO
17.00-17.45 **Medicina tradizionale cinese, meridiani e postura**
dott.ssa Beatrice MEZZETTA

DOMENICA 26 NOVEMBRE PRATICA

- 10.00-10.45 **Yoga e schema corporeo**
Rita BABINI
10.45-11.30 **Pilates e schema corporeo**
Donato DE BARTOLOMEO
11.30-11.40 Break
11.45-12.30 **Stretching dei meridiani**
Marina CHINCHERINI
12.30-13.15 **Equilibrio e propriocezione**
Roberta RIGGIO
13.15-14.45 Pausa pranzo
14.45-15.30 **Feldenkrais e schema corporeo**
Viviana FABOZZI
15.30-16.15 **Ginnastica posturale miofasciale**
Andrea GOBBI
16.15-17.00 **Thai Chi e postura**

ISCRIZIONE

125€ entro il 30.09 | **150€** entro il 31.10 | **170€** dopo il 31.10 | **190€** sul posto (salvo disponibilità)

Quota speciale 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.

Sede su www.fif.it

Soggiorno Hotel convenzionati su www.fif.it

VALIDA COME AGGIORNAMENTO TECNICO
ai fini della validità del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale

(un aggiornamento tecnico è obbligatorio, almeno ogni due anni)

XXL FITNESS CONVENTION

PALERMO 11-12 NOVEMBRE 2017

Due giornate sorprendenti, nel cuore della Sicilia, a Palermo. L'edizione numero 27 della convention sarà all'insegna del confronto, ma sempre con un minimo comune denominatore. Nel Pilates, lezioni per principianti si alterneranno a quelle per avanzati, e non mancheranno anche lezioni con attrezzi, Reformer, e di yoga. Nel fitness group, ci saranno focus a corpo libero ma anche di step, mentre nella pesistica il powerlifting incontra il weightlifting. Tre diversi e ben noti ambiti saranno dunque affrontati attraverso varie discipline, alla scoperta di tutta la ricchezza del fitness. Una sfida da cogliere al volo!

Info dettagliate e programma su www.fif.it

PILATES & YOGA CONVENTION

SABATO
11 NOVEMBRE



WEIGHT LIFTING vs POWER LIFTING convegno teorico-pratico

SABATO
11 NOVEMBRE



STEP VS CORPO LIBERO FITNESS GROUP FOCUS

DOMENICA
12 NOVEMBRE



da non perdere!

DOMENICA
12 NOVEMBRE
ore 13.15 alle 14.30

XXL CONTEST / VINCI LA FORMAZIONE FIF ACADEMY

Vuoi 'guadagnarti' corsi di formazione gratuiti della Federazione Italiana Fitness? In occasione della XXL Convention, la FIF mette in palio preziose opportunità formative a chi parteciperà all'XXL Contest. I migliori avranno la possibilità di specializzarsi grazie a uno dei corsi della FIF Academy a scelta. La partecipazione è gratuita e riservata agli iscritti alla XXL Fitness Convention.

ISCRIZIONE

PILATES & YOGA	95€ entro il 14.10	PILATES & YOGA + FITNESS GROUP FOCUS STEP VS CORPO LIBERO	145€ entro il 14.10
FITNESS GROUP FOCUS STEP VS CORPO LIBERO	75€ entro il 14.10	CONVEGNO + FITNESS GROUP FOCUS STEP VS CORPO LIBERO	125€ entro il 14.10
CONVEGNO WEIGHT LIFTING VS POWER LIFTING	75€ entro il 14.10	NOTA ISCRIZIONI: tutte le quote verranno maggiorate di euro 20 dopo il 14 ottobre e le iscrizioni sul posto saranno maggiorate di euro 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% Soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF
-10% Soci praticanti FIF

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2017/2018 alla FIF.
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.
Registrazioni Si terranno sabato 11 novembre dalle ore 08.30 alle 09.30.
Info dettagliate e programma su www.fif.it

VALIDA COME AGGIORNAMENTO TECNICO
ai fini della validità del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale

(un aggiornamento tecnico è obbligatorio, almeno ogni due anni)

**PILATES & YOGA
CONVENTION**

**SABATO
11 NOVEMBRE**



Una convention che racchiude tutte le novità del mondo dello yoga e del Pilates. In particolare, da segnalare il nuovo e coinvolgente Yoga Dynamic e, per la prima volta, le lezioni con i grandi attrezzi, il Reformer. Un momento di alta formazione a marchio FIF.

- **Yoga per la schiena:** Integra i principi dello yoga con le tecniche posturali amplificando i benefici fisici
- **Yoga Dynamic:** lo yoga nella sua forma più dinamica
- **Pilates soft ball:** circuito 3x3 con esercizi da combinare per la costruzione di lezioni con la ball
- **Pilates high intensity:** protocolli di lavoro mat per lezioni ad alta intensità
- **Pilates con elastiband:** basta un elastico e i movimenti giusti per tonificare e allungare la muscolatura.
- **X pilates:** per lezioni di pilates di gruppo ma anche a coppie

grande novità

LEZIONI GRANDI ATTREZZI "REFORMER"



- **Reformer Pilates VS Mat Pilates:** classi di reformer (su prenotazione) tenute da Giampiero Marongiu e Stefania Giuliani dalle ore 12.00 alle ore 18.00. Le classi sono comprese nella convention di pilates & yoga.

CONVENTION A NUMERO CHIUSO

**STEP VS CORPO LIBERO
FITNESS GROUP FOCUS**

**DOMENICA
12 NOVEMBRE**



Il fitness group siciliano quest'anno si propone nel segno del confronto: Step vs Corpo Libero. I docenti federali si alterneranno, proponendo protocolli di allenamento specializzanti, con e senza l'attrezzo fitness più famoso al mondo.

Bassa o alta intensità, condizionamento muscolare o cardiovascolare, statico o dinamico, migliora le tue performance e quelle dei tuoi allievi, partecipando ad un evento ricco di spunti "ready tu use".

Come evento formativo, ogni masterclass avrà un modulo pratico, con obiettivo specifico, ed un modulo teorico, ad illustrare le metodologie utilizzate.

PRESENTER



Donato
DE BARTOLOMEO



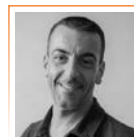
Elisabetta
CINELLI



Giampiero
MARONGIU



Stefania
GIULIANI



Massimo
ALAMPI

WORKSHOP

REFORMER PER LA SCHIENA

Sabato 11 novembre

ore 12.45-15.00 / quota Euro 50

Le iscrizioni al workshop sono a numero chiuso, non sono soggette a sconti e sono acquistabili solo iscrivendosi alla XXL fitness Convention (1 o 2 giorni).

La quota è da aggiungere a quella della convention e la partecipazione sarà da segnalare sulla specifica cedola d'iscrizione, che troverai sul sito www.fif.it

Attrezzature fornite da



PRESENTER



Viviana
FABOZZI



Monica
SCURTI



Davide
IMPALOMENI



Stefania
GIULIANI



Fabio
AMANTE

VALIDA COME AGGIORNAMENTO TECNICO
ai fini della validità del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale

(un aggiornamento tecnico è obbligatorio, almeno ogni due anni)

XXL FITNESS CONVENTION

CONVEGNO TEORICO-PRATICO

WEIGHT LIFTING *VS* POWER LIFTING

Palermo sabato 11 novembre 2017



Un convegno teorico pratico dove si analizzeranno le differenze, gli obiettivi, gli utilizzi nella quotidianità dell'allenamento e della preparazione atletica

Ogni condizionamento a base atletica o prestazionale ha come origine le metodiche allenanti legate ai gesti all'origine dell'allenamento con i pesi. Questi gesti si esprimono nelle tecniche di sollevamento pesi (Weight-lifting) e delle alzate di potenza (Power Lifting). Le due filosofie sono "parenti" ma seguono strade diverse che richiedono comunque approfondite conoscenze per sfruttarle e proporle. Metterle a confronto è un modo per conoscerle meglio ed acquisire nuovi orizzonti per ogni tipo di allenamento

RELATORI



Mirko
ORRÙ



Monica
SCURTI



Paolo
ROCCUZZO

PROGRAMMA

dalle 10.00 alle 18.00

- Caratteristiche del Weight-lifting introduzione agli esercizi base di Slancio e Strappo (Monica Scurti)
- Gli esercizi propedeutici e l'allenamento della mobilità articolare (Paolo Rocuzzo)
- Prova pratica degli esercizi 1 (tutti i docenti)
- Prova pratica 2 (eventualmente proposte di schede base mirate anche ad inserire il weight-lifting nelle schede della sala pesi) (Monica Scurti)
- Caratteristiche del Power-lifting introduzione agli esercizi base Panca, Squat, Stacco (Mirko Orrù)
- Analisi delle principali tecniche con gli accorgimenti per ogni movimento (Paolo Rocuzzo)
- Prova pratica degli esercizi 1 (tutti i docenti)
- Prova pratica degli esercizi 2 (eventualmente proposte di schede base mirate anche ad inserire i movimenti di Power-lifting nelle schede della sala pesi) (Paolo Rocuzzo e Mirko Orrù)

informa

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

NUOVI CORSI

POWER LIFTING STRENGTH ACADEMY BY FIF

Il rinnovamento della trazione

Un "nuovo corso" va ad arricchire i settori formativi della FIF, che porta alla riscoperta delle basi legate agli esercizi fondamentali che fungono da supporto per qualsiasi allenamento. La filosofia del Power Lifting o alzate di potenza, nasce con la scoperta stessa dell'allenamento con i pesi, che ancora oggi rappresenta la condizione imprescindibile non solo per la forza ma anche per costruire preparazioni atletiche efficaci e di conseguenza atleti che abbiano capacità di performance legate alla forza e alla potenza. Tutti sembrano conoscere i dettagli di questi esercizi ma in realtà ci sono tanti particolari la cui padronanza risulta essere imprescindibile per sapere sfruttare al meglio le potenzialità dei gesti. Il corso si rivolge non solo a chi intende inserirsi nell'affascinante mondo degli esercizi di potenza, bagaglio indispensabile per un corretto approccio anche al fitness, ma anche a chi, già più esperto, vuole conferme e nuovi stimoli per perfezionare le sue conoscenze biomeccaniche e di allenamento. Come è nella tradizione FIF, non si porrà l'accento su esasperazioni agonistiche ma sulla perfezione del gesto, sull'allenamento e sugli aspetti legati alla fisiologia della forza e le ripercussioni dei gesti su tutta la catena posturale. L'intenzione dell'equipe formata da Francesco Macchia, Mirko Orru e Rocuzzo Paolo è quella di ridonare consapevolezza dell'importanza di questi gesti dando vita a una serie di iniziative tutte dedicate a questo importante settore.

NOVITA

DISPENSE E DVD FIF SUBITO DISPONIBILI ONLINE

Per favorire una migliore formazione dei propri corsisti, a partire dal 1 settembre 2017, la FIF rende immediatamente disponibile online il materiale didattico (dispense e dvd), che gli utenti potranno comodamente visionare da casa. Appena iscritti a un corso e dopo aver effettuato il relativo pagamento, si riceverà una mail con il link da cui scaricare il materiale didattico per iniziare subito a studiare. Chi invece preferirà ricevere la tradizionale copia cartacea della dispensa o il dvd, dovrà indicarlo al momento dell'iscrizione del corso (pagando una piccola quota aggiuntiva), entro il lunedì precedente l'inizio del corso scelto. Manuale e dvd saranno poi consegnati il primo giorno di lezione presso la sede del corso scelto.

PARLANO DI NOI

IL SETTIMANALE "IO DONNA" PARLA DEI CORSI FIF



La FIF è da sempre punto di riferimento per i giornalisti in materia di fitness. Questa volta è stata contattata dalla giornalista Elena Meli per presentare i nuovi programmi di RiminiWellness, nell'ambito della rubrica "Vivere al meglio. Salute, psicologia, scuola, non profit, ambiente" a cura di Simona Gioia. Nel dettaglio, nel numero uscito a fine maggio, si è fatto riferimento al Kalisthenics® con una breve descrizione del docente FIF Marco Mazzezi, e allo Yoga Dynamic.

PARLANO DI NOI

FIF PROTAGONISTA DI RIMINI WELLNESS SU "STARBENE"



La FIF è stata contattata dalla nota rivista "Starbene", per un servizio dedicato ai "10 Eventi da non perdere a RiminiWellness 2017", uscito a inizio giugno. La giornalista Cristina Maronini ha segnalato ben cinque programmi Top della FIF: il Kalisthenics®, il Total Body Metabolico, il Functional Training Circuit, Animal Moves e lo Yoga Dynamic. Una ulteriore conferma del ruolo da protagonista che la FIF ha avuto nell'ambito di RiminiWellness, dall'1 al 4 giugno.

PARLANO DI NOI

LO YOGA DYNAMIC SU "LA FRECCIA WELLNESS"



Anche il noto periodico delle Ferrovie dello Stato "La Freccia Wellness", ha parlato di FIF, nell'ambito del servizio "Breathe Zone. Quattro giorni ad alto tasso energetico tra yoga e Pilates. Qui e ora il mantra da non dimenticare", pubblicato sul numero di giugno. Il docente FIF Donato De Bartolomeo è stato intervistato per parlare dello Yoga Dynamic. L'articolo è stato tradotto anche in lingua inglese, per essere letto anche dai turisti che utilizzano i treni italiani.



Direttamente sul tuo telefono il meglio del fitness

Scarica subito la nuova app della Federazione Italiana Fitness

download gratuito

disponibile su



AFFILIAZIONE

SOCIO ISTRUTTORE / A.I.P.T € 140,00

comprende:

- Assicurazione contro gli infortuni.
- Assicurazione di responsabilità civile.
- Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto 20%).
- Abbonamento alla rivista "Performance".
- Accesso all'area riservata di video di aggiornamento tecnico.
- Tessera di insegnante tecnico F.I.F.
- Tesserino Tecnico che costituisce l'iscrizione annuale all'Albo Nazionale ASI e al Registro Nazionale del Settore. Esso è vincolato al tesseramento FIF Istruttore in corso di validità. Il Tesserino Tecnico è rilasciato a chi ha conseguito un attestato di Formazione
- Inserimento nell'albo degli insegnanti sul sito www.fif.it e sull'Ente di Promozione Sportiva ASI / CONI
- T-Shirt ufficiale Istruttore 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.

SOCIO PRATICANTE € 40,00

comprende:

- Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
 - Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto del 10%).
 - Abbonamento alla rivista "Performance".
 - T-Shirt ufficiale F.I.F.
 - Tessera F.I.F.
- * Possono tesserarsi in questa categoria tutti i praticanti e gli appassionati di fitness. L'affiliazione è necessaria per accedere a corsi e master.

SOCIO EFFETTIVO € 10,00

comprende:

- Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
 - 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.

AFFILIAZIONE

CENTRO ASSOCIATO

€ 100 NOVITÀ

(con inserimento autonomo da parte dell'ASD o SSD dei tesserati/soci all'ASI, Ente di Promozione Sportiva / CONI + tutti i servizi sotto elencati)

€ 200

(con servizio di inserimento dei tesserati/soci all'ASI, Ente di Promozione Sportiva / CONI da parte di FIF + tutti i servizi sottoelencati)

perchè affiliarsi:

- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Tessera CENTRO ASSOCIATO FIF
- T-Shirt ufficiale F.I.F.
- Affiliazione all'Ente di Promozione Sportiva ASI e registro CONI per ASD o SSD
- Tesseramento e copertura assicurativa per i primi 3 membri del Consiglio Direttivo (presidente, vicepresidente e segretario)
- Buono di 100 € da spendere su corsi, master, eventi FIF o FIT-SHOP, da utilizzare entro l'anno di affiliazione **(novità)**
- Sconto del 20% su corsi, master ed eventi FIF per il titolare e gli Istruttori del centro **(novità)**
- Iscrizione gratuita al Campionato Italiano per palestre (CLUB vs CLUB)
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare

i corsi FIF e affiliarsi come socio istruttore versando la quota di 100€ anziché 140.

