

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

# Performance

rivista ufficiale



L'ALLENAMENTO  
PIÙ EFFICACE PER LA  
SINDROME METABOLICA

SPARTAN SYSTEM &  
BODYWEIGHT

REVERSE DIET:  
NOVITÀ O  
RIVISITAZIONE



*intervista a*

**ANULA MAIBERG**

PROPRIETARIA DEI CENTRI  
SIXTH STREET PILATES

**FITNESS  
ACADEMY**

la nuova programmazione  
del prossimo autunno / inverno con

*grandi novità  
formative*

[WWW.FIF.IT](http://WWW.FIF.IT)

# SOLGAR® 7

Your body is designed to move

SOLGAR® 7 contiene 7 ingredienti\* in una sola capsula al giorno.  
L'alleato per chi desidera sostenere il movimento e la  
funzionalità articolare



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



\* 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.

APPLIED NATURE

**SOLGAR®**  
Since 1947

\*\*\*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.

# FIF C.A.R.D

**29€**

al mese

**Alcuni dei vantaggi riservati:**

**Partecipazione gratuita a**

FIF ANNUAL (convention / convegno)  
XXL CONVENTION (convention / convegno)

**Partecipazione gratuita a**

1 master di specializzazione a scelta

Sconto 50% Convegno "C'ERA UNA VOLTA LA LOMBALGIA"

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

Consulenza on-line tecnico, didattica e giuridico/fiscale

Rilascio gratuito di n. 2 diplomi europei EFA

La FIF Card Istruttore

comprende tutte le agevolazioni

assicurative come

socio Istruttore alla FIF

(vedi pagina 66)

Validità 1 anno dalla data di sottoscrizione

**FIF Card Istruttore\***

**49€**

al mese

**Alcuni dei vantaggi riservati:**

**Partecipazione gratuita per 5 iscrizioni a**

FIF ANNUAL (convention / convegno)  
XXL CONVENTION (convention / convegno)

**Partecipazione gratuita a 3 master di specializzazione**

Sconto 50% (max 3 partecipanti per Club)

Convegno "C'ERA UNA VOLTA LA LOMBALGIA"

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 66)

Validità 1 anno dalla data di sottoscrizione

**FIF Card Club**

Nella FIF Card Istruttore  
è compreso anche il tesserino di

**TECNICO NAZIONALE  
ASI / CONI**

scopri di più su  
**www.fif.it**



Con la FIF Card hai la possibilità di essere  
continuamente aggiornato a un prezzo  
estremamente vantaggioso.  
Convention gratuite, sconti sulle manifestazioni  
e tanti altri vantaggi aspettano!