- 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.
- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a fif@fif.it). È obbligatorio l'invio dell'autorizzazione firmata (il modulo è scaricabile sul sito www.fif.it).

Servizi e vantaggi riservati alle A.S.D. e S.S.D. previa compilazione ed invio a F.I.F. del modulo di iscrizione all'Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

- Iscrizione al Registro CONI
- Possibilità di tesserare e assicurare contro gli infortuni, a tariffe agevolatissime, i clienti/ soci del Centro
- Assicurazione di responsabilità civile
- Utilizzo del logo CONI associato al logo ASI
- Esenzione dalle tasse di concessione governativa
- Esenzione dall'imposta di bollo
- Esenzione fiscale (de-fiscalizzazione) per attività sportive ed istituzionali svolte a favore dei tesserati (art. 148 del tuir comma 3 e circ. Min. Finanze 124/e/98)
- Esenzione fiscale per gli introiti del bar sociale (art. 148 del tuir comma 5 e circ. Min. Finanze 124/e/98)
- Esenzione dall'imposta comunale sulla pubblicità e sulle pubbliche affissioni
- Esenzione dall'imposta comunale sugli immobili (IMU ex ICI)
- Convenzione SIAE
- Convenzione Credito Sportivo
- Riduzione della tassa dei rifiuti
- Regime agevolato per eventuali attività commerciali previsto dalla legge 398/91 (abbigliamento sportivo, pubblicità, sponsorizzazioni, ristorazione)
- Detraibilità 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)
- Totale deducibilità per le aziende di corrispettivi in denaro o natura fino all'importo di € 200.000,00 (spese di pubblicità) a favore di associazioni
- Contributi liberali in denaro dalle persone fisiche ed aziende deducibili dal reddito dell'erogante
- Partecipazione al riparto del 5 per mille
- Priorità ex legge 289/2002, art. 90 commi 25 e 26, nell'affidamento in gestione degli impianti pubblici e delle palestre, aree di gioco ed impianti sportivi scolastici
- Riduzione imposta di consumo gas metano
- Destinazione d'uso dei circoli privati e delle associazioni di promozione sociale
- Compensi sportivi 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.
- Compensi per l'esercizio diretto di attività sportiva dilettantistica e per le collaborazioni coordinate e continuative amministrativo-gestionali
- Esclusione dagli obblighi di cui al D. Lgs. 81/2008 (Sicurezza Lavoro)
- Esclusione dagli obblighi inerenti il certificato penale

Ulteriori informazioni sulle varie forme di affiliazione su

www.fif.it

tendenze dal mondo



In aumento il numero degli iscritti in palestra anche se i costi sono proibitivi. Per chi non può, l'attività fisica si fa all'aperto, in spiaggia e nei parchi.

a cura di
Mattia Ravagli

il fitness

in BRASILE

Essere in ottima forma fisica è un must per i brasiliani che passano gran parte dell'anno all'aria aperta, con i corpi da esibire in spiaggia e non solo. La globalizzazione ha ovviamente toccato il paese carioca, con investitori arrivati da tutto il mondo anche nel settore del fitness. Girando per le vie di Rio de Janeiro, che con i suoi sei milioni di abitanti è la seconda città più popolosa ma la prima per turismo, questo è evidente in ogni angolo. In questa grande metropoli si contano circa sessanta palestre, senza quindi contare le numerose opportunità di seguire corsi anche nelle università.

CLUB LOW COST CON POCO PERSONALE DI SEGRETERIA, MA TANTI ISTRUTTORI IN SALA

Come sta accadendo un po' in tutto il mondo, molti sono i cosiddetti club low cost, come quelli della catena Smart Fit dove mi sono allenato durante la mia vacanza oltreoceano. Qui il personale di segreteria è ridotto al minimo, grazie alla presenza di

numerosi servizi automatizzati, a partire dall'iscrizione che si effettua con un macchinario dotato di monitor touch screen e pagamento rigorosamente con carta di credito o bancomat. Ed è lo stesso computer che risponde a qualsiasi domanda sui corsi e prodotti più adatti alle proprie esigenze. Per contro però, sono rimasto colpito positivamente dal gran numero di istruttori in sala, fra cui anche diversi personal trainer – una professione in forte crescita – ribattezzati dai brasiliani “professòr”. Oltre alle palestre, a Rio de Janeiro si trovano davvero ovunque anche strutture più piccole, in particolare Studi Pilates molto ben attrezzati e abili nel promuoversi, con grandi e luminose vetrine in strada.

I COSTI IN PALESTRA

Qual è il prezzo di un ingresso giornaliero? Circa sei euro e mezzo, ma so che alcune palestre meno note praticano tariffe ancora più convenienti. Un buon prezzo considerando che in una palestra media italiana non si va mai sotto i 10-12 euro. Per contro però i club più moderni e attrezzati propongono abbonamenti a tariffe non molto più basse rispetto a quelle italiane. Il che le rende inavvicinabili per i brasiliani il cui tenore medio di vita è ovviamente molto più basso. Una seduta dal personal trainer invece si aggira intorno ai 22/25 euro. Questo è il motivo per cui i brasiliani, mediamente molto sportivi, corrono e praticano diverse attività ma non necessariamente i pesi. La palestra è sempre più frequentata anche se non è per tutti. Come in tutti i Paesi emergenti, è ancora

molto forte il divario fra chi sta piuttosto bene economicamente e chi invece se la passa male, mancando una solida classe media.

LE DISCIPLINE PIÙ GETTONATE

Vanno molto da un lato tutte le discipline olistiche, in particolare il Pilates, e dall'altro le arti marziali. Nelle sale pesi i macchinari sono in genere più vecchi di quelli presenti nelle palestre italiane. Tanto per intenderci non è difficile trovare attrezzature Technogym di venti/trent'anni fa. Il culturismo sia al maschile sia al femminile si è sviluppato in questi ultimi anni ma in Brasile non è mai diventato "estremo" come in California per esempio.

STAZIONI DI ALLENAMENTO A CORPO LIBERO SUL LUNGOMARE

Sul lungomare di Rio, città molto sportiva, si trovano inoltre – ogni cento metri – vere e proprie "stazioni" attrezzate per l'attività fisica sponsorizzate dal colosso bancario Santander, dove si trovano barre per fare le trazioni, appoggi per gli addominali, push-up ed esercizi vari. C'è poi un'ampia scelta di sport da spiaggia, che la fanno letteralmente da padrone: il beach-volley, il beach-tennis e il foot-volley, sono i più conosciuti e praticati. Non si contano, soprattutto durante le ore meno calde della giornata, le persone che fanno jogging, i ragazzi che si spostano con i loro skate-board e roller. C'è chi osa correre anche di sera, ma occorre essere prudenti perché gli stessi residenti dicono che sia pericoloso.

L'ALLENAMENTO AL PARCO

Fare attività all'aria aperta è quanto di più facile a Rio de Janeiro e in Brasile, il che rende il tutto molto "democratico" e "smart", ossia divertente e semplice. Anche i parchi cittadini, sono attrezzati per l'allenamento, anche con simulatori di bicicletta, per offrire quindi un ampio ventaglio di possibilità a residenti e turisti.

PALESTRE AL FEMMINILE

Non mancano le palestre al femminile con allenamenti mirati per le donne. In Brasile c'è una fortissima passione, incomprensibile per gli occhi di un europeo, per il cosiddetto "big booty" (grande fondoschiena). Laddove non arriva l'allenamento, le donne sono disposte anche a ricorrere a protesi pur di avere grandi protuberanze, approfittando del fatto che la chirurgia estetica è incredibilmente a buon prezzo.



ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE

I brasiliani mangiano bene in generale, prediligendo carne e pesce, sempre accompagnata da verdura e frutta a fine pasto. Purtroppo però, a seguito della globalizzazione, soprattutto i più giovani "impazziscono" per gli ormai noti fast food e per i nuovi "pessimi" junk food, cibi spazzatura, spesso venduti a prezzi allettanti. Il Brasile è molto indietro in materia di integrazione: anche se esistono tanti negozi di tali prodotti, il costo – che è persino superiore del 10-20 per cento rispetto all'Italia – li rende disponibili solo per i più ricchi.

I NUMERI DEL MERCATO DEL FITNESS

Malgrado i problemi economici affrontati in questi ultimi anni, il Sudamerica si conferma una 'piazza' interessante per tutto ciò che ruota attorno al fitness. È certamente il Brasile a giocare un ruolo di primo piano: qui, il mercato del fitness è ormai 'maturo', visto che esiste da più di trent'anni. Secondo l'edizione 2016 del Global Report effettuato dall'IHRSA, il Brasile può contare su 34.509 club attivi (a fronte dei circa complessivi 60mila del Centro e Sud America), su 9 milioni 662mila iscritti e su un fatturato che si aggira intorno ai 2,1 miliardi di dollari. Questa è dunque una delle realtà più dinamiche, grazie alle dimensioni del sistema economico e della popolazione, senza contare il sempre maggiore interesse nei confronti del fitness e le Olimpiadi del 2016 che hanno certamente stimolato la sensibilizzazione verso l'attività fisica in generale.

In definitiva, la mia esperienza del fitness in Brasile è stata positiva. È un grande Paese con grandi margini di crescita, che può riservare interessanti opportunità lavorative per i professionisti del fitness desiderosi di vivere e sperimentarsi all'estero! **FINE**

HIGH INTENSITY METABOLIC CIRCUIT

Per rimettere in moto il metabolismo e prepararci alla nuova stagione.

di Sandro Roberto

L'estate sta per finire. Che voi abbiate raggiunto o meno la vostra migliore forma fisica in questi ultimi mesi, sicuramente avrete avuto la possibilità di rilassarvi e di recuperare pienamente le vostre energie. Il workout che sto per proporvi sia per **LEI** che per **LUI**, servirà soprattutto per due aspetti:

- 1 *rimettere in moto il metabolismo, sfruttando l'utilizzo sia dei grassi sia degli zuccheri (facendo così lavorare a pieno regime i mitocondri).*
- 2 *(ri) preparare l'intero organismo (apparato muscolo - scheletrico, cardiocircolatorio ed endocrino) al meglio, per la nuova stagione che sta per iniziare.*

Il circuito ha una durata di 22 minuti per LEI e di 30 minuti per LUI. Potrete farlo una volta a settimana e sarà l'allenamento in più rispetto al programma che seguireste in questo periodo. Essendo così breve ma intenso non andrà a inficiare su quelli che sono gli altri giorni di allenamento. Vediamo ora di cosa si tratta e quali sono le differenze tra uno e l'altro.

- **LEI:** il programma vi aiuterà a essere più forte, ma nello stesso tempo ad avere gambe e glutei più tonici, addome piatto e un core stabile e funzionale.
- **LUI:** il programma vi aiuterà a essere più forti e a resistere meglio ai lavori lattacidi. Migliorerete la capacità di reclutamento muscolare, avrete un core più forte e funzionale e il vostro aspetto fisico sarà più tonico e muscoloso.

PER LEI

EMOM 22' ODD/EVEN EACH MINUTE ON THE MINUTE + JOLLY

In questo circuito avrete un minuto di tempo per eseguire i 3 esercizi (suddivisi in due blocchi tra minuti dispari e quelli pari). Il tempo che resta sarà il vostro recupero. Vi ho inserito poi un esercizio jolly da eseguire ogni tot minuti.

MINUTI DISPARI:

- EX1 A:** 8 air squat
EX2 A: 8 + 8 mountain climbers
EX3 A: 20" reverse plank

■ EX 1 A

Dalla stazione eretta con i talloni alla larghezza delle spalle, si esegue un piegamento sulle ginocchia fino a portare le anche in linea o sotto le ginocchia. La schiena rimane neutra. Mantenendo il carico sui talloni si ritorna fino a distendere completamente ginocchia e anche. Le braccia si portano in avanti in fase di accosciata e dietro la schiena in fase di distensione delle ginocchia. Il movimento va eseguito il più velocemente possibile. Espirare in due tempi: in fase di massima accosciata e in fase di distensione delle ginocchia.



MINUTI PARI

- EX 1 B:** 6 body row al TRX
EX 2 B: 6 rock up
EX 3 B: 3 + 3 single leg

Il jolly è lo swing. Dovrete eseguirlo appena completate il sesto minuto, quindi al settimo minuto anziché fare il lavoro del minuto dispari, farete 40" di swing. Scaduti i 20" di recupero ripartite dall'ottavo minuto quindi con gli esercizi del minuto pari. Il jolly dovete eseguirlo poi al minuto 12 al posto degli esercizi del pari e al minuto 19 al posto del dispari per completare poi il lavoro al 22 esimo minuto.

■ EX 2 A

Posizione di bench, mani sotto le spalle e talloni larghezza del bacino. Portare le ginocchia al petto in modo alternato facendo forza sulle spalle e pressione sulle mani. La respirazione va di pari passo con la velocità di movimento delle ginocchia. Si espira ogni volta che si porta un ginocchio verso il petto.



■ EX 3 A

La posizione di partenza è da seduti con le gambe tese e il busto perpendicolare al suolo. Le mani con le dita rivolte in avanti si trovano a circa 20 cm più dietro rispetto alle anche. Con una pressione dei talloni e delle mani verso terra, si stacca il bacino fino a portare le anche alla massima estensione, contraendo i glutei e l'addome. L'omero in questa posizione dovrà trovarsi in extrarotazione. Mantenere la posizione per i secondi indicati cercando di respirare in modo naturale.



■ EX 1 B

Posizione di partenza fronte al TRX. Portare il busto a circa 45°. I talloni si trovano alla larghezza delle anche. Le braccia sono tese e le mani in posizione neutra. Eseguire la tirata portando le mani in posizione prona, in modo da coinvolgere maggiormente il gran dorsale. Si espira in fase di tirata e si inspira in fase di ritorno.



■ EX 2 B

Dalla stazione eretta con i talloni alla larghezza delle spalle, si esegue un full squat fino a sedersi a terra (inspirazione); si rotola indietro con la schiena staccando la zona lombare dal pavimento (espirazione); ritorno appoggiando i talloni a terra alla larghezza delle anche (inspirazione); dalla posizione di massima accosciata si appoggiano le mani a terra davanti a sé portando gli arti inferiori all'indietro (espirazione); la schiena è neutra con glutei e addome contratti. Ripetere il movimento al contrario fino a tornare ad eseguire il rock up.



■ EX 3 B

La posizione di partenza sarà in quadrupedia in "four point touch". Mani in appoggio dunque, sotto le spalle e le punte dei piedi in appoggio alla larghezza delle anche. Le ginocchia sono appena staccate da terra, sotto le anche. Le dita delle mani sono leggermente extra ruotate e i piedi paralleli. Portare una gamba tesa verso il lato opposto "infilandola" tra il busto e il braccio. La mano opposta si stacca da terra, il bacino ruota, il piede rimane a martello e il braccio in appoggio al suolo è teso. Si espira durante il movimento di uscita dell'arto inferiore e si inspira in posizione quadrupedica.



Eseguite questo allenamento una sola volta a settimana. Negli altri giorni portate avanti quello che è il vostro programma.