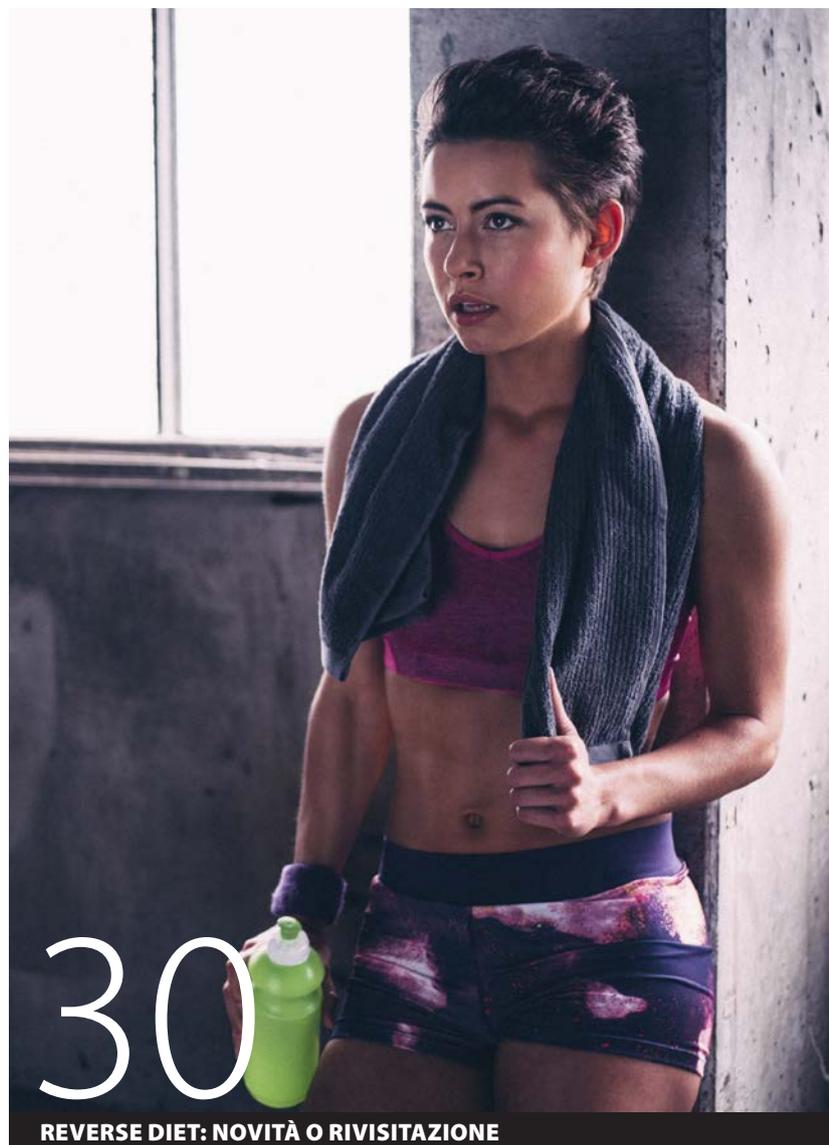
## AGGIORNARSI

non è mai stato così  
**conveniente!**

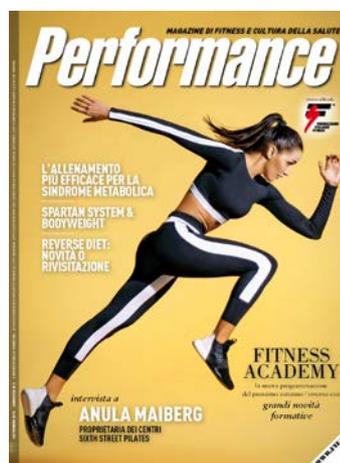


# sommario

- 8 **100 non + 100**  
DI MARCO NERI
- 11 **SSD lucrative e co.co.co. sportive dilettantistiche:**  
la breve storia di due meteore di passaggio  
DI BIANCAMARIA STIVANELLO
- 14 **Centrifugati e smoothies**  
DI ALEXANDER BERTUCCIOLI
- 18 **L'allenamento più efficace per la sindrome metabolica**  
DI CHRISTIAN FARSETTI
- 21 **Il baby fitness**  
la nuova frontiera delle palestre  
A CURA DI VIVIANA FABOZZI
- 24 **Spartan System e Bodyweight**
- 27 **Promuovere la palestra online**  
DI ELENA ZANFANTI
- 28 A tu per tu con **Anula Maiberg**
- 30 **Reverse diet: novità o rivisitazione**  
DI MARCO NERI
- 70 **Allenamento funzionale e preparazione atletica**  
A CURA DI SANDRO ROBERTO E DOMENICO BERNI
- 74 **Qual è la bibita ideale?**  
DI VIVIANA FABOZZI
- 76 **Pilates Aereo**  
l'emozione di non vivere sempre con i piedi per terra
- 78 **L'allenamento neuromuscolare per l'atleta di prestazione**  
DI MATTIA RAVAGLI
- 81 **Il fitness outdoor**  
A CURA DI VIVIANA FABOZZI
- 82 **Massoterapia ed elettromedicali**  
un aiuto nel recupero post allenamento  
DI PAOLO ROCCUZZO
- 84 **L'evoluzione del fitness group Academy**
- 87 **Il fitness femminile in Arabia Saudita**
- 88 **Medicina rigenerativa e cellule staminali**  
A CURA DI MASSIMILIANO NOSEDA
- REPORTAGE**
- 90 **Rimini Wellness 2018**  
A CURA DI VIVIANA FABOZZI



REVERSE DIET: NOVITÀ O RIVISITAZIONE



Numero 02 2018  
ANNO XXIX

113

## Fitness Academy

33 **gli appuntamenti didattici dei prossimi mesi**

## rubriche

06 **FITNESS NEWS**

68 **INFORMA**

Performance

## Performance

Organo ufficiale della  
Federazione Italiana Fitness

**ANNO XXIX**  
**N. 2 AGOSTO 2018**



Associato all'Unione  
Stampa Periodica Italiana

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

**Direttore responsabile**  
Claudio Vacchi

**Progetto grafico**  
Christian Casadei

**Hanno collaborato a questo numero:**

Domenico Berni . Alexander Bertuccioli  
Viviana Fabozzi . Francesco Fiocchi  
Gianpiero Marongiu . Marco Neri  
Massimiliano Noseda . Mattia Ravagli  
Sandro Roberto . Paolo Roccuzzo  
Biancamaria Stivanello  
Elena Zanfanti

**Fotografie**

Archivio Performance . Elena Zanfanti  
D.S. Photo . Shutterstock . FotoLia  
iStockphoto . Valentina Donatini  
Marco Vacchi

**Hanno collaborato all'insero  
Fitness Academy**

Sonia Bosi . Roberta Fadda  
Federica Sangiorgi . Martina Pedrotti

**Un ringraziamento particolare a**

Christian Farsetti . Anula Maiberg

**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

**Editore**

Centro Studi La Torre

[www.fif.it](http://www.fif.it)

**D**ire che la FIF è nata 30 anni fa è un conto, dire che è nata quando ancora non c'erano né i telefonini, né internet e i social network non si sapeva neanche cosa fossero è tutta un'altra cosa. Inutile anche dire che gli ultimi anni hanno visto il più grande cambiamento epocale in fatto di comunicazione e non solo. Di conseguenza anche le forme di studio e di aggiornamento sono rapidamente cambiate e si sono dotate di strumenti veloci ed evoluti. La comunicazione tramite posta (lettere e cartoline) è del tutto inesistente, direi preistorica. Oggi bastano pochi secondi per mandare in rete messaggi che raggiungono in tempo reale migliaia di contatti ed è quello che ogni giorno succede negli uffici FIF per comunicare sedi di corsi, regolamenti di gare, date di eventi, oltre che a fornire assistenza tecnica, fiscale, modalità d'iscrizione, ecc., ecc. Tutto questo per sottolineare come la Federazione si sia rapidamente adattata a questi cambiamenti restando costantemente al passo con i tempi e cercando anzi di anticipare le future evoluzioni. Il sito FIF è certamente il più strutturato, continuamente aggiornato, scorrevole, veloce, intuitivo e piacevole da consultare. Sempre avvalendosi dei nuovi sistemi di comunicazione da anni è in funzione una piattaforma didattica appositamente realizzata per corsi e-learning.