PER LUI

AMRAP 30' AS MANY REPS AS POSSIBLE

Dopo aver eseguito un buon riscaldamento di base sia distrettuale che globale, sarete pronti a eseguire questo protocollo di allenamento. La durata è di 30 minuti e l'obiettivo è di portare a termine quanti più round/reps possibili degli esercizi sotto elencati.



EX 1

5 pull up



EX 2

5 squat thruster 60% - 65% 1RM



EX 3

5 + 5 lateral plank



EX 4

5 + 5 one arm push up
(archer push up versione facilitata)



EX 5

5 + 5 pistol al TRX



EX 6

5 + 5 "tergicristallo" alla sbarra

I recuperi saranno da voi gestiti.

Provate questo circuito per 3 settimane, con frequenza di una volta ogni sette giorni, e cercate di aumentare i vostri round di settimana in settimana. Negli altri giorni portate avanti quello che è il vostro programma di allenamento.

■ EX 1

Posizione di partenza con le braccia tese, mani a gancio in posizione prona alla larghezza delle spalle. In questa fase le spalle sono depresse e addotte. L'addome e i glutei sono contratti. La posizione finale prevede di superare con il mento la sbarra mantenendo i gomiti verso il basso e verso dietro. Si espira durante l'atto di trazione e si inspira in fase di discesa.



■ EX 2

Posizione di partenza con i talloni circa la larghezza delle spalle e le punte dei piedi sono leggermente extraruotati. Il bilanciere si dovrà appoggiare sul deltoide anteriore con la faccetta del gomito che guarda in avanti. In questa fase e durante la discesa e nella successiva risalita fino al quarto di squat, il tricipite resta parallelo al suolo. Nell'ultima fase i gomiti si abbassano per poter eseguire la spinta verso l'alto del bilanciere. Le mani sono appena più larghe delle spalle. Si inspira in fase di squat (portando le anche in parallelo o al disotto delle ginocchia rispettando le curve fisiologiche del rachide) e si espira nell'ultima fase di spinta del bilanciere sopra la testa.



■ EX 3

Dalla posizione di plank in appoggio sulle mani (con i quadricipiti, glutei e addome contratto) si esegue un salto laterale prima a destra e poi a sinistra, portando i piedi in parallelo con le mani. Si espira durante il movimento e si inspira in fase statica.



■ EX 4

Dalla posizione di bench (plank a braccia tese) con le mani appena più strette delle spalle, divaricare i piedi alla larghezza delle spalle; portare una mano in appoggio sulla coscia; eseguire il piegamento fino a sfiorare il pavimento con il mento. Il gomito durante l'esecuzione forma un angolo di circa 35° 45° con il busto. Ritorno con estensione completa del gomito. Si espira in fase di spinta e si inspira in fase di ritorno.



■ EX 5

Dalla stazione eretta e di fronte al TRX, si solleva prima un arto mantenendo il ginocchio teso e il piede a martello. Si inizia lo squat monopodico rispettando le curve fisiologiche del rachide e il peso del corpo che cade principalmente sul tallone. Si inspira in fase di accosciata e si espira in fase di spinta.



■ EX 6

In sospensione alla sbarra con le braccia tese e le mani pronate e alla larghezza delle spalle. Si portano le gambe in posizione di pike davanti al viso. Da questa posizione si ruota il bacino prima da un lato e poi dall'altro cercando di mantenere sempre le ginocchia tese. Si espira quando le gambe ruotano verso l'esterno, si inspira in fase di ritorno. La versione facilitata può essere eseguita mantenendo le ginocchia flesse.



Non mi resta che auguravi:
buon allenamento!

a tu per tu

Carlos Balsalobre Fernandez

LO 'SCIENZIATO DELLO SPORT'

«LE APP SONO UTILI SOPRATTUTTO PER GLI ALLENATORI CHE VOGLIONO MISURARE/MONITORARE LE PRESTAZIONI DEI LORO ATLETI. IL RISCHIO DELL'AUTOVALUTAZIONE? NON AVERE LE GIUSTE COMPETENZE PER INTERPRETARE I DATI E PROGETTARE IDONEI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO.»

di Roberta Bezzi

Se il mondo dello sport e del fitness stanno facendo passi da gigante lo si deve anche a nuove figure professionali ormai note nella lingua inglese come 'sport scientist', il che si traduce in italiano in 'scienziati dello sport'. Un neologismo a cui, indubbiamente, si farà sempre più l'abitudine da qui ai prossimi anni. Uno dei più noti a livello europeo è il trentenne spagnolo Carlos Balsalobre Fernandez dell'Università Europea di Madrid dove tiene lezioni sulle Nuove tecnologie per alte prestazioni nello Sport. I suoi principali ambiti di studio e ricerca riguardano gli esercizi per la performance, l'allenamento della forza, test e nuove tecnologie. Ha conseguito un dottorato e due master sulle Alte performance nello sport ed è autore di numerosi articoli scientifici sull'allenamento della forza, sui test relativi alle prestazioni anche attraverso l'uso della tecnologia. Ed è anche uno sviluppatore iOS, creatore di celebri App quali PowerLift, Runmatic, Nordics e My Jump 2, ritenute valide scientificamente per misurare le prestazioni, con migliaia di download in tutto il mondo.

SUPER OSPITE AL CONVEGNO SULLA FORZA ALLA FIF ANNUAL CONVENTION DOMENICA 22 OTTOBRE



Carlos Balsalobre Fernandez sarà l'atteso ospite del convegno sul tema **"Forza: esercizi per svilupparla e preparazione atletica. Una serie di conoscenze 'Ad alte prestazioni', indispensabili per ogni tecnico"**, che si terrà a Bologna il 22 ottobre 2017, nell'ambito della FIF Annual Convention. In particolare lo "scienziato dello sport" spagnolo spiegherà come passare dalla forza massimale alla forza esplosiva, presentando anche mezzi e metodi sia per svilupparla sia per valutarla. Per ulteriori informazioni, andare a pag. 58 della rivista.

Carlos Balsalobre Fernandez, come e quando si è avvicinato allo sport e, in particolare, al fitness?

«Ho praticato karate per oltre un decennio a partire dai 15 anni. Poiché il mio maestro era anche un appassionato di fitness, seguendo i suoi consigli, ho cominciato a sollevare pesi e ad interessarmi all'universo delle palestre che ho trovato affascinante».

Qual è stato, brevemente, il suo percorso di studi?

«All'Università, ho iniziato interessandomi alla Matematica per tre anni, poi però ho cambiato direzione perché ho scoperto che la mia vera passione erano le Scienze Motorie. Dopo la laurea ho seguito anche due master sulla "Alta performance nello sport" per conseguire, infine, un dottorato di ricerca in Scienze Motorie».

Lei è uno sviluppatore iOS, inventore di PowerLift, Runmatic, Nordics e My Jump2, applicazioni che servono per misurare la performance (potenza, velocità, etc.). Quali sono i vantaggi e quali, invece, gli svantaggi di un'auto-valutazione delle prestazioni?

«In realtà, le applicazioni sono state progettate non solo per l'autovalutazione degli utenti ma soprattutto per gli allenatori che vogliono misurare/monitorare le prestazioni dei loro atleti. Una delle caratteristiche principali di tutte le App è la capacità di poter gestire tanti atleti e team, praticamente senza limiti, il che è molto efficace anche in caso di raffronti. Ecco perché la semplice autovalutazione non è il solo obiettivo. Di certo l'autovalutazione può essere rischiosa perché – spesso – gli appassionati o atleti non hanno competenze scientifiche sufficienti per capire alcuni dati e per progettare idonei programmi di allenamento. D'altra parte però le App aiutano l'atleta a conoscere meglio le proprie prestazioni e a coinvolgerlo nel processo di misurazione. Per esempio, se l'atleta sa come misurare il suo CMJ o 1RM nello squat con le App quando si trova all'estero senza il proprio allenatore, sarà in grado di individuare il giusto carico di allenamento in modo più facile».

Guardando al futuro e volendo estremizzare il concetto, può la tecnologia sostituire completamente il bisogno di rivolgersi a un professionista?

«Assolutamente no. La tecnologia può 'solo' fornire dati sulle prestazioni dell'atleta, ma questi dati dovranno sempre essere capiti



e usati in modo appropriato!».

Dove finisce il fitness e dove inizia la preparazione atletica?

«A mio avviso, il limite è molto chiaro: la competizione.

I principali obiettivi del fitness sono correlati al miglioramento della propria salute, della propria condizione fisica o estetica. La preparazione atletica, invece, va oltre perché richiede un grado più elevato di "preparazione" appunto, per competere contro i rivali e vincere.

In tal senso, la preparazione atletica è più specifica e cerca di sviluppare certe abilità/capacità, mentre il fitness nella maggior parte

dei casi cerca di migliorare tutte le capacità».

A suo avviso le persone con problemi di peso, possono ricavare benefici dalla preparazione atletica?

«A voler essere onesti, non particolarmente. Certo, la preparazione atletica spesso offre stimoli ad alta intensità il che, in definitiva, si traduce in un maggior dispendio di calorie, nell'accelerazione del metabolismo, nell'aumento di massa muscolare, etc. Ma c'è un punto che non può essere sottovalutato: la maggior parte delle persone in sovrappeso non

ha esperienza di allenamenti e, quindi, coinvolgerli in allenamenti ad alta intensità vorrebbe dire spaventarle in un certo senso perché è qualcosa di troppo faticoso e che non li porta a divertirsi. Credo però che, progettando un buon allenamento aerobico e anche basato sulla forza, unitamente a una buona dieta, dal punto di vista del fitness, si possano ottenere decisamente migliori risultati per chi è in sovrappeso rispetto all'allenamento di tipo atletico».

Secondo lei, cosa c'è di realmente nuovo oggi nella preparazione atletica rispetto al passato? Le novità

sono correlate solo alla tecnologia o ci sono anche nuovi metodi di allenamento?

«Per me il più grande cambiamento è l'introduzione e l'aumento dei cosiddetti "scienziati dello sport", sempre più integrati negli staff delle palestre o dei team. La ricerca infatti ha dimostrato che i metodi di allenamento usati già cinquant'anni fa (impianti olimpici, interval runs, etc.) sono ancora molto utili, ma la differenza oggi sta nel nuovo utilizzo della scienza nel monitorare le prestazioni, l'affaticamento, etc., e di conseguenza nel programmare le sessioni di allenamento, con lo scopo di ottimizzare gli stimoli di allenamento e aumentare gli adattamenti».

In una delle sue ricerche, lei ha comparato vari studi sugli effetti dell'allenamento della potenza nei podisti. In generale, il luogo comune è che i podisti non abbiano bisogno di potenza. Che cosa ne pensa?

«Non credo sia più un luogo comune, o almeno spero che non lo sia più. Ci sono letteralmente dozzine di studi importanti che dimostrano che i podisti possono avere benefici dall'allenamento della potenza, incluse meta-analisi come quella che ho scritto personalmente. Direi che, oggi come oggi, i podisti che non includono questo tipo di allenamento, sarebbero completamente tagliati fuori».

Lei insegna all'Università Europea di Madrid. Può spiegare come questa università promuove lo sport e il fitness?

«È considerata la prima università privata della Spagna e la terza istituzione pubblica o privata del Paese nel settore delle Scienze Motorie.

Abbiamo diversi corsi, master e programmi di dottorato riguardanti le attività fisiche e le prestazioni sportive, oltre a produrre costantemente le migliori ricerche, convegni internazionali – come quello che abbiamo ospitato nel giugno scorso, con Bret Contreras tra gli altri esperti del settore – e attività sportive. La nostra università ospita, inoltre, diversi campus sportivi per bambini, specialmente in estate».

Cosa può dire invece della sua collaborazione con la Real Madrid Graduate School?

«Tutto è iniziato nel 2013 quando sono stato docente ospite per il master in Sports Training and Nutrition. L'anno scorso, quando ho ottenuto la carica di professore associato all'Università Europea di Madrid, ho continuato a lavorare per la Real Madrid Graduate School



supervisionando il programma del master in Sports Training and Nutrition».

A livello personale, quali sono i suoi programmi futuri?

«All'Università, sto lavorando su alcuni interessanti progetti di ricerca sull'ottimizzazione della preparazione

atletica utilizzando nuove tecnologie, così come sto anche lavorando sodo per sviluppare nuovi aggiornamenti per le mie applicazioni, in modo da renderle più efficaci. Continuerò inoltre a lavorare come consulente di alcuni grandi atleti». **FINE**



NUOVA COLLABORAZIONE FRA FIF E UNIVERSIDAD EUROPEA partnership con REAL MADRID FOOTBALL CLUB

Proseguendo nella sua filosofia di collaborazioni che possano aprire a sempre maggiori possibilità di crescita e miglioramento tecnico, la FIF ha intrapreso una collaborazione con l'Universidad Europea, una realtà universitaria prestigiosa e consolidata che prevede una vasta possibilità di qualifiche universitarie in tutte le aree dello sport. La Real Madrid Graduate School – Universidad Europea è una Graduate School nata da una partnership tra la Universidad Europea de Madrid e Real Madrid Football Club. Molti corsi prevedono infatti lezioni con tecnici e dirigenti della squadra del Real Madrid nonché tirocini pratici presso la squadra. Questo nuova collaborazione inizierà con la partecipazione al convegno della FIF Annual Convention con la presenza di uno dei docenti, il professor Carlos Balsalobre Fernandez che riporterà la sua esperienza sulla preparazione atletica.

DIVENTA PARTE DI UNA GRANDE SQUADRA

Scegli la Real Madrid Graduate School–Universidad Europea, una Graduate School nata da una partnership tra la **Universidad Europea de Madrid** e **Real Madrid CF**.

Scegli la prima e unica Graduate School con specializzazioni in tutte le aree dello sport.

La **Real Madrid Graduate School–Universidad Europea** ti offre un'opportunità unica dove il modello di gestione di Real Madrid, uno dei Club più valorosi al mondo secondo Forbes, viene trasferito in aula dai più rinomati professionisti del settore.

*Scegli la Spagna, paese leader
nello sport a livello mondiale!*

- Più di 10 anni e più di 8,000 professionisti promossi
- Dirigenti del Real Madrid presenti in aula

SCEGLI UNO DEI NOSTRI PROGRAMMI POST-LAUREA:

SPAGNOLO O INGLESE:

- MBA in Sport Management.
- MBA in Sport Management 100% Online.
- Sports Marketing.
- Communications and Sports Journalism*.
- Sports Law*.
- Sports Training & Nutrition.

SPAGNOLO:

- Talent Identification and Development in Soccer.
- Physical Therapy for Sports.
- Physical Exercise and Health.

*Nuovo lancio 18/19



**Escuela Universitaria
Real Madrid**
Universidad Europea

realmadrid.universidadeuropea.es
+34 91 740 73 69



G[O]T

global training

Un allenamento completo, adatto a tutti, che sviluppa un buon livello atletico grazie agli schemi motori di varie discipline sportive.

*a cura di
Monica Scurti*

Quando il mondo del fitness e dello sport si incontrano nasce un sistema di allenamento globale, funzionale e sicuro. Ossia nasce il G[O]T, acronimo che sta per Global Training. Il connubio perfetto tra l'applicazione degli schemi motori delle varie discipline sportive e i principi fondamentali del fitness, volti alla prevenzione e alla tutela della salute, si materializza attraverso una serie di attività atletico-sportive, che non prescindono dalla sicurezza, rendendole di fatto adatte a tutti.