Le mail vengono inviate con regolarità e i social utilizzati con discrezione, mai critici o polemici verso nessuno. L'obiettivo è come sempre la ricerca di strumenti tecnologici per mantenere la leadership nella qualità dei servizi offerti. È questa la nostra missione da 30 anni e Performance che è stata la prima rivista nata nel settore e che ancora adesso vanta per ogni numero la maggior tiratura di copie fra tutte quelle edite, rimane, oggi come allora, uno degli strumenti che ci affianca in questa sfida.

Buon Performance a tutti i cari cultori e appassionati di fitness.

Una nuova entusiasmante stagione ci aspetta.

Noi siamo pronti. E voi?

Caporedattore Performance  
Presidente FIF

## NUOVA INFORMATIVA SULLA PRIVACY

In conformità all'entrata in vigore del Regolamento UE 679/2016 siamo ad informarvi che state ricevendo la rivista Performance, edita dal Centro Studi La Torre srl, in quanto il vostro indirizzo è presente nei nostri archivi. La finalità del trattamento secondo l'art. 15 del Regolamento UE 679/2016 è lo scopo informativo e promozionale dei nostri prodotti e/o servizi e/o eventi aziendali. L'azienda Federazione Italiana Fitness / Centro Studi La Torre srl si impegna a non fornire il vostro indirizzo a soggetti terzi. Ignorando la presente comunicazione esprimete il consenso alla ricezione della rivista. Se non intendete più ricevere comunicazioni informative e promozionali da Federazione Italiana Fitness / Centro Studi La Torre srl potete inviare una e-mail a [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it). Ricordiamo infine che la cancellazione del presente invio cartaceo è comunque esercitabile in qualsiasi momento scrivendo a [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it). Il titolare del trattamento dei dati personali è Federazione Italiana Fitness / Centro Studi La Torre srl, via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124.



centro studi  
**LA TORRE** srl

# FITNESS NEWS

a cura di Marco Neri



## L'uso degli steroidi e il DISTURBO DELL'IMMAGINE CORPOREA

Sulla rivista JAMA è uscito un articolo dove si analizza che negli USA da 3 ai 4 milioni di soggetti facciano un uso non terapeutico degli anabolizzanti con almeno 1 milione di casi che manifesta una vera e propria dipendenza. L'approvvigionamento è quasi sempre legato al mercato nero e ad acquisti su internet (senza avere nessuna garanzia sulla qualità ed igiene del prodotto). Fra questi utilizzatori si va incontro ad una "dismorfofobia muscolare" o "vigorexia" cioè un disturbo compulsivo dell'immagine corporea. Questa patologia è ufficialmente entrata a far parte del manuale di diagnostica e statistica dei disordini mentali. La patologia oltre ai danni da steroidi, può portare al rischi di astinenza con conseguenze che arrivano al suicidio.

## LA MASSA MAGRA AUMENTA LA PROTEZIONE DAL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Troppo spesso si parla in modo generalistico di come sia il BMI a fungere da fattore discriminante per il rischio cardiovascolare. In uno studio della University of California pubblicato sulla rivista American Journal of Cardiology emerge come la composizione corporea sia il fattore discriminante sul rischio di problematiche cardiovascolari. Lo studio si è sviluppato su 6400 soggetti con malattia cardiaca ai quali è stata rilevata il dettaglio della composizione corporea. Il risultato emerso segnala come il minor rischio di decesso riguardi i soggetti con una massa magra alta e poca massa grassa. Da qui emerge l'invito di mantenere una attività fisica costante che preveda anche l'utilizzo di carichi. Questo imparando a valutare non solo il peso grezzo, ma anche l'antropometria della persona.



## SONO GRASSA DI "COSTITUZIONE"

*Troppe volte ci si rifugia dietro alla genetica per giustificare un abbondante sovrappeso. In realtà non è vero che una genetica negativa debba per forza essere una condanna all'obesità. Lo afferma uno studio apparso sulla prestigiosa pubblicazione British Medical Journal. È vero che i portatori di una variante del gene Fto hanno un maggiore rischio e facilità ad accumulare peso (e difficoltà nel perderlo), ma è un dato di fatto che anche di fronte a queste difficoltà la ricerca di un'alimentazione più adatta alla tipologia del soggetto e l'introduzione di una costante attività fisica permette sia di perdere peso che di attuare un controllo dello stesso. Certamente i sacrifici saranno maggiori, ma i risultati ci saranno comunque.*

## NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL MONDO



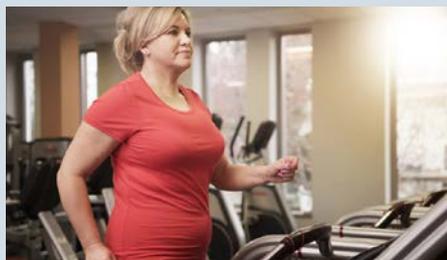
### *Omega 3 con esercizio fisico* **PREVIENE IL TUMORE AL SENO**