UN PROGRAMMA CHE SI DIFFERENZIA DA TUTTI GLI ALTRI

L'esperienza maturata nell'atletica, nella ginnastica artistica e nella pesistica, si è arricchita con lo studio approfondito di vari sport, come il tennis, la pallavolo, il calcio, il beach volley e il rugby. Ogni disciplina sportiva è stata studiata attentamente per un transfert efficace delle varie abilità atletiche alla vita di tutti i giorni. Una sollecitazione

allenamento

globale per un adattamento globale, in cui il proprio corpo e il movimento diventano strumento e attrezzo fondamentale dell'allenamento. Ciò che maggiormente differenzia il G[O]T da altri programmi di allenamento, è la completezza, ossia la capacità di sviluppare e rinforzare le diverse abilità motorie: ogni modulo di lavoro infatti è specifico per una caratteristica, che sia la forza, la resistenza, la mobilità, etc.

CHI PUÒ PRATICARLO E CON QUALI BENEFICI

Il fattore innovativo è che, come ricordato, si fanno entrare nel fitness alcuni elementi dei vari sport proprio per meglio aiutare lo sviluppo fisico. Il G[O]T è alla portata di tutti e, se praticato con costanza, regala una buona preparazione atletica, fino a raggiungere uno "stato di fitness eccellente".

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Il G[O]T richiede un'attenta programmazione e periodizzazione dell'allenamento che si concretizza in quattro moduli, interdipendenti tra loro perché a garanzia dell'obiettivo finale.

Il format consente una duplice visione dei singoli moduli:

- **analitica**, ogni disciplina mira al raggiungimento di un determinato obiettivo seguendo il principio della 'specificità dell'allenamento';
- **globale**, ogni disciplina è parte complementare ed imprescindibile di un unico programma che mira al condizionamento ed al miglioramento globale.

L'allenamento per essere [global] deve:

- migliorare le prestazioni del sistema cardiovascolare e cardiorespiratorio;
- migliorare le capacità motorie, sia condizionali che coordinative;
- potenziare la massa muscolare e renderla funzionale ad ogni esigenza, sportiva e non;
- migliorare la tecnica di esecuzione ed affinare i vari gesti motori;
- migliorare la capacità di sopportazione alla fatica.

I QUATTRO MODULI

- 1) **Il modulo K.G.T. (kardio global training)** ha come finalità il miglioramento del sistema cardiovascolare e, in particolare, della *resistenza lattacida*, ovvero la capacità di resistere a un lavoro a ritmi elevati, adattandosi all'impegno richiesto dall'allenamento. Da un punto di vista analitico, il raggiungimento dell'obiettivo avverrà attraverso le più attuali metodologie provenienti dall'atletica leggera e dalla corsa.
- 2) **Il modulo M.T.C. (muscular training conditional)** ha come finalità il miglioramento delle capacità condizionali necessarie al raggiungimento delle performance richieste. Da un punto di vista analitico, il raggiungimento dell'obiettivo avverrà attraverso le più concrete tecniche deputate al miglioramento dell'ipertrofia e della forza, e alla sua trasformazione in forza veloce, forza resistente e resistenza alla forza.
- 3) **Il modulo E.B.T. (exercise body technique)** ha come finalità la perfezione del movimento attraverso l'apprendimento del gesto tecnico nelle varie azioni motorie. Da un punto di vista analitico, il raggiungimento dell'obiettivo avverrà attraverso i metodi induttivo, intuitivo e misto e le giuste progressione didattiche.
- 4) **Il modulo P.D.S.&B. (postural dynamic stretch & balance)** ha come finalità la acquisizione di un corretto assetto posturale, necessario per svolgere le varie azioni motorie richieste, sia in termini di performance che di sicurezza. Da un punto di vista analitico, il raggiungimento dell'obiettivo avverrà attraverso un lavoro olistico sulla flessibilità e sull'equilibrio.

G[O]T Business

Il G[O]T non è solo un sistema di allenamento. Rappresenta anche un vero e proprio investimento per fitness club, istruttori, allenatori e personal trainer. Il format, infatti, si è dimostrato capace di aumentare i livelli di fidelizzazione, garantendo risultati, sia in termini atletici che estetici. Tali obiettivi vengono raggiunti attraverso un accurato livello di pianificazione, il cui fine è quello periodizzare le varie fasi dell'allenamento, in virtù di specifici obiettivi a breve, medio e lungo termine. Una organizzazione che permette di creare valore per il proprio lavoro, per i clienti e per gli imprenditori, elevando il grado di gratificazione e di qualità percepita, attraverso la garanzia dei risultati. L'obiettivo principale del G[O]T Business è quello di raggiungere gli obiettivi prefissati garantendo l'adempimento degli impegni presi in termini di *customer satisfaction*. G[O]T, allenamento globale, business globale. ^{FINE}

allenamento



forte
COME UNA
ROCCIA

flessibile
COME UN
GIUNCO

**COME E PERCHÉ
AUMENTARE
LA MOBILITÀ ARTICOLARE
E L'ELASTICITÀ
A LIVELLO MUSCOLARE.**

Le tipologie di stretching più adatte per migliorare la flessibilità negli atleti.

di Donatella Longhi

Tra tutte le capacità condizionali che un atleta deve sviluppare, quella sicuramente più trascurata o alla quale si dedica normalmente un tempo minore rispetto alla "fase" prestazionale, è sicuramente la **flessibilità** intesa come **mobilità a livello articolare ed elasticità a livello muscolare**. Non si tiene, dunque, abbastanza conto del fatto che la flessibilità è una componente essenziale

nella corretta esecuzione dei movimenti perché alla base di tutti gli schemi motori corporei.

La flessibilità risulta condizionata dalla personale ampiezza di esecuzione di un movimento sui diversi piani di lavoro (ROM), valutabile su base articolare in rapporto alla lunghezza dei legamenti, alle capsule fibrose e all'estensibilità della catena cinetica coinvolta in quel movimento, quindi nella capacità elastica di ogni singolo muscolo e relativo tessuto connettivo.

Gummerson definisce la flessibilità come "la gamma assoluta del movimento di un articolazione o serie di articolazioni, ottenibile in uno sforzo momentaneo con l'aiuto di un partner o di un attrezzo". Questa definizione ci porta a riflettere sul fatto che la flessibilità non è qualcosa di assoluto nell'individuo, ma qualcosa di assolutamente settoriale e "dedicato". Vale a dire, essere

flessibili nei distretti inferiori non significa necessariamente esserlo anche sui distretti superiori; inoltre, si può non avere una buona mobilità globale a livello articolare su tutti i piani di movimento: quindi, per esempio, chi riesce a fare la “spaccata” frontale non necessariamente riesce in quella di apertura laterale, malgrado si tratti della stessa articolazione coxofemorale! Sempre secondo Gummerson, la **flessibilità può essere condizionata sia da fattori endogeni (interni) che da fattori esogeni (esterni).**

Rientrano tra i **fattori endogeni:**

- Tipologia di articolazione intesa come sua specifica funzionalità
- Lunghezza genetica di tendini e legamenti e loro relativa elasticità
- Strutture ossee a limitazione del movimento
- Elasticità della muscolatura specifica legata alla catena preposta al movimento
- Capacità di rilassare e detensionare la muscolatura antagonista
- Eventuali lesioni o traumi che possono condizionare negativamente sia il fattore mobilità che elasticità

Fanno parte, invece, dei **fattori esogeni:**

- Temperatura ambientale. Le alte temperature favoriscono una maggiore flessibilità
- Età del soggetto. C'è una maggiore flessibilità in età preadolescenziale
- Sesso del soggetto. Le femmine generalmente più flessibili dei maschi
- Conformazione fisica, presenza di massa muscolare molto sviluppata e di massa adiposa eccedente. Da intendere come limitazione ai movimenti
- L'allenamento specifico alla flessibilità, cioè il tempo dedicato al miglioramento/mantenimento di questa qualità e la tecnica utilizzata per raggiungere questo tipo di obiettivo.



Entrando più nello specifico, è possibile distinguere tra **3 diverse tipologie di flessibilità:**

1. FLESSIBILITÀ DINAMICA:

1. agisce sulla capacità di svolgere movimenti dinamici fino al massimo limite dell'articolazione, attraverso l'azione delle muscolature coinvolte nel movimento stesso.

2. FLESSIBILITÀ STATICA ATTIVA:

2. agisce sulla capacità di raggiungere e mantenere posizioni allungate, usando solamente la tensione dei muscoli agonisti o antagonisti e sinergici, a seconda del movimento da compiere.

3. FLESSIBILITÀ STATICA PASSIVA:

3. agisce sulla capacità di assumere e tenere posizioni allungate usando il proprio peso corporeo, l'aiuto di un partner o attrezzi specifici.

A questo punto, è importante chiedersi quale **tipologia di stretching (dall'Inglese to stretch = “allungare”, “stirare”) praticare, considerando i numerosi effetti benefici provati o probabili che tale pratica apporta all'organismo:** maggiore mobilità nei movimenti, preparazione delle strutture muscolari alla contrazione, diminuzione della sensazione di fatica, stimolazione della lubrificazione articolare, miglioramento della respirazione e della circolazione, effetti rilassanti e calmanti.

Di fatto, da un punto di vista neurofisiologico, è molto importante percepire in tempo reale lo “stato” del proprio corpo, a livello di tensione e di rilassamento. Ed è bene farlo, tenendo conto che i muscoli possiedono una grande capacità di allungamento, stimata fino a un 20-50 per cento della propria lunghezza a riposo, e che sono sollecitati i cosiddetti propriocettori, vere e proprie sentinelle poste lungo le fibre muscolari e tendinee in grado di inviare “messaggi” al SNC (sistema nervoso centrale). Stiamo parlando dei **fusi neuromuscolari** e dell'**organo tendineo del golgi (O.T.G).**

allenamento

I fusi neuromuscolari sono piccoli propriocettori di forma fusale posti in parallelo lungo le fibre muscolari, in grado di rilevare sia il grado di allungamento del muscolo che la velocità alla quale avviene questo allungamento. Quando il muscolo viene allungato eccessivamente, i fusi “sentinella” inviano un messaggio all'SNC, il quale in risposta porta il muscolo a contrarsi (**riflesso miotatico fasico o riflesso da stiramento**) per evitare un ulteriore allungamento.

Contemporaneamente avremo anche il fenomeno della **inibizione reciproca**, cioè il rilassamento completo del muscolo antagonista. Da tenere in alta considerazione il **fattore velocità**, in quanto il riflesso miotatico fasico non si manifesta se il muscolo viene allungato molto lentamente e con gradualità.

Gli organi tendinei del golgi sono piccoli recettori dello stiramento collocati nella giunzione tra un muscolo e il suo tendine. Essi sono costituiti da piccoli fasci di fibre tendinee racchiuse in una capsula a strati e sono attivati da una contrazione muscolare che porta il tendine in stiramento. Questo stiramento provoca l'inibizione dei motoneuroni alfa (cellule nervose che trasmettono impulsi al SNC) che a loro volta causano il rilassamento muscolare, proteggendo il muscolo e il tessuto connettivo da eccessive sollecitazioni. Gli OTG sono quindi preposti a rilevare il livello di tensione su porzioni muscolari localizzate e la forza muscolare estrinsecata, mandando il segnale “sentinella” al SNC: si ottiene quindi il rilassamento completo del muscolo come conseguenza di una contrazione prolungata (riflesso inverso da stiramento o innervazione reciproca). Da notare che la loro risposta non è immediata ma avviene dopo 5-6 secondi dall'inizio dello stiramento. Nelle tecniche di allungamento dinamico vengono stimolati i fusi neuromuscolari e viene quindi attivata una risposta contrattile della muscolatura nella fase di ricerca del massimo ROM del movimento, risposta non produttiva per il miglioramento della flessibilità ricercata ma sicuramente “protettiva” a livello fisiologico e organico; con le tecniche di allungamento passivo, il lento e graduale stiramento, non viene attivata la risposta dei fusi, mentre gli OTG inviano segnali di rilassamento.



Ecco le metodiche di stretching più utilizzate:

- **Stretching BALISTICO:** basato su brevi e veloci contrazioni del muscolo agonista, provocando brevi e veloci allungamenti del muscolo antagonista; attualmente quasi del tutto abbandonato dai tecnici per le diverse controindicazioni riscontrate
- **Stretching DINAMICO:** relativo alla esecuzione di movimenti dinamici tramite muscolature che muovono un segmento corporeo nel completo ROM dell'articolazione
- **Stretching STATICO PASSIVO:** l'abilità di assumere e mantenere una posizione di allungamento usando solamente il peso del corpo, di un segmento corporeo o un attrezzo
- **Stretching STATICO ATTIVO:** l'abilità di assumere e mantenere una posizione di allungamento tramite la contrazione di muscoli agonisti e sinergici (allungando gli antagonisti)
- **Stretching PNF (PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION):** metodologia in grado di accelerare il meccanismo neuromuscolare che facilita l'allungamento, mediante la stimolazione programmata dei propriocettori muscolari; consiste in una serie di contrazioni isometriche, concentriche ed eccentriche, da soli o in coppia, spesso usato per la riabilitazione o per finalità atletiche.

Le metodologie di ricerca della flessibilità in modo dinamico hanno efficacia di tipo funzionale in quanto tutte le attività quotidiane e gli sport stessi sono “dinamici”. E, allora, buona flessibilità a tutti! **FINE**

MAL DI SCHIENA MAL COMUNE



Quali sono le principali cause e i fattori predisponenti. Il dolore è un prezioso campanello d'allarme

di Davide Carli

La patologia del mal di schiena colpisce tutte le tipologie di persone, dai sedentari agli sportivi, e ha una diffusione così ampia che è seconda solo alle cefalee. La principale causa d'insorgenza della lombalgia è legata a una postura non corretta. Purtroppo lo stile di vita del XXI secolo, tende a far assumere alle persone degli atteggiamenti posturali protratti in flessione che si potrebbero evolvere anche in vere e proprie patologie. La giornata tipica di una persona, infatti, si può riassumere nel seguente modo: al mattino ci si flette in avanti sul lavandino per lavare il viso, successivamente ci si siede a tavola per la colazione, poi ci si sposta in macchina per raggiungere il luogo di lavoro, per continuare la giornata dietro a una scrivania. La sera, tornati a casa, stanchi per la lunga giornata, ci si metterà a tavola per cenare e successivamente ci si adagerà sul divano.

Da questa breve descrizione si può comprendere come la giornata di una persona 'comune' sia caratterizzata da prolungati periodi di tempo trascorsi con la colonna vertebrale in posizione di flessione. Questo atteggiamento scorretto causa inizialmente solo delle limitazioni del movimento e della funzionalità, ma se protratto nel tempo in modo ripetitivo, tenderà a creare una modificazione di tutte le curve fisiologiche della

colonna vertebrale (in particolar modo causerà una riduzione della lordosi lombare) sino a provocare l'insorgenza del sintomo doloroso. Dopo di che l'insorgere del dolore tenderà ancor più a creare limitazione nel movimento, incrementando così il 'vizio posturale' e le problematiche a esso legate. Inoltre la resistenza assiale della colonna vertebrale, che viene calcolata con una semplice formula fisica descritta di seguito, varia proprio in funzione della presenza delle curve fisiologiche (figura 1). Cioè a una riduzione della lordosi corrisponde una minor capacità di ammortizzare i carichi esterni.

$$R=N^2+1$$

*R: resistenza assiale della colonna vertebrale
N: numero di curve presenti nella colonna vertebrale*

Come si può notare, con la scomparsa di una curva fisiologica, la resistenza della colonna vertebrale si dimezza.