Valutando diversi marker, una review apparsa sulla rivista Nutrition and Metabolic Insights ha analizzato le modificazioni ed i rischi che alcuni fattori possono indurre per prevenire forme cancerogene al seno. È emerso che sia l'uso degli omega 3 che l'esercizio fisico costante a media intensità possano essere entrambi dei fattori di protezione. L'utilizzo contemporaneo di questi fattori, è quindi presumibile, possa creare una sinergia positiva che ne amplifica i benefici. I presupposti del funzionamento riguardano i livelli di insulina, estrogeni, leptina e adiponectina. In attesa di studi completi che analizzino e mettano a

confronto gli effetti ottenuti abbinando Omega 3 e attività fisica, siamo certi che sommando anche un globale approccio all'alimentazione (selezionando cibi ricchi di antiossidanti e fattori biologicamente attivi) tutto ciò possa rappresentare un ulteriore baluardo di protezione.

### *Asma e* **ATTIVITÀ FISICA**

*L'asma è una malattia molto diffusa e non sempre anche i tecnici sanno come trattarla. Fermo restando l'indicazione medica, in questo studio dell'Università di San Paolo pubblicato sulla rivista Thorax viene fornita un'ulterior certezza di come l'attività fisica sia indicata. Emerge infatti, come l'attività aerobica, soprattutto graduale, con il giusto riscaldamento sembra ridurre la severità dell'asma e migliorare la qualità della vita. Lo studio ha riguardato 58 persone fra i 20 ed i 59 anni. Il protocollo prevedeva esercizi di respirazione Yoga per 30 minuti a cui seguivano 40 minuti di attività aerobica al 65/75%. L'osservazione è durata 3 mesi. I parametri valutati sono stati diversi fra cui il grado di iperreattività delle vie respiratorie dosando particolari sostanze (citochine) liberate nel corso della reazione allergica. Sono stati inoltre tenuti diari delle sensazioni, dei sintomi e dell'eventuale uso di inalatori o la necessità di cure mediche maggiori. Questi dati sono stati fortemente positivi in chi aveva praticato costantemente l'attività aerobica, ma non in coloro che avevano eseguito solo gli esercizi respiratori. I praticanti dell'attività aerobica avevano inoltre un maggiore numero di giorni completamente privi di sintomi asmatici. La pianificazione di una attività fisica diventa così un supporto di assoluta funzionalità da abbinare al piano terapeutico medico*



### **PERDITA DI PESO, MENOPAUSA, GIRO VITA E MORTALITÀ**

Lo studio viene dal dipartimento di epidemiologia e biostatistica del College of public health presso la University of Arizona. Sembra che nel momento in cui la donna entra in menopausa i suoi rischi metabolici e di incidenza della mortalità siano fortemente correlati all'aumento del giro vita. Lo studio è durato 12 anni con ampia base di osservazione (162.000 donne). Durante questa osservazione si credeva di ritrovare nel BMI, e generalmente nel peso corporeo, il maggiore fattore di rischio. Invece il parametro più correlato è stato il giro vita con valori che aumentano sopra gli 80 cm ed estremo rischio quando si arriva o si superano gli 88 cm. Si è quindi visto come donne anche sostanzialmente normopeso o sottopeso, ma con il giro vita che arriva ai valori di "allarme" siano comunque a rischio maggiore delle donne che sono anche più pesanti, ma il cui valore di circonferenza vita non raggiunge quelli indicati come soglia.

# 1000

# WOD

di Marco Neri

A dire il vero Notradamus aveva scritto 1000 non più mille... ma trattandosi di ripetizioni da fare credo che già 100 siano un bell'obiettivo, a tal punto che alcuni chiamano questo allenamento "*mission impossible*", anche se tutto è relativo, soprattutto per i carichi usati e la gestione delle risorse. Questa tecnica è in giro dagli anni '70 e personalmente l'ho provata per la prima volta intorno agli anni '90, questo sia nella versione multi-frequenza (un massacro) che nelle monofrequenza (più accettabile). Vediamo di cosa si tratta e delle varie filosofie con cui può essere applicata. Sugli esercizi base l'obiettivo è quello di totalizzare 100 reps, questo però con pause di recupero "incomplete". Facciamo un esempio con carico iniziale al 65%, quindi un peso che mi consentirebbe circa 12 reps. Stabiliamo su esercizi a media sinergia come Lento e Panca una pausa da 40 sec. Il carico rimane invariato fino a quando le ripetizioni non scendono a 4; a quel punto si scarica il peso del 20%





Ipotizziamo un massimale da 100 Kg, quindi il 65% sono 65 kg

<b>1ª serie</b>	10	pausa 40"
<b>2ª serie</b>	10 <i>(fattibile perché la prima non era massimale)</i>	pausa 40"
<b>3ª serie</b>	8	pausa 40"
<b>4ª serie</b>	7	pausa 40"
<b>5ª serie</b>	5	pausa 40"
<b>6ª serie</b>	4 <i>(questo è il limite minimo stabilito, quindi si cala da 20% = 13 kg quindi 52kg)</i>	pausa 40"
<b>7ª serie</b>	9	pausa 40"
<b>8ª serie</b>	7	pausa 40"
<b>9ª serie</b>	6	pausa 40"
<b>10ª serie</b>	4 <i>(occorre un nuovo riaggiornamento, -20% = 10/11 kg = 41/42 kg)</i>	pausa 40"
<b>11ª serie</b>	8	pausa 40"
<b>12ª serie</b>	6	pausa 40"
<b>13ª serie</b>	5	pausa 40"
<b>14ª serie</b>	4 <i>(nuovo adeguamento - 20% = 8/9 kg = 31/32 kg)</i>	
<b>15ª serie</b>	7	<b>OBIETTIVO RAGGIUNTO!!! 100 REPS totali!</b>

Su esercizi con sinergia più ampia come squat/presa oppure pulley/stacco la pausa è da 60/70". Questa è la prima e più classica interpretazione; altrimenti le 100 possono essere fatte con carico 70% quindi circa 10 reps se tirate al limite, in realtà si cerca di lavorare con un buffer.

<b>1ª serie</b>	6 20"	5 20"	4 20"	3 20"	2 Pausa 90" e togliere il 15/20%
<b>2ª serie</b>	6 20"	5 20"	4 20"	3 20"	2 Pausa 90" e togliere il 15/20%
<b>3ª serie</b>	6 20"	5 20"	4 20"	3 20"	2 Pausa 90" e togliere il 15/20%
<b>4ª serie</b>	6 20"	5 20"	4 20"	3 20"	2 Pausa 90" e togliere il 15/20%
<b>5ª serie</b>	6 20"	5 20"	4 20"	3 20"	2

Anche in questo caso missione compiuta 100 REPS totali

Sempre sugli esercizi ad alta sinergia le pause all'interno delle ripetute non sono da 20 ma da 40" ed il recupero fra un gruppo e l'altro non 90 ma 120".

Logico che a fronte di una serie di esercizi così importante ed impegnativa non si può aggiungere molto altro.



Una idea per un monofrequenza a 4 sedute potrebbe essere:

#### SCHEDA A

Panca	1 x 100 reps totali*	
Croci	3 x 15/18 (da alternare la settimana dopo con 3 x 6/8)	1,15
Leg curl	4 x 6/8 (da alternare la settimana dopo con 3 x 15/18)	1,45
Calf seduto	3 x 15/20	1,15

#### SCHEDA B

Lento	1 x 100 reps totali*	
Alzate laterali	3 x 15/18 (da alternare la settimana dopo con 3 x 6/8)	1,15
Bicipiti bilanciere	3 x 6/8 (da alternare la settimana dopo con 4 x 15/18)	1,15
Bicipiti scott	3 x 10/12	1,15

#### SCHEDA C

Pressa o Squat	1 x 100 reps totali*	
Leg ext	4 x 15/18 (da alternare la settimana dopo con 4 x 6/8)	1,30
Iperextension	3 x 15/20	1,15
Calf pressa	3 x 6/8	1,15

#### SCHEDA D

Pulley o row con appoggio	1 x 100 reps totali*	
Trazioni sbarra con tr	4 x max + max imp inversa	2,00
Tricipiti carrucola	3 x 6/8 (da alternare la settimana dopo con 3 x 15/18)	1,15
Tricipiti dietro al collo	3 x 12/15 (da alternare la settimana dopo con 3 x 6/8)	1,15

È buona norma dopo l'esercizio da 100 reps prendersi 3/4 minuti prima di passare al 2° esercizio della stessa scheda. Tutto sommato, anche con la presenza della prima "mega serie" le schede dovrebbero stare entro i 60 minuti. Ora le motivazioni per cui uno stimolo come questo potrebbe funzionare o meno sono tante, ma vi assicuro che a me ed a tanti altri è servito, sia come sfida, sia come stimolo metabolico-fibrillare. Naturalmente il programma può essere diviso in 2 parti (facendo ogni volta solo 2 esercizi base da 100 reps) oppure può essere svolto dividendolo in 3 parti dove magari il gruppo più forte del corpo viene escluso da questo tipo di sollecitazione.

Come sempre non credo esistano formule magiche, ma sono invece certo che nel bagaglio di ogni trainer ci debba essere la conoscenza di tutta una serie di tecniche allenanti e, perché no, magari provate in prima persona.

*Del resto ricordate che riuscirete a spiegare e coinvolgere bene gli allievi solo tramite qualcosa che conoscete ed avete fatto, piuttosto che vedere anche oggi presunti trainer che mettono forzate e negative sul pulley... ma questa è un'altra storia.* FINE

# SSD LUCRATIVE e CO.CO.CO. SPORTIVE DILETTANTISTICHE:

## la breve storia di due meteore di passaggio

Le nuove co.co.co. sportive dilettantistiche e le nuove società lucrative hanno avuto vita davvero breve nel panorama della normativa di settore: più un'apparizione che altro, si potrebbe affermare, in accordo con il titolo! Introdotte con la legge di bilancio 2018 (L.27/12/2017 n.205) sono state abrogate dal Decreto Legge 12/7/2018 n.87 (in G.U. serie generale n.161 del 13/7/2018).