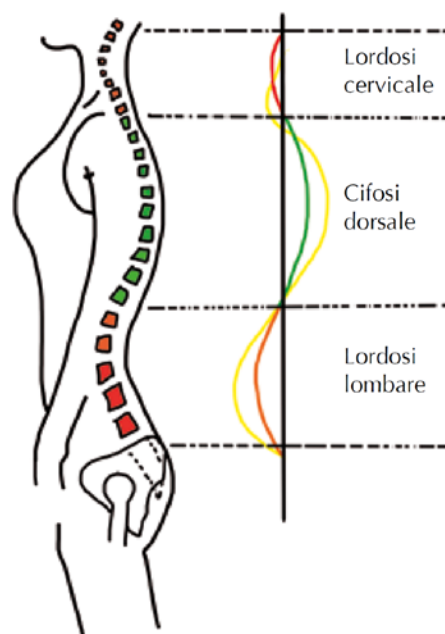


Figura 1
Le fisiologiche curve della colonna vertebrale. In rosso, lordosi cervicale e lombare; in verde, la cifosi dorsale; in giallo, un incremento delle stesse.

mal di schiena

IL DISCO INTERVERTEBRALE E IL DANNO

Il disco intervertebrale è costituito da due diverse strutture: l'anulus fibroso e il nucleo polposo. Quest'ultimo è contenuto nell'anulus in una posizione leggermente posteriore rispetto al centro geometrico (figura 2).

L'anulus fibroso è formato da strati concentrici di fibre di collagene disposte ad angolo l'una rispetto all'altra, in modo da formare una fitta rete intrecciata.

La totale porzione posteriore dell'anulus è

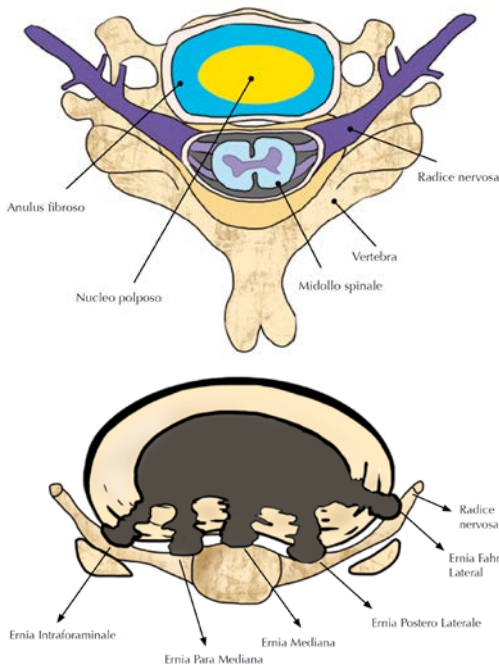


Figura 2 - La migrazione posteriore del nucleo polposo causa una compressione neurologica a livello del midollo spinale e/o della radice nervosa

spessa la metà rispetto alla parte laterale e anteriore, così che risulta più debole e naturalmente meno resistente alla protusione o estrusione. Grazie alla sua struttura, l'anulus fibroso permette i movimenti della colonna vertebrale in tutte le direzioni, sebbene in modo limitato. Il nucleo polposo è costituito da una massa gelatinosa trasparente formata in gran parte da acqua. Queste caratteristiche chimiche gli permettono di assumere un comportamento altamente viscoso. L'aumento del volume del nucleo si riscontra facilmente al mattino quando, misurando l'altezza, ci accorgiamo di essere un po' più alti. La spiegazione è semplice: l'acqua defluita durante il giorno tende a rientrare nel nucleo quando siamo distesi a riposo e quindi in assenza di carichi. La dimensione e la capacità di idratarsi, invece, si riducono quando si eseguono degli sforzi ripetuti in modo rapido:

i movimenti veloci schiacciano il nucleo polposo 'spremendolo' e non consentono al liquido di rifluire in modo completo, determinando così una riduzione del volume del nucleo.

I dischi intervertebrali della zona lombare sono quelli che sopportano un maggior carico e, per questo motivo, sono i più esposti al rischio di lesione. In età giovanile, compatibilmente con una corretta postura, il disco intervertebrale sano in modo particolare il nucleo gelatinoso, permette di distribuire i carichi in modo uniforme su tutte le strutture articolari (figura 3).

I movimenti della colonna vertebrale, producono uno spostamento del nucleo polposo all'interno dell'anulus: durante la flessione del busto esso si sposta posteriormente, mentre in estensione avviene il contrario (figura 4). Il nucleo polposo si allontana, in funzione del movimento, dal punto

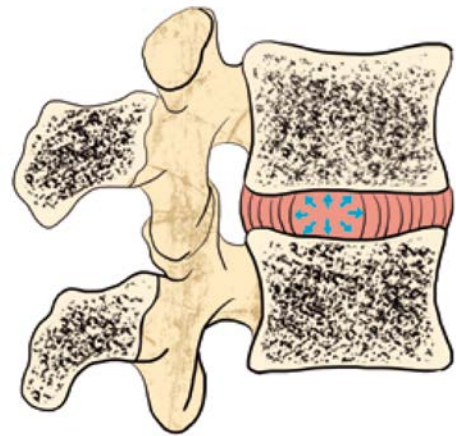
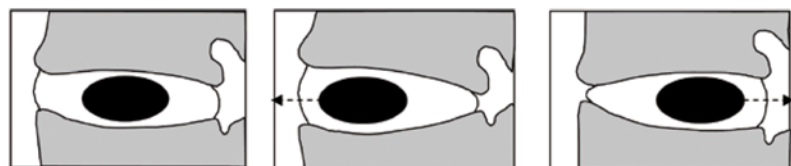


Figura 3 - La funzione del nucleo polposo

in cui i dischi vertebrali comprimono l'anulus (flessione, estensione o flessione laterale). Quindi durante una postura in flessione, si crea una sommatoria di forze in cui i due corpi vertebrali schiacciano anteriormente il disco intervertebrale, e spingono così il nucleo polposo posteriormente. Ripetendo continuamente questa postura viziata, in un primo stadio si avrà un'alterazione della morfologia dell'anulus (protrusione), sino poi ad arrivare addirittura a un danneggiamento del disco stesso (erniazione: il nucleo polposo fuoriuscire nel canale vertebrale). A questo punto il soggetto assumerà differenti posizioni vizzate a seconda della localizzazione della protrusione o erniazione. Quando il nucleo polposo protrude centralmente, infatti, il soggetto tenderà ad assumere una posizione accentuata in cifosi, mentre se il danno interessa la regione postero-laterale del disco intervertebrale, si tenderà ad assumere un atteggiamento scoliotico. Nel caso in cui, invece, si abbia un'estrusione del nucleo polposo (ernia), la funzionalità del disco viene compromessa quasi totalmente proprio perché viene a mancare l'essenziale meccanismo idrostatico che permetteva al nucleo polposo di spostarsi in funzione del carico. Una volta attenuato il dolore acuto, il successo della riabilitazione è basato sulla mobilizzazione precoce della colonna vertebrale, in modo da garantire un giusto grado di estensibilità ed elasticità alla



1) Posizione normale 2) Posizione in estensione 3) Posizione in flessione

Figura 4 - Durante l'estensione il nucleo polposo tende a migrare anteriormente; invece, durante la flessione, succede il contrario

mal di schiena

cicatrizzazione dell'anulus. In caso contrario, il tessuto cicatriziale che si viene a formare presenterebbe un'importante rigidità, che non consentirebbe il totale movimento articolare. Allo stesso modo se la cicatrice venisse forzata eccessivamente o in modo troppo rapido, verrebbe ulteriormente danneggiato il disco intervertebrale. Se manteniamo una posizione fisiologica della colonna vertebrale, invece il carico viene equamente distribuito, impedendo così lo sviluppo di sollecitazioni tangenziali che creerebbero pericolosi spostamenti del nucleo polposo. Quindi, se il disco intervertebrale non presenta lesioni che ne alterino il comportamento idrostatico, con il movimento in estensione del rachide si riuscirà a ridurre la spinta posteriore del nucleo polposo, facendolo migrare in avanti. In questo modo si impedirà di lesionare l'anulus e si migliorerà la sintomatologia dolorosa. Quando il nucleo polposo invece si disidrata, come succede quando si invecchia o si abusa con carichi eccessivi, non possiede più una buona capacità di ammortizzare i carichi e si viene a diminuire anche la possibilità che esso ha di ritornare nella posizione di partenza dopo essersi spostato all'interno del disco intervertebrale di conseguenza a una sollecitazione. A questo punto la distribuzione dei carichi non sarà più uniforme, così come la funzionalità del rachide si ridurrà notevolmente.

RICONOSCERE IL DOLORE E LA SUA IMPORTANZA NEL TRATTAMENTO RIABILITATIVO

Il dolore non presenta sempre la stessa natura: si può manifestare in seguito a cause chimiche, meccaniche o a entrambe. Nel primo caso il dolore è prodotto in conseguenza a processi infiammatori e si avverte quando la presenza delle sostanze chimiche irritanti aumenta fino al punto di stimolare – con una certa intensità – le terminazioni nervose nocicettive presenti nel tessuto; in questo caso la sensazione del dolore sarà continua e non diminuirà variando la posizione.

Con il progredire della guarigione, il dolore costante creato dal processo infiammatorio sarà sostituito da un dolore intermittente, che identifica quello meccanico. Riprendendo la posizione corretta, si eliminano le alterazioni meccaniche e di conseguenza anche il dolore. Il dolore va pertanto considerato come un prezioso campanello d'allarme che segnala una postura scorretta e invita a correre ai ripari,

correggendola nel modo appropriato. Con la comparsa di una protusione, si determina, in un primo momento, un'irritazione della fitta rete nervosa (nervo seno-vertebrale di Luschka) che circonda il disco intervertebrale, causando così un dolore che può interessare la stessa unità funzionale come le altre vicine, anche in assenza di compressione dei tronchi nervosi radicolari. Come risposta allo stimolo dolorifico si instaurerà una contrattura dei muscoli del dorso. La protrusione, nella sua evoluzione, inizierà a irritare anche le radici dei nervi spinali, causando un dolore maggiore, intorpidimento e parestesie distribuite lungo il decorso del nervo interessato. Nel caso del nervo sciatico, per esempio, il dolore dapprima si manifesta centralmente nel rachide e, aumentando d'intensità, si protrae prima sulla natica, poi lungo la coscia, fino ad arrivare, nel momento peggiore, fino al piede. Naturalmente, il miglioramento del paziente è determinato dal percorso inverso della sintomatologia. Se il dolore, quindi, si avvicina sempre più alla linea centrale (fenomeno della centralizzazione),

stiamo sicuramente intraprendendo la giusta strada verso la guarigione. Il successo del percorso riabilitativo si ottiene anche nel caso in cui la terapia meccanica produca un momentaneo aumento del dolore centrale, però a discapito di quello distale o laterale.

FATTORI PREDISPONENTI

Il dolore lombare è favorito dalla presenza di tre fondamentali fattori predisponenti: l'errata postura da seduti, la perdita di articolarietà in estensione e l'aumento della frequenza in flessione. Per quanto riguarda la colonna vertebrale, la postura corretta da seduti dovrebbe essere simile alla posizione in stazione eretta (devono essere presenti le tre curve fisiologiche; *figura 5B*). Nella realtà questo non accade: in posizione seduta, solitamente, ci si rilassa assumendo una posizione in flessione (*figura 5A*). Gli eccessivi atteggiamenti in flessione causano una riduzione dell'articolarietà in estensione, un'eccessiva tensione delle strutture passive posteriori (legamenti interspinosi) e un aumento del carico intradiscale nella porzione anteriore del disco intervertebrale (*figura 4*). Tale condizione favorisce, in primo luogo, uno spostamento posteriore del nucleo polposo che potrebbe continuare a migrare, se non si corregge l'errata postura, sino a causare un danno del comparto posteriore del disco intervertebrale. Questa è definita da Robin McKenzie, noto fisioterapista neozelandese, come sindrome da derangement, spostamento del nucleo polposo in conseguenza a una squilibrata posizione dei corpi vertebrali). Al contrario, aumentando sia la frequenza che l'entità dell'estensione del rachide con esercizi specifici, si creano delle forze che facilitano il ritorno anteriore del nucleo polposo, riducendo così la tensione che quest'ultimo aveva creato sulla parte posteriore del disco intervertebrale. **FINE**

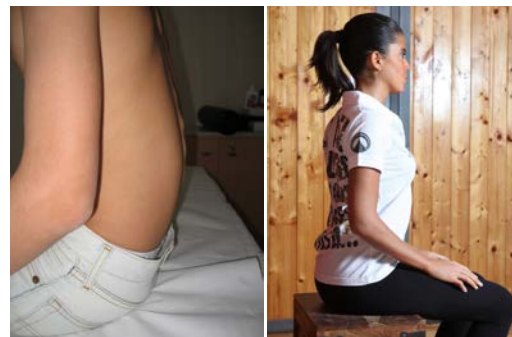


Fig. 5 - A. Posizione errata da seduto con conseguente rettilineizzazione della colonna vertebrale; B. Posizione corretta da seduto

MUSCOLI CARENTI?

L'IMPORTANZA DEGLI ESERCIZI DI PRE-ATTIVAZIONE

Servono per allenare l'equilibrio e la coordinazione, ma anche per ridurre l'incidenza degli infortuni. Esempi specifici per i muscoli del distretto superiore e inferiore.

di Viviana Fabozzi

ECCO UNA SERIE DI ESEMPI DI ESERCIZI DI PRE-ATTIVAZIONE PER ALCUNI DEI PRINCIPALI MUSCOLI CARENTI DEL DISTRETTO SUPERIORE E INFERIORE:

pettorali

STERNALI
E ADDOMINALI

Tecnica esercizi diversi
(croci + distensioni)

CONCENTRICA
CON CONCENTRICA *partenza*



arrivo



CONCENTRICA
CON ECCENTRICA *partenza*



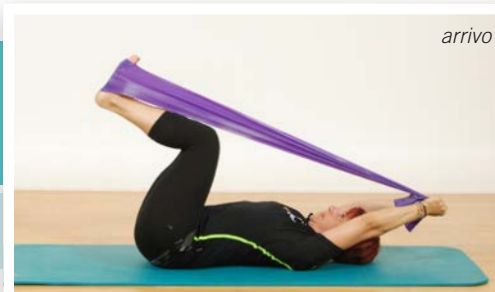
arrivo



PULLOVER CON ELASTIBAND *partenza*



arrivo



PULLOVER CON KETTLEBELL *partenza*



arrivo



dorsali & addominali

Pullover da supino con
tecnica fase eccentrica

training

Molti schemi motori del corpo umano, pur costituendo le fondamenta dello sviluppo filogenetico, spesso presentano già dalla pubertà dei deficit motori causati da una debolezza e una inadeguata trofia di alcuni gruppi muscolari coinvolti nel movimento.