di Biancamaria Stivanello\*

\*avvocato  
del Foro di Padova



- 1 Si tratta del comma 367 che aveva modificato l'art.69 comma 2 del T.U.I.R. sostituendo l'importo di euro 7.500 con quello di 10.000. La norma è (e rimane) in vigore dal 1/1/2018.
- 2 In sintesi la legge di bilancio 2018 nel prevedere che le attività sportive dilettantistiche potessero essere esercitate con scopo di lucro in una delle forme societarie di cui al titolo V del libro quinto del Codice Civile, disponeva che lo statuto dovesse contenere, a pena di nullità, le seguenti previsioni (comma 354); nella denominazione o ragione sociale la dicitura "società sportiva dilettantistica lucrative". Nell'oggetto o scopo sociale lo svolgimento e l'organizzazione di attività sportive dilettantistiche (non è richiesta l'attività didattica - anomalia). Il divieto per gli amministratori di ricoprire la medesima carica in altre società o associazioni sportive dilettantistiche affiliate alla medesima federazione sportiva o disciplina associata o riconosciute da un ente di promozione sportiva nell'ambito della stessa disciplina. L'obbligo di prevedere nelle strutture sportive, in occasione dell'apertura al pubblico dietro pagamento di corrispettivi a qualsiasi titolo, la presenza di un direttore tecnico in possesso del diploma ISEF o di laurea

Il provvedimento - meglio noto anche come Decreto Dignità in tema di lavoro a termine, delocalizzazioni, ludopatia - include all'art. 13 la soppressione dell'intero pacchetto sport, fatta salva l'elevazione a 10.000 euro della soglia di non imponibilità fiscale per i compensi sportivi dilettantistici. (1) Il decreto è entrato in vigore il 14/7/2018 e deve essere convertito in legge entro l'11 settembre: si vedrà se in sede di conversione verranno inseriti emendamenti, correttivi e modifiche sul punto. Per ora l'effetto immediato è quello di far cadere sia l'opzione di esercitare attività dilettantistiche con scopo di lucro sia l'inquadramento lavoristico delle collaborazioni e dei compensi di cui all'art.67 comma I lett.m) TUIR: due interventi che avevano viaggiato insieme nel pacchetto inserito nella legge di bilancio e che insieme sono stati ora "depeninati"; tuttavia la loro abrogazione comporta implicazioni ben diverse e impone quindi due riflessioni distinte.

Sulle **SSD Lucrative** c'è poco da dire, in questa sede. Occasione persa per attirare capitali nel settore dilettantistico? Modello di gestione mancato per i grandi impianti? Probabilmente sì; anche se è difficile fare valutazioni, visto che sono state stroncate sul nascere. Concepite e disciplinate dalla legge di bilancio, di fatto non avevano ancora potuto operare concretamente in quanto prive del necessario riconoscimento sportivo (2): sono mancate le linee guida che il Coni avrebbe dovuto dettare per la modifiche degli statuti di Federazioni ed Enti di Promozione; sono mancati gli adeguamenti della normativa regolamentare sul registro per consentirne l'iscrizione. In definitiva l'idea di poter superare il binomio "dilettantistico" / "assenza di scopo di lucro" che da sempre contraddistingue il settore [e lo differenzia da quello professionistico] è stata accantonata ancor prima di poterne misurare gli effetti e la portata; al riguardo non rimangono che considerazioni *de iure condendo* che esulano da questo intervento. Assai più rilevante è invece l'impatto dell'abrogazione che interessa i compensi

quadriennale in Scienze motorie o di laurea magistrale in Organizzazione e Gestione Servizi per lo Sport e le Attività Motorie (LM47) o in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate (LM67), o in Scienze e Tecniche dello Sport (LM68), ovvero in possesso della laurea triennale in Scienze motorie. Quanto alle agevolazioni fiscali era prevista una riduzione al 50% dell'aliquota IRES - aliquota del 12% (comma 355) e l'aliquota IVA ridotta al 10 per cento per «servizi di carattere sportivo... nei confronti di chi pratica l'attività sportiva a titolo occasionale o continuativo in impianti gestiti da tali società» (comma 357). Quanto ai rapporti di collaborazione sportiva dilettantistica le SSD Lucrative erano - al pari delle ASD e SSD non lucrative - escluse dalla presunzione di subordinazione prevista dal D.Lg.vo 81/15 per le collaborazioni coordinate, continuative ed etero-organizzate ma a differenza delle ASD/SSD non lucrative non godevano dei benefici dell'art. 67 comma I lett.m) sul regime dei redditi diversi per i relativi compensi; questi venivano classificati come redditi assimilati a quelli di lavoro dipendente ex art. 50 Tuir con agevolazione contributiva (ex ENPALS) ridotta al 50% per i primi 5 anni. Condizione essenziale per conseguire la qualifica di SSD Lucrativa e per il godimento delle connesse agevolazioni era il riconoscimento a fini sportivi, ovvero l'affiliazione ad una FSN/DSA/EPD e l'iscrizione al Registro Coni (e ovviamente la promozione e l'organizzazione di discipline sportive riconosciute dalle note delibere del CONI 1566/2016 e 1568-1569/2017 per l'iscrivibilità al Registro).



(3): cancellato l'inquadramento lavoristico delle collaborazioni sportive e dei compensi agevolati di cui all'art.67 comma 1 lett.m) TUIR, si torna alla situazione antecedente, ovvero ad una situazione estremamente incerta e controversa dettata dalle difficoltà interpretative di provvedimenti legislativi non organici, operanti su piani diversi (sostanziale/tributario/previdenziale), che hanno generato un cospicuo e diffuso contenzioso, soprattutto per le posizioni di istruttori di fitness e di nuoto. Abbandonare la "lettera di incarico" per stipulare un vero e proprio contratto di lavoro denominato co.co. co. avrebbe certamente comportato maggiori oneri e adempimenti nonché varie conseguenze dipendenti dalla qualificazione lavoristica del rapporto, tuttavia la formula utilizzata – per quanto imperfetta, priva di organicità ed esposta a nuovi dubbi in sede di applicazione – aveva certamente il merito di fare un po' di chiarezza: l'individuazione di una tipologia contrattuale che ben si adatta alla concreta realtà occupazionale del settore avrebbe consentito di instaurare rapporti genuini, in quanto tali capaci di prevenire o arginare il contenzioso previdenziale. Si attendeva dal CONI la delibera sulle mansioni necessarie allo svolgimento delle attività sportive – con garanzie di uniformità di figure e prestazioni; si attendevano interventi interpretativi ministeriali su eventuali agevolazioni in ordine agli adempimenti amministrativi (c.d. cedolini paga): ma anche qui, nulla di fatto. Dunque, abrogata la qualificazione lavoristica dei

rapporti, si riapre l'annosa e irrisolta questione sulla natura dei compensi sportivi e delle prestazioni dei collaboratori: **sportivi dilettanti per passione o per lavoro?**

In altri termini: i compensi disciplinati dall'art.67 comma 1 lett.m) del TUIR si riferiscono a emolumenti vari collocati tra i redditi diversi - cioè per definizione una categoria che esclude i redditi da lavoro - e quindi hanno un campo di applicazione circoscritto a quelle situazioni in cui, nonostante le prestazioni siano rese a titolo oneroso, non sia configurabile un rapporto di lavoro vero e proprio ma una causa di tipo diverso, ad esempio ludica e/o associativa? Oppure, considerata la peculiarità dello sport dilettantistico e il riconoscimento da parte del legislatore della sua importante funzione di utilità sociale, si deve ritenere che questa disposizione abbia disciplinato una **nuova area lavorativa**, di tipo speciale, il c.d. *tertium genus* ovvero un lavoro che non sia inquadrabile nella tradizionale bipartizione tra lavoro subordinato e autonomo? O quantomeno che si tratti di un lavoro **speciale** perché a prescindere dal tipo contrattuale gode di un **regime differenziato** e di un **trattamento privilegiato** sotto il profilo fiscale e soprattutto previdenziale, in quanto escluso dagli obblighi contributivi?

Come detto, il sistema normativo non consente un'agevole interpretazione in particolare perché manca il raccordo tra le norme tributarie e previdenziali e la disciplina sostanziale del rapporto di lavoro. E soprattutto, la progressiva

3 I commi 358 e 359 abrogati (tra gli altri) dal decreto dignità prevedevano che: le prestazioni di cui all'art.2 co.2, lettera d), del D.Lg.vo 15.6.15 n.81, come individuate dal Coni ai sensi dell'art.5 co. 2 lett. a) D.Lg.vo 242/99 costituiscono oggetto di **contratti di collaborazione coordinata e continuativa** e che i compensi derivanti dai contratti di collaborazione coordinata e continuativa stipulati da ASD/SSD costituiscono **redditi diversi ai sensi dell'art.67, lett. m) T.U.I.R.**

dilatazione delle fattispecie riconducibili all'art.67 (4) - tendenza ancora una volta **riconfermata dall'innalzamento della soglia ad euro 10.000** - finisce per contemplare di fatto un gran numero di prestazioni e di collaborazioni che ben possono nel concreto, rivestire le caratteristiche di una vera e propria attività lavorativa: indubbiamente possono riferirsi a prestazioni continuative, ripetitive e stabili nel tempo a fronte di emolumenti non proprio marginali; circostanze che, in caso di ispezioni e verifiche da parte degli enti previdenziali, espongono al rischio concreto di riqualificazione dei compensi sportivi in redditi professionali da assoggettare alla gestione ex ENPALS. Al riguardo la giurisprudenza – chiamata a svolgere un ruolo di supplenza del legislatore - ha deciso in maniera ondivaga, “bocciando” o “promuovendo” gli istruttori sulla scorta di interpretazioni diametralmente opposte: tuttavia più di recente un autorevole filone della giurisprudenza di merito e importanti documenti di prassi amministrativa hanno aperto ad una lettura del comma 1 *lett.m*) capace di superare l'incipit dell'art.67. Si richiamano in particolare: *C.App. Firenze, sez.lav. 683/14* che valorizza la funzione sociale dello sport e la necessità di alleggerire i costi di gestione attraverso le agevolazioni sui compensi; *C.App. Milano, sez.lav. 1206/17 e 1172/2014* secondo cui sussistono le agevolazioni sui redditi diversi a prescindere dalla continuità e abitualità della prestazione in quanto la *lett.m*) non fa riferimento al requisito della *non professionalità* per le prestazioni sportive a differenza di quanto previsto per i compensi di direttori artistici della bande e delle filodrammatiche; *C.App. Bologna, sez.lav. 250/2016*, ancora più evolutiva, laddove afferma che soddisfatti i requisiti soggettivi ed oggettivi (riconoscimento sportivo ed esercizio diretto di attività sportiva dilettantistica) rimangono fruibili gli sgravi fiscali e contributivi a prescindere dalla natura autonoma o subordinata del rapporto di lavoro.