Diverse possono essere le cause:

- *caratteristiche genetiche individuali o fattori strutturali sfavorevoli*
- *caratteristiche biomeccaniche, come ad esempio la scarsa mobilità articolare*
- *caratteristiche fisiologiche, quali lo scarso numero di fibre e tipo di fibre.*

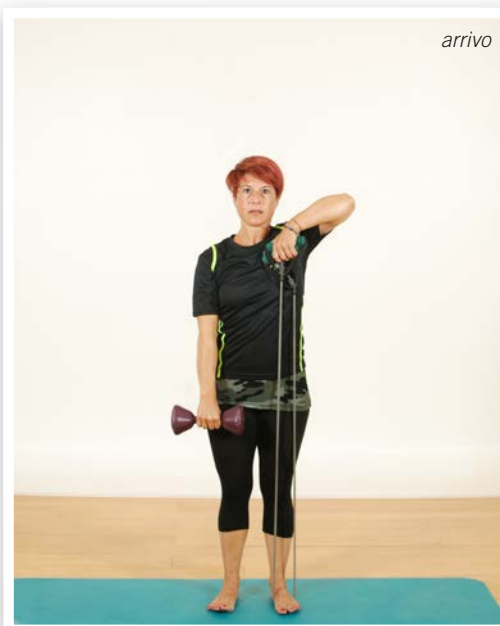
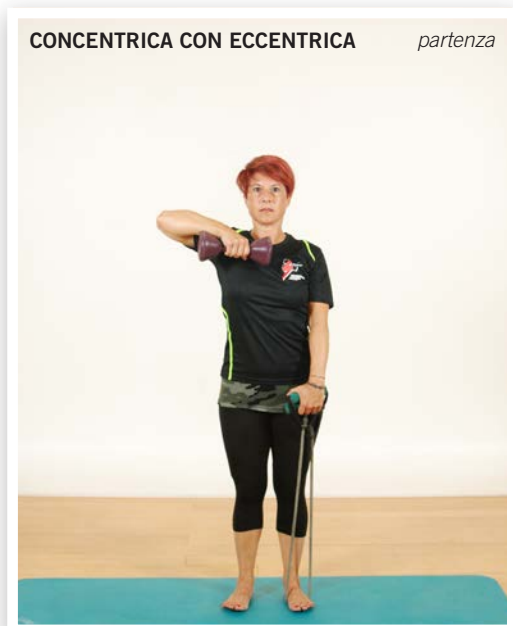
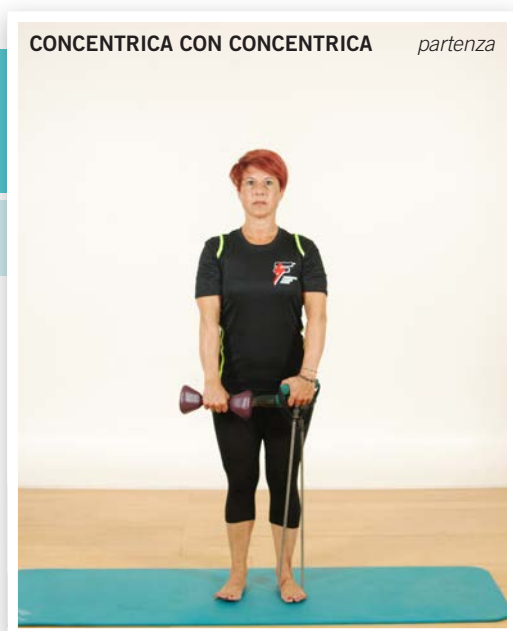
Tuttavia, tra le principali motivazioni, la più diffusa è quasi sempre una mancanza di propriocezione che va negativamente a influenzare la tecnica di esecuzione degli esercizi.

Una valida strategia che si presta a migliorare la propriocezione e l'attivazione di un gruppo muscolare consiste nell'eseguire un esercizio di pre-attivazione prima di passare all'allenamento dello schema motorio o esercizio specifico.

Gli esercizi di pre-attivazione rispondono principalmente a due obiettivi funzionali:

- 1 allenano l'equilibrio e la coordinazione**
- 2 riducono l'incidenza degli infortuni**

Per il raggiungimento di tali obiettivi, pertanto, l'esercizio di pre-attivazione muscolare deve rispondere alle seguenti caratteristiche:



trapezi FASCI SUPERIORI

Tirate al mento con tecnica Mix & Match

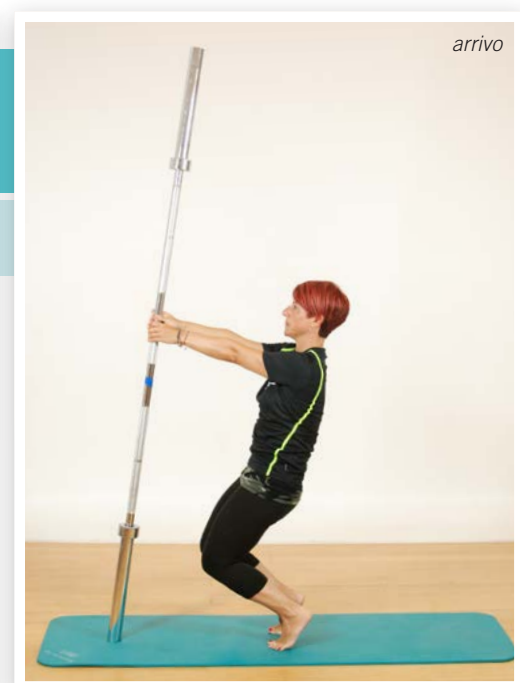
- il suo raggio di movimento deve essere molto ampio per garantire il completo, o quasi, allungamento e accorciamento
- la sua azione deve generare un picco di contrazione contro resistenza
- deve essere scelto tra gli esercizi di isolamento (mono-articolari), o comunque deve limitare il lavoro dei muscoli sinergici per pre-attivare in modo specifico il muscolo target
- il ritmo di esecuzione deve essere controllato con un breve momento di stasi in fase di massimo accorciamento (picco di contrazione)
- il numero di ripetizioni deve essere alto (15/20 ripetizioni)
- il numero di serie consigliato deve essere compreso tra due e tre
- non deve mai raggiungere la soglia dell'esaurimento muscolare
- affinché la sua funzione sia di attivatore, deve precedere l'esercizio o lo schema motorio di riferimento, e quest'ultimo a seguire deve essere svolto in ogni sua ripetizione con una concentrazione specifica sulla contrazione del muscolo target.

Tra le strategie che maggiormente rispondono alle capacità neuronali della pre-attivazione si può scegliere fra:

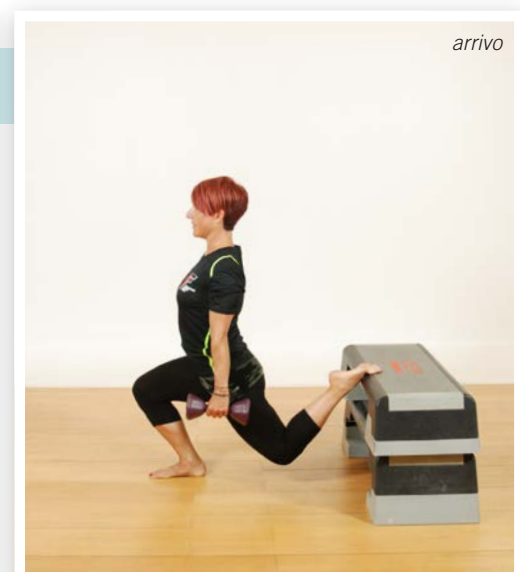
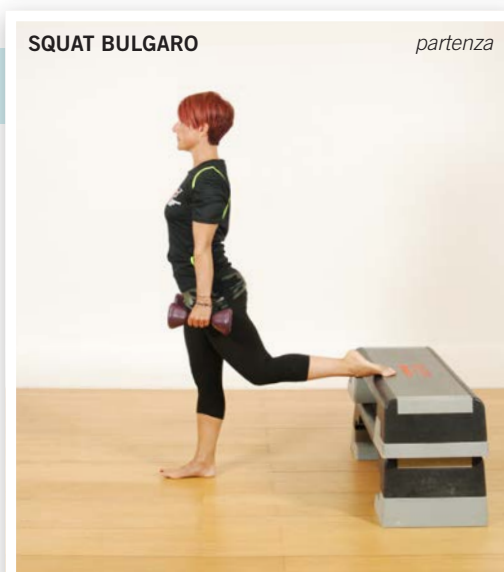
- le contrazioni eccentriche. Queste infatti:
 - *Pre-attivano il muscolo, permettendogli di iniziare la fase di accorciamento con il massimo della tensione ("pre-tensione").*
 - *Stimolano il riflesso miotatico, attivando uno stiramento delle componenti elastiche in serie (SEC) del muscolo, accumulando conseguentemente energia elastica. Nella fase di accorciamento, queste componenti si accorciano più velocemente dei sarcomeri, restituendo l'energia*

quadricipiti

Sissy Squat con bilanciere



Squat Bulgaro con manubri



immagazzinata.

Ciò permette ai sarcomeri di accorciarsi meno e più lentamente, sviluppando maggiore tensione ("muscle potentiation")

- tecniche di pre-stancaggio o pre-esaurimento muscolare
- tecniche di esercizi diversi, carichi diversi o mix & match che rispondono al principio della multilateralità dello stimolo allenante, con la possibilità di alternare il numero di ripetizioni (lunghe, medie e corte) in modo che si possano stimolare tutti i tipi di fibre
- l'elettrostimolazione applicata all'esercizio specifico in modo da aumentare il coinvolgimento percentuale del muscolo debole

- l'allenamento di richiamo nei casi più specifici legati all'ipertrofia. Quest'ultimo può essere di diverso tipo:
 - Richiamo ravvicinato quando il problema della mancata crescita è legato a una difficoltà di recupero. In tal caso si suggerisce di applicare tecniche a bassissima intensità il giorno seguente l'allenamento principale per favorire la rimozione di metaboliti e tossine e favorire il recupero.
 - Richiamo distanziato quando invece il problema è dovuto alla poca intensità dell'allenamento sul muscolo. Si suggerisce quindi di applicare un allenamento supplementare, ad alta intensità e basso volume, il più lontano possibile dall'allenamento precedente e da quello successivo.
 - Allenamento specifico attraverso la programmazione di allenamenti mirati per il gruppo muscolare carente, a scapito della frequenza allenante degli altri. **FINE**

CONCENTRICA CON CONCENTRICA partenza



arrivo



femorali

Leg Curl con elastiband

CONCENTRICA CON ECCENTRICA partenza



arrivo



Tecnica esercizi diversi

HIP THRUST partenza



arrivo



glutei

Hip Thrust

GLUTEUS BRIDGE partenza



arrivo



Gluteus Bridge con banda elastica intorno le ginocchia

l'angolo del preparatore atletico



il CAMMINO e la CORSA

COME ALLENARE LA DEAMBULAZIONE

L'universo metodologico e didattico della moderna **preparazione atletica o allenamento funzionale**, come personalmente preferisco chiamarla, è quanto mai ricco. Va però detto che tutto ciò che riguarda l'allenamento, gli stimoli allenanti e le metodologie per conseguire il miglioramento della performance, nasce dalla ricerca nell'ambito dell'**atletica leggera**, vera e propria regina degli sport e fucina storica per lo studio nella scienza dell'allenamento. Fucina che ha il suo tempio nella palestra per antonomasia, il campo di atletica leggera: un "ovale" di 400 metri per più corsie, con annessi luoghi per l'esecuzione di salti e lanci. In questa palestra a cielo aperto nascono tutti gli elementi tradizionali che poi ritroviamo nelle cosiddette palestre indoor e che diventano mezzi di allenamento nella preparazione fisica. Questo perché, **nei gesti dell'atletica leggera, si trova la maggior parte delle abilità di base necessarie a qualunque disciplina sportiva**; anche gli stimoli allenanti più complessi, sia in ordine qualitativo (coordinazione) che quantitativo (organico/metabolico).

Mi concentrerò ora, in termini concreti ed operativi, sulla qualità base del movimento umano: **la deambulazione**. Spostarsi attraverso la deambulazione è una qualità

primordiale dell'essere umano. Nel mondo sportivo, il sapersi muovere e spostarsi attraverso l'utilizzo dei propri arti inferiori, è fondamento prioritario nella maggior parte delle discipline sportive e rientra, a pieno titolo, nelle esercitazioni di sviluppo delle qualità funzionali dell'atleta. È quindi stimolo allenante per eccellenza che deve essere presente in ogni bagaglio di competenze del buon preparatore atletico. La deambulazione si estrinseca in tutta una serie di diverse andature che – per comodità – è possibile suddividere in due grandi categorie: il **cammino** e la **corsa**.

Per definizione, il camminare è una successione di passi dove esiste sempre un contatto (seppur minimo, come nella marcia agonistica) col terreno. La corsa invece è definita come una successione di balzi, dove, anche se per un tempo seppur minimo (nei balzi a doppio impulso, per esempio), esiste un completo abbandono della superficie terrestre. Educare a un movimento corretto di deambulazione non è solo sinonimo di abilità atletica, ma anche di capacità di sfruttare al massimo le qualità biomeccaniche messeci a disposizione da Madre Natura/Genetica. Il sapersi spostare correttamente, di passo o di corsa, il posizionare correttamente gli arti inferiori e gli appoggi, sono tutte cose utili a ogni disciplina sportiva e requisito fondamentale per ogni gesto motorio di successo.

Per passare alla pratica, in un campo di atletica, si prende una distanza di circa 15/20 metri per iniziare a eseguire degli esercizi di passo atti al miglioramento della qualità degli appoggi e sensibilizzazione dei piedi. Si inizia con l'appoggio sulla punta del piede da eseguire di passo con entrambi gli arti. Si continua con l'appoggio sul tallone, e sulla parte centrale del piede così come con la successione di appoggi laterali in pronazione (interno) e supinazione (esterno). Anche gli esercizi su tallone, punta, etc. si possono eseguire in pronazione e supinazione, come da esempio qui sotto.

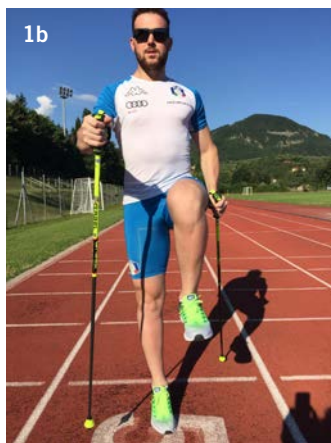


Nei gesti dell'atletica leggera, si trovano quasi tutte le abilità di base necessarie a qualsiasi disciplina sportiva.

di Walter Stacco

Si passa poi alla serie di appoggi in rullata, sia in andature avanti che dietro. Una volta eseguiti in forma bilaterale, si può associare un elemento coordinativo di differenziazione del movimento in cui un arto si muove in appoggio "normale" mentre l'altro nella forma richiesta, e per complicare le cose può essere richiesta una deambulazione di passo con un piede in appoggio differenziato rispetto all'altro.

Le stesse sequenze devono poi essere ripetute in andatura di corsa dove la velocità degli appoggi cambia e ne aumenta la difficoltà coordinativa. Oltre a utilizzare il senso di marcia abituale (in avanti) si utilizza il senso al contrario (all'indietro) e gli spostamenti laterali. A tutto ciò, è possibile collegare movimenti degli arti superiori e il superamento di ostacoli o l'obbligo di passaggio (utilizzo della scaletta o Speed-Ladder).

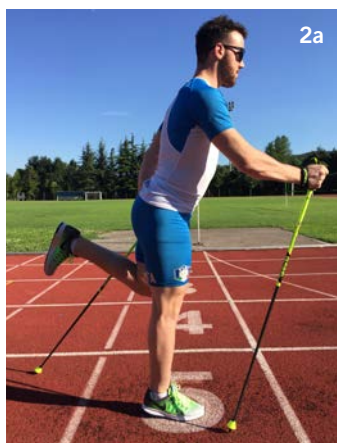


Dopo aver "sensibilizzato" la pianta del piede e l'articolazione tibio-tarsica, si passa agli esercizi che interessano l'articolazione del ginocchio e del coxo-femorale: due esempi classici, sono l'andatura a ginocchia alte (foto 1a, b, c), che si trasforma in skip e l'andatura calciata (foto 2a, b, c). Questi due esercizi sono elementi validi come didattica alla corsa ma interessano, proprio per la dinamica e biomeccanica intrinseca, tutti gli altri elementi estrinseci propri delle varie tipologie tecniche di "posizionamento" degli arti inferiori delle discipline sportive. Nelle immagini è raffigurato Lorenzo Moschini atleta della Nazionale Italiana di Sci Alpino che esegue le due andature con l'utilizzo degli stessi bastoni utilizzati (ma senza protezioni) in slalom speciale (dove è il 13° atleta juniores al mondo) per aumentare il livello coordinativo e la specificità dell'esercizio.

Da queste tipologie di esercizi, condotti sia in passo che di corsa, si passa a una ulteriore evoluzione: le andature balzate che,

nella loro principale proiezione verso l'alto, trovano le massime espressioni di impulso ed esplosività. Skip corto, medio e lungo, doppio impulso, corsa balzata e balzi corti, medi e lunghi sono solo alcuni dei nomi di esercitazioni basate sulla rapidità d'appoggio ed esecuzione coordinata.

Riassumendo, sul campo di atletica possiamo iniziare a "lavorare" con gli esercizi di deambulazione di base, partendo dall'appoggio del piede, per passare alle articolazioni superiori. Le direzioni sono avanti, dietro e laterali con o senza associazione di movimenti degli arti inferiori e in forma differenziata negli appoggi. Si passa poi all'esecuzione degli stessi esercizi in andatura di corsa a varie velocità e ampiezza di appoggi, con o senza ostacoli. Infine si passa alla corsa con propulsione e spinta verso l'alto, nota con corse balzate.



Nel prossimo articolo continueremo a parlare di andature e di rapidità sul campo, utilizzando un semplice strumento didattico che è la Speed-Ladder, dopodiché passeremo alla velocità, all'allenamento della resistenza e ai metabolismi di resistenza anaerobica, attraverso sollecitazioni "atletiche" ma utili e indispensabile alla gran parte degli sport, individuali, tecnici, di prestazione e giochi sportivi. Seguiteci! FINE

RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017

268.120



IL PIENO DI ENERGIA E DI

PRESENZE

La 12^a edizione di RiminiWellness ha battuto il record di presenze con 268.120 visitatori, oltre 144 milioni di contatti media raggiunti e 1,4 milioni di post pubblicati. Oltre 80 paesi diversi al mondo coinvolti e più di 400 aziende. Come sempre, la FIF ha partecipato portando ospiti, presenter e iniziative di grande qualità e impatto sul pubblico.



Ci si aspettava di battere il record di sempre e alla fine i numeri sono stati da capogiro. L'edizione 2017 di RiminiWellness (1-4 giugno) è destinata a restare negli annali con 268.120 presenze e un'importante partecipazione di

pubblico estero da tutto il mondo (80 i Paesi coinvolti con operatori e visitatori da tutta Europa, Russia, Asia, Americhe, Cina e Giappone), più di 400 aziende, l'intero quartiere fieristico attivo, oltre 20 km di costa in movimento. E poi 50 tra corsi e certificazioni, centinaia tra convegni, incontri e appuntamenti della sezione professionale, 1960 sessioni di allenamento. E ancora, 430 i giornalisti accreditati, 142 milioni di contatti media e picchi incredibili di contatti via social come le 144.585 impression su Instagram e una copertura post nella settimana di 1,4 milioni. RiminiWellness si conferma, dunque, la più grande kermesse al mondo dedicata a fitness, benessere, business, sport, cultura fisica e sana alimentazione, per la prima volta a firma Italian Exhibition Group Spa, la società nata dall'integrazione tra Rimini Fiera e Fiera di Vicenza. «*RiminiWellness* – afferma Lorenzo Cagnoni, presidente di Italian Exhibition Group – è diventata leader assoluta facendo proprie e rilanciando le ragioni storiche del successo del nostro turismo: organizzazione, accoglienza, competenza, movimento e benessere. Siamo oggi la piattaforma di

RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017

riferimento tra le tre leader mondiali di questo importante comparto, con un format unico e vincente. L'edizione 2017 ha rappresentato un traguardo dell'ottima strategia adottata con la creazione di un network internazionale vincente e la partnership di grandi player mondiali. E ora, sulla scia di RiminiWellness, ci apprestiamo a una nuova, grande impresa: Move! in autunno nel quartiere espositivo vicentino». La fiera è stata inaugurata giovedì 1 giugno, alla presenza dell'assessore al Turismo dell'Emilia-Romagna Andrea Corsini e del sindaco di Rimini Andrea Gnassi. Insieme a loro due olimpionici del nuoto del calibro di Federica Pellegrini e Simone Sabbioni e il management di IEG: il presidente Lorenzo Cagnoni, il vicepresidente esecutivo Matteo Marzotto e il direttore generale Corrado Facco. Nel complesso, RiminiWellness è stata per tutti un'esperienza all'insegna dell'adrenalina sportiva, dell'energia positiva e del movimento in tutte le sue forme, in un territorio unico, patria della Wellness Valley, vocato a esportare lo stile italiano del benessere in tutto il mondo. E in tutti i quattro giorni si è registrata la presenza costante di vip dello sport, della politica, dello spettacolo, insieme a grandi chef e food blogger in un susseguirsi di emozioni. A partire dalla madrina Federica Pellegrini che ha commentato: «Per chi come me ha fatto dello sport la propria ragione di vita, anzi la propria vita, è bellissimo vedere così tante persone partecipare a un evento dedicato al wellness e all'attività sportiva, e spero siano sempre di più: lo sport fa bene al corpo e alla mente». «Dopo il record italiano dello scorso anno – afferma Simone Sabbioni – voglio riconfermarmi per essere convocato ai mondiali di Budapest, anche se l'inverno non è stato facile per alcuni problemi fisici. Mi alleno in media 12 chilometri al giorno, tutti i giorni dell'anno, di cui almeno quattro a dorso, la mia specialità, probabilmente una delle più faticose. Ma qui mi rigenero!». Molto clamore ha registrato l'arrivo del ballerino italiano Stefano De Martino, assalito dai giovani fan. Napoletano di origine, la sua popolarità è esplosa nel 2009 grazie alla partecipazione alla trasmissione «Amici di Maria De Filippi» che gli ha aperto una crescente carriera televisiva. «Qui è sempre un piacere tornare – afferma De Martino -, perché ci sono tante persone accomunate dalla passione per lo sport. Io mi alleno proprio per stare bene e, oltre alla danza, amo molto il pugilato. Di RiminiWellness mi colpisce anche l'età dei partecipanti, non solo giovani. Grazie alle nuove tecniche di allenamento il target è diventato più ampio, coinvolgendo anche i più grandi». Presenti in fiera anche due campioni olimpici



Il ballerino Stefano De Martino



I campioni olimpici Scott Durant e Rossano Galtarossa

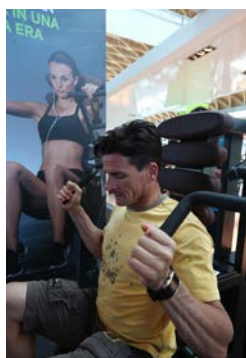


del canottaggio: Scott Durant e Rossano Galtarossa. Il primo è britannico ed ha vinto la medaglia d'oro a Rio de Janeiro 2016 nella gara a squadre; il secondo, invece, conta nel suo palmarès 4 medaglie olimpiche, 10 medaglie ai campionati mondiali, 15 titoli italiani e ben 20 anni trascorsi in maglia azzurra. Entrambi hanno sfoggiato le medaglie olimpiche vinte.

E a RiminiWellness si sono visti anche Alessia Mesiano, campionessa del mondo di boxe; Irma Testa, la prima azzurra tra le migliori under 20 del mondo della boxe ad aver preso parte ad un'Olimpiade (Rio 2016 nei 60 Kg); il maratoneta Denis Curzi; il campione di salto in alto Gianmarco Tamberi e Sara Cardin, campionessa di karate; l'allenatrice della Nazionale Ginnastica Ritmica Emanuela Maccarini e il coreografo Garrison Rochelle. **FINE**



La showgirl Giorgia Palmas



Giuseppe Gibilisco

RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017

la Federazione

A RIMINIWELLNESS

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

*foto di
Barbara Silvestri*



RiminiWellness e la Federazione Italiana Fitness rappresentano un consolidato connubio. Da ben dodici anni, infatti, la FIF svolge un ruolo di primo piano alla fiera di cui è Fit Gold Partner. Una presenza importante in molte aree della fiera, a cominciare dal palco centrale **Live Fitness Show**, che è stato completamente gestito dallo staff FIF per tutta la durata della manifestazione. In quella prestigiosa cornice si sono susseguite lezioni gratuite no-stop dalle 10 alle 18.30, masterclass originali e spettacolari esibizioni, ma anche i Campionati di Fitness, Functional Training e Kettlebell, oltre alla nuova edizione del Club vs Club, il Campionato Nazionale per palestre.

La FIF ha inoltre organizzato, durante le quattro giornate, un intenso programma di lezioni di Pilates, yoga e altre discipline olistiche in uno spazio dedicato ai professionisti e agli appassionati di questo settore: il palco **OLISTICO**, in cui si sono alternati i docenti federali. Molto apprezzate sono state anche le coinvolgenti masterclass dell'area **FUNZIONALE E KALISTHENICS**, dove si sono svolte anche le due classiche competizioni: la quarta edizione della Kettlebell Competition nella mattinata del 2 giugno e la nona edizione del Cross Training. Forte del grande successo riscosso lo scorso anno, nella stessa area, è stata riproposta anche la Crunch Competition, in una nuova veste ancora più divertente e performante, con lo scopo di aggregare tutti coloro che desiderano cimentarsi in una prestazione senza eguali!

Nella giornata di chiusura dell'evento, domenica 4 giugno, si è tenuta anche la tredicesima edizione di Club vs Club storico evento agonistico che mette a confronto le squadre che rappresentano i club di tutta Italia. Il campionato italiano ha messo in palio dodici titoli tricolore nelle discipline del Free-Style e Hip Hop.

Nello stand della Federazione Italiana Fitness spazio anche all'esposizione editoriale con le riviste "Performance" ed "Expression", pubblicate dalla federazione, e a tutto il materiale didattico.



Nell'area convegni, sala Neri, si è poi tenuta la tavola rotonda sull'Allenamento funzionale a cui hanno partecipato i docenti FIF Marco Neri (moderatore), Francesco Fiocchi, Viviana Fabozzi, Alexander Bertuccioli, mentre come ospite Cinzia Galbusera dell'Università San Raffaele di Roma. È stata, fra l'altro, l'occasione per presentare il corso di alta formazione in Functional Training Specialist.

Tutte le zone occupate dalla Federazione Italiana Fitness 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**

RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017

Club vs Club

Lo storico campionato per palestre Free-style e Hip hop
Terzo successo consecutivo della Kschool di Rimini.

Una nuova edizione, per la precisione la ventitreesima, del Campionato nazionale per palestre di Free-Style e Hip Hop Club Vs Club – 13° Trofeo RiminiWellness, è andata in archivio lo scorso 4 giugno. La competizione, che dal lontano 1995 assegna ben dodici titoli per altrettanti team, ha visto anche quest'anno la partecipazione di oltre cento formazione che si sono date battaglia – con grinta e determinazione – di fronte al pubblico delle grandi occasioni. Per il terzo anno consecutivo, il trofeo più ambito – quello relativo al Premio assoluto 2017 Club vs Club – è stato vinto dalla palestra Kschool di Rimini capitanata, come sempre, dal coreografo Gionata Galdenzi. Un team che si sta rivelando

davvero imbattibile, un vero e proprio asso pigliatutto. Come nel 2015 e 2016, si è infatti aggiudicato anche il primo posto per l'Hip Hop Over Large Team e per l'Hip Hop Over Small Team, rispettivamente con i gruppi Popokops e Kpowa. Per il secondo anno consecutivo, inoltre, la palestra si è aggiudicata anche il titolo Hip Hop Junior Small Team con il gruppo Sleppacadabra, mentre per la prima volta il premio Hip Hop Baby Large Team con i Nonni e il premio Hip Hop Baby Small Team con i Vinions. Merita un'importante segnalazione anche la palestra Sock Ssd Arl di Ferrara, guidata dalla coreografa Fabiana Tambini, che si è aggiudicata ben due titoli: il Free-style Junior Large Team con il gruppo The Street Sheep e il Free-style Over Large Team con the Black Sheep. Buone anche le prestazioni della palestra Accademia Danza Fitness di Reggio Emilia della coreografa Giada Bartoli che ha vinto il primo posto nel Free-Style Baby Small Team con le Snob Girls; de La Patria 1879 di Modena, capitanata da Mimma Cusmano, che ha vinto il Free-Style Baby Large Team

con le Clown Girls; del Corpus 2-3 di Ancona di Roberta Sorge, sul gradino più alto per il Free-Style Junior Small Team con la Double H Crew; il Xenia Center di Rovigo, con le coreografie di Alessandra Beltrame, che si è aggiudicato il primo posto per il Free-Style Over Small Team con i Last Ones. 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, Ilenja Rossi e Paola Tricerri, mentre nella seconda – quella di Hip Hop – c'era Alessandro Papa, oltre a Rossi e Tricerri. Durante le giornate sono state consegnate anche le borse di studio per Campus 2017: ai coreografi Fabiana Tambini (Dock), Sonia Tarroni (Missione Africa), Mimma Cusmano (La Patria 1879); al ballerino Luca Tessarin (Missione Africa); al gruppo Inexistence della scuola Cds 9 Muse.

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



RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017



GARE FIF COMPETIZIONI ALL'ENNESIMA POTENZA

Come sempre numerose e molto partecipate le gare FIF durante le quattro giornate di Rimini Wellness 2017: Kettlebell Competition, Cross Training, Crunch Competition, Skill Games Competition. Senza dimenticare il concorso The Winner Is e l'Assistant Trainer Contest.

foto di Barbara Silvestri

Dall'1 al 4 giugno, si sono susseguite quattro intense giornate di sfide promosse dalla FIF a RiminiWellness. Si è disputata venerdì 2 giugno, sul palco dell'Area FIF Funzionale & Kalisthenics, la quarta edizione della **Kettlebell Competition**, ossia la gara individuale che vede la ghiria come protagonista assoluta. Tre le prove previste: 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 Leonardo Lo Bartolo che ha effettuato 55 alzate, mentre in quella relativa allo slancio completo maschile Over 40 Dario Neretti. Nello slancio completo femminile Over 35 la medaglia d'oro l'ha conquistata Isabella Santelli. Nella categoria maschile dello slancio Under 40 al primo posto è risultato Manuele Gatti, che ha bissato il risultato anche nella categoria dello strappo. Fra gli uomini Over 40 Snatch,

in cima al podio è invece salito Cristiano Arbenson. In campo femminile nello strappo Under 35 ha vinto Alessandra Bianchi, mentre per l'Over 35 Nadia Bugossi. Nella stessa area e nella stessa giornata, si è tenuta anche la nona edizione del **Cross Training**, campionato nazionale di fitness a prove multiple, organizzato in collaborazione con A.S.I. (Associazione Sportive e Sociali Italiane) e valevole per il titolo nazionale. La competizione ha cambiato nome quest'anno, ma non

i contenuti. La gara, individuale e a squadre, ha visto i concorrenti affrontare cinque prove: salto da fermo, distensioni su panca orizzontale, trazioni alla sbarra, corsa sul tapis roulant e sulla bike. Al termine di ogni prova, sono state ricavate cinque diverse classifiche parziali.

La somma dei punteggi di ogni partecipante ha poi prodotto la classifica assoluta finale. Il vincitore di Cross Training 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 2017 di questa specialità è l'atleta di origine cubana Samuel Fuentes



RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017



Gonzales (35 anni) di Mogliano Veneto, vincitore per il quarto anno consecutivo, che mantiene la sua imbattibilità, grazie a una grande condizione atletica e a ottime capacità fisiche. Medaglia d'argento per il 34enne Francesco Bartolini di Genova e per il 31enne Luigi Vitale di Saltrio a pari merito, mentre di bronzo per Luigi Bove, 51 anni, di Foggia. In campo femminile, ha invece trionfato la pugliese Maria Grazia Rizzo, che bissa il successo del 2016, seguita – con un certo distacco – da Laura Quaggiotto e Rita Maggio al secondo posto pari merito, e da Valentina Gramazio al terzo.

Nelle classifiche di categoria, il primo posto dell'over 35 femminile è andato a Laura Quaggiotto di Vicenza; nell'Under 20 maschile ha trionfato Giovanni Nocito di Cosenza mentre nell'Over 40 maschile, il titolo è andato a Luigi Bove.

Il premio riservato alla palestra che ha portato il maggior numero di concorrenti è



stato consegnato all'A.S. Gate Club di Foggia, per il secondo anno consecutivo.

Si è svolta in tre giornate la **Crunch Competition**, gara che si è presentata in una nuova veste più divertente e performante, con lo scopo di aggregare tutti coloro che desiderano cimentarsi in una prestazione senza eguali.

La gara, della durata di 30 minuti, si è articolata in due circuiti a tempo a eliminazione diretta caratterizzati da tre esercizi protratti al massimo esaurimento muscolare, fino alla proclamazione di un unico vincitore. Ecco i primi tre classificati di ogni giornata: Luca De Montis (primo), Martina Vigiani (secondo), Francesca Casartelli (terzo), 1 giugno; Giovanni Olianias, Petra Ludovici, Vittoria Converso, 3 giugno; Martina Pedrotti, Felicia Cigorescu, Enrico Mazzoli, 4 giugno.

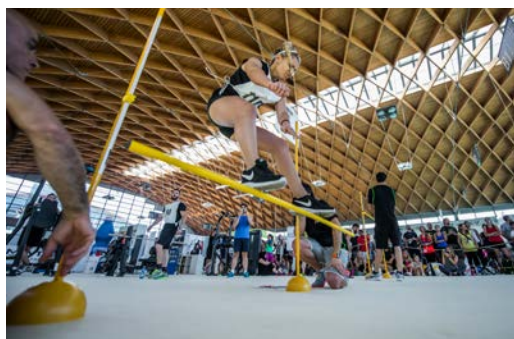
A RiminiWellness 2017 ha esordito anche la **Skill Games Competition**, una nuova gara tutta all'insegna del Kalisthenics, della durata di trenta minuti, articolata in un avvincente percorso a tempo su specifica struttura calistenica con parallele, sbarre e anelli.

Ecco i primi tre migliori di ogni giornata: Claudio Croce (primo), Max Zanzi (secondo), Francesco Vacca (terzo), 1 giugno; Giovanni Olianias, Valerio Darino, Gianluca Zambelli, 2 giugno; Matteo Ciani, Samuel Gonzales Fuentes, Francesco Rossetto, 4 giugno.

Durante RiminiWellness, la FIF ha inoltre assegnato le **Lezioni Premium Academy 2017** a 21 atleti che si sono così guadagnati un buono sconto del 50 per cento su un corso di formazione FIF. Nell'ambito di **Convention Premium Academy 2017**, 17 atleti hanno invece ottenuto un buono analogo per iscriversi a una convention FIF. Al Palco Live Fitness Show si è tenuto anche il **concorso The Winner is** che ha portato all'individuazione durante l'ultima masterclass di ogni giornata – dei vincitori che hanno ottenuto come premio la partecipazione a una convention FIF per una lezione in team-teaching come presenter.

Complimenti a Roberta Grendene e Daniele Matteotti (giovedì 1 giugno), Domenico Bilotta e Luca Casalini (2 giugno), Martina Girlando e Andrea Petri (3 giugno).

Ha fatto il suo debutto anche l'**Assistant Trainer Contest** per assegnare la possibilità di fare l'assistente docente ai corsi di formazione della Federazione Italiana Fitness del settore funzionale. Al primo posto si è classificato Gilberto Freguglia.



RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017

LE VINCITRICI DEL Cross Training



Nella foto Maria Grazia Rizzo e Nicola Fascia

Intervista / 1

MARIA GRAZIA RIZZO (29 anni, Roma)
1^a classificata

Come è nata la tua passione per il fitness?

«Per molti anni mi sono dedicata al nuoto e all'atletica a livello agonistico. Poi tre anni fa ho conosciuto l'istruttore FIF Nicola Fascia, che nel tempo è diventato anche il mio fidanzato. È stato lui a stimolarmi dicendomi che avevo le qualità giuste per partecipare alla competizione FIF di Cross Training. Da quel momento, è scoppiata una passione per il fitness che nel mio caso è anche una bella condivisione».

Com'è andata la tua prima partecipazione al Cross Training nel 2015?

«Sono arrivata seconda, a soli due punti dalla prima. Non male, come inizio. D'altra parte, facendo sport da quando avevo quattro anni, ho sempre avuto ottime basi. Ma dato che sono molto competitiva, volevo migliorarmi ulteriormente per vincere. In passato nella sala attrezzi mi sono sempre annoiata, ma col tempo ho trovato nell'allenamento la giusta motivazione e mi è piaciuto. Nicola mi ha preparata con grande attenzione e i risultati sono arrivati. Nel 2016, neanche fosse uno scherzo del destino, sono finalmente arrivata prima, con due punti di vantaggio sulla seconda. Per un soffio».

Il primo posto del 2017 non lascia dubbi sul tuo dominio...

«Quest'anno i punti di distacco sulle seconde a pari merito, sono diventati 25. Il mio punteggio è stato infatti di 97 su un massimo 100. Sono riuscita finalmente a "staccarmi" un po' e a essere ripagata dei tanti sacrifici compiuti durante l'anno. Non credo nella fortuna infatti, ma nel duro lavoro».

Quanto e come ti sei allenata per la gara? Com'è la tua giornata tipo?

«Sono molto impegnata. La mattina mi sveglio alle 7 e studio fino a mezzogiorno, visto che sto ultimando Medicina all'università. Alle 13.30 sono già in palestra, quella che Nicola ha aperto nel settembre 2016, dove mi alleno almeno due ore al giorno da lunedì al sabato, alternando riscaldamento, sessione e stretching. Quest'ultimo anno, ho cercato di curare in particolare le prove di resistenza, tapis roulant e bici, che sono molto pesanti. Faccio poi molta attenzione all'alimentazione, mangiando tanta verdura, frutta e pesce, e conduco uno stile di vita molto regolare, andando a letto presto, senza quindi particolari stravizi».

Si può dire che tu sia nata per allenarti.

«Sì. Ho la giusta forma mentale. Sin da quando ero una bimba, ho sempre amato programmare per arrivare a degli obiettivi. Ma è anche bel modo per prendersi cura

di se stessi. L'aver sempre scelto uno sport di tipo prestazionale mi ha aiutato anche nelle vita quotidiana, visto che in tutte le cose che faccio – studio compreso – sono molto attenta e costante. Mi piace scoprire i miei limiti e tentare di superarli o ad accettarli, quando non è possibile fare diversamente».

Progetti futuri?

«Laurearmi in Medicina e specializzarmi in Fisiatria o in Endocrinologia. Ma vorrei anche portare avanti in parallelo il mio percorso FIF. Il mio sogno sarebbe diventare un medico-preparatore, per insegnare alle persone l'importanza della prevenzione nella cura delle patologie».

Parteciperai nuovamente alla gara FIF nel 2018?

«Credo proprio di sì. È una competizione che per me ha un valore affettivo, visto che li ho conosciuto Nicola. Spero che le prove della gara siano un po' cambiate, in modo da dovermi misurare con difficoltà diverse».

Laura Quaggiotto impegnata in una delle prove del Campionato di Cross Training

Intervista / 2

LAURA QUAGGIOTTO

(45 anni, Vicenza)
2^a classificata pari merito

Come hai deciso di partecipare alla gara FIF?

«Questa è stata la mia prima volta. Tutto è nato per gioco perché, in palestra, avevo conosciuto un ragazzo che da tempo la faceva. Ho chiesto maggiori spiegazioni e mi ha aiutato nel programmare una scheda di allenamento».

Quanto tempo ci hai messo per prepararti alla competizione?

«Circa due mesi. In realtà ben poco, considerando il livello di difficoltà. Ma è stato molto impegnativo, soprattutto l'ultimo periodo perché ho dovuto portare via molto tempo alla mia famiglia e, soprattutto, ai miei due gemelli di cinque anni. Ho cominciato con l'allenamento della forza, per poi proseguire con le ripetizioni in base al peso sia alla sbarra che alla panca».



Com'è stato affrontare la gara per la prima volta?

«All'inizio ero un po' spaventata perché non sapevo esattamente cosa aspettarmi. Ma dopo la prova del salto da fermo, tutto è proseguito più facilmente e con meno tensione. Osservando anche gli altri tempi, mi sono reso conto che ero competitiva!».

Ti allenerai per tentare di arrivare prima?

«Sì e questa volta comincerò con molto anticipo gli allenamenti. So già che dovrò prepararmi di più sulla panca. Mi piace mettermi sempre alla prova. Anche se nella vita lavoro come impiegata in una oreficeria, è da quando avevo 18 anni che mi alleno in palestra almeno tre volte a settimana. Con la gravidanza mi ero un po' fermata, ma ritornare alle "vecchie" abitudini mi è servito per liberarmi la mente».

Intervista / 3

RITA MAGGIO (37 anni, Terzo - Alessandria)
2^a classificata pari merito

Come valuti il tuo secondo posto alla Cross Competition?

«Avevo già partecipato nel 2016 quando mi ero classificata terza nell'assoluto e seconda nella mia categoria. Ci ho riprovato quest'anno per fare ancora meglio, ma purtroppo non sono stata molto bene durante la gara e questo ha condizionato le mie prove. Che peccato!».

Chi ti ha stimolato a partecipare?

«Il mio coach Mirko Biato che ha visto in me le giuste qualità. Per me è stato un grande stimolo. La passione prima per la danza e poi per il fitness mi hanno sempre accompagnato. In questi ultimi dieci anni però, ho avuto tre figli, un carico impegnativo che non mi ha comunque impedito di insegnare. Solo di recente ho riscoperto invece la gioia di allenarmi».

Come ti alleni? Ci riproverai anche l'anno prossimo?

«Vado in palestra tutti i giorni tranne la domenica e alterno due allenamenti dedicati alla forza e due o tre consacrati al crossfit. Impegno e costanza sono fondamentali per ottenere miglioramenti anche minimi. Dovrò cercare di migliorarmi nelle prove con la byke e il tapis roulant. Poi sarò pronta a ripresentarmi agguerrita alla prossima edizione!».

Cosa spera per il tuo futuro?

«Di poter continuare a insegnare, perché il mio lavoro è prima di tutto un piacere. Ma anche una responsabilità perché devo presentarmi al 100 per cento di fronte ai miei allievi, essere in forma e sentire di poter trasmettere loro qualcosa».

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



Rita Maggio assieme al suo preparatore Mirko Biato

RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017 RIMINIWELLNESS 2017



LE EMOZIONI DEL FIF TEAM

Tra i protagonisti di RiminiWellness 2017, c'erano anche i ragazzi del FIF Team che sono saliti sul palco Live Show della fiera al fianco dei docenti in tutte le masterclass. Fanno parte del gruppo quindici giovani, selezionati durante passati eventi della federazione, che si sono messi in evidenza per l'impegno, l'entusiasmo e la dedizione con cui stanno portando avanti il loro percorso formativo. L'idea, partita da Mino Messuri, si è sviluppata nel tempo e ha portato all'individuazione di ragazzi che hanno dimostrato capacità quali coordinazione, tecnica, presenza scenica, carisma, prestanza fisica, etc. Dopo aver fatto parte di un programma formativo FIF, il grande 'premio' è stato il momento di visibilità alla fiera italiana più importante del settore. Ecco la testimonianza di tre di loro. «È stata una bellissima esperienza esibirsi su un palco a cui tutti aspirano – racconta Claudia Olivieri, 29 anni di Pisa, selezionata alla convention In Corpore Sano -. Certo, per il momento, mi sono sentita un po' come l'ospite, la

mascotte dei docenti FIF, ma chissà che un domani non riesca a ripeterla da presenter. Un bel traguardo che mi ha consentito anche di conoscere meglio gli altri ragazzi del team con cui si è instaurato un bel rapporto di amicizia, tant'è che continuiamo a sentirci e vederci». In questi anni, Claudia ha ultimato il percorso di Fitness Musicale e Pilates e, a breve, anche quello di Personal Trainer con la FIF. Insieme ad altri soci, ha anche aperto un centro fitness in provincia di Pisa. «Dopo aver visto tante edizioni di RiminiWellness da spettatrice-partecipante – afferma Erika Balducci, 34 anni di Pisa, selezionata durante la XXL Convention -, finalmente ho avuto il piacere di essere dall'altra parte. Scoprendo quanto è impegnativo perché bisogna far bella figura, dimostrando una buona esecuzione tecnica, e al contempo saper insegnare, riuscendo quindi a farsi seguire. Sono contenta di essere riuscita a partecipare a tutte e tre le giornate e alle varie lezioni, compatibilmente con il mio "stato": sono incinta». La passione per il fitness è scoppiata già durante l'adolescenza per Erika e non l'ha mai abbandonata. Nel tempo si è anche laureata in Scienze Motorie e ha aperto una sua

palestra. «Finalmente ho appagato la mia curiosità di sapere le emozioni che si provano sul palco davanti a così tanta gente – commenta Valentina Magalotti, 27 anni di Roma, selezionata per il suo lungo percorso nel Fitness Musicale e nel Funzionale -. Il mio sogno? Proseguire in questa strada e specializzarmi ancora con la FIF che mi ha finora dato buone basi. Anche se ho una laurea in Economia e Management dello Sport nel cassetto, il fitness è il vero amore e già lavoro come istruttrice in palestra».

Ecco l'elenco di tutti i selezionati del FIF Team a RiminiWellness 2017:

- Silvia Bonfigli,
- Fabio Di Santo,
- Francesca Duranti
- Valentina Magalotti
- Erika Balducci
- Claudia Olivieri
- Ada Freda
- Melissa Rosa
- Flavia Schembri
- Francesca Bianchi
- Silvia Pusceddu
- Martina Girlando
- Christian Farsetti
- Andrea Petri
- Daniele Matteotti.

MOVE!

IN **FORMA**, IN **FIERA**



WELLNESS, FITNESS & MORE
28-29 OTTOBRE 2017
FIERA DI VICENZA



**ITALIAN
EXHIBITION
GROUP**

A merger of
Rimini Fiera and Fiera di Vicenza

movevicenza.it

POWERED BY


RiminiWellness

bevo LAURETANA perché

scelgo il
benessere



 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 suo pH ed 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.

www.lauretana.com

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

Consigliata da