Quanto alla prassi, si deve fare riferimento soprattutto alla **Circolare dell'Ispettorato Nazionale del Lavoro n. 1 del 1/12/2016**, nata parallelamente agli elenchi delle discipline sportive adottati dal CONI proprio per l'esigenza di definire e individuare il campo di applicazione dell'art.67 che testualmente afferma:



*“La volontà del legislatore è quella di riservare ai rapporti di collaborazione sportivo-dilettantistici una normativa speciale volta a favorire e ad agevolare la pratica dello sport dilettantistico, rimarcando la specificità di tale settore che contempla anche un trattamento differenziato rispetto alla disciplina generale che regola i rapporti di lavoro.”*

La circolare, inoltre, con l'intento di intervenire sui contrasti giurisprudenziali, chiarisce che:

la **qualifica acquisita da istruttori e allenatori** attraverso specifici corsi di formazione tenuti dalle Federazioni **non rappresenta** in alcun modo un requisito, da solo sufficiente, per ricondurre i compensi tra i redditi di lavoro autonomo, non essendo tale qualifica un **requisito di professionalità**, ma unicamente una richiesta della federazione di appartenenza per garantire un corretto insegnamento della pratica sportiva...

Tale documento torna oggi ad essere un fondamentale punto di riferimento per gli interpreti e - ci si augura - anche un buon punto di partenza per una disciplina organica del lavoro sportivo dilettantistico capace di portare certezze agli operatori del settore e non spiragli di luce passeggeri... **FINE**

4 Sul fronte del trattamento economico si è passati dai primi rimborsi soggetti a franchigia giornaliera alla continua elevazione del tetto dell'area di non imponibilità fiscale e, di pari passo, alle tipologie originarie quali “indennità” e “rimborsi forfetari di spesa” si sono aggiunti veri e propri “compensi” - che quindi rispetto ai primi hanno certamente una natura corrispettiva /remunerativa [ L.25/3/1986 n.80; L.13/5/99 n.133]. Un passaggio fondamentale si verifica poi a partire dal 2000 con la collocazione dei compensi nel regime dei redditi diversi e la conseguente esclusione dagli obblighi previdenziali indipendentemente dall'ammontare del corrispettivo [v.si Art.81 lett.m) T.U.I.R.: “le indennità di trasferta, i rimborsi forfetari di spesa, i premi e i compensi erogati nell'esercizio diretto di attività sportive dilettantistiche...” Lettera così sostituita dall'art.37 comma 1 lett.c) l. 21/11/2000 n.342 rispetto alla precedente formulazione (in vigore fino al 1/1/2000) “le indennità di trasferta e i rimborsi forfetari di spesa percepiti da soggetti che svolgono attività sportiva dilettantistica, di cui alla l.25/3/86 n.80”]. Infine, quanto all'ambito oggettivo, si è passati dalle singole manifestazioni sportive all'attività didattica e alle collaborazioni coordinate e continuative di carattere amministrativo gestionale[ art. 35 comma V del D.L. 30/12/08 n. 207 convertito in L. 27/2/09 n.14: “Nelle parole esercizio diretto di attività sportive dilettantistiche contenute nell'articolo 67 comma 1 lett.m) del TUIR sono ricomprese la formazione, la didattica, la preparazione e l'assistenza all'attività sportiva dilettantistica” - art.90 L.289/02 ad integrazione dell'art.67 comma 1 lett.m) T.U.I.R.: «Tale disposizione si applica anche ai rapporti di collaborazione coordinata e continuativa di carattere amministrativo gestionale di natura non professionale resi in favore di società e associazioni sportive dilettantistiche»].



# CENTRIFUGATI E SMOOTHIES

■ di Alexander Bertuccioli

**L**e mode si sa vanno, vengono e a volte ritornano; per il praticante di fitness è importante però selezionare accuratamente le "buone pratiche" quotidiane che possono contribuire al miglioramento del proprio training, come ad esempio il consumo di bevande naturali prima o dopo l'allenamento. Negli ultimi anni si è assistito ad un forte ritorno della ricerca di soluzioni nutraceutico-nutrizionali realizzate attingendo al mondo del vegetale possibilmente nella sua forma più "integra" possibile. Questo, tra le altre cose, ha riportato in voga l'utilizzo di bevande realizzate frullando o centrifugando diversi vegetali o frutti, sia in purezza che sotto forma di diverse miscele, proponendo una sorta di "upgrade" di pratiche e ricette molto utilizzate intorno agli anni '70 del secolo scorso. Queste due metodiche prevedono profonde differenze, sia dal punto di vista delle dinamiche di lavorazione, sia dal punto di vista del prodotto finale con essi ottenuto:

## INTERESSANTI PROPOSTE APPLICATIVE PER IL PRE E IL POST WORKOUT

*La lavorazione in centrifuga si rivela la metodica più interessante nella realizzazione di una bevanda "funzionale", con caratteristiche interessanti nel mondo dello sport e del Fitness.*

### FRULLATORE

*Permette di ottenere una miscela di succhi e polpa (ricca in fibre) dai vegetali lavorati mediante lame che girano a velocità medio-alte, mostrando da un lato interessanti proprietà salutistiche per l'intestino e per problemi di metabolismo, dall'altro una limitata e rallentata capacità di assorbimento delle sostanze contenute nel succo, proprio per la presenza di un elevato contenuto di fibre. Questa tipologia di lavorazione può degradare del tutto o in parte alcune sostanze termolabili, in quanto comporta un significativo incremento di temperatura.*

### CENTRIFUGA

*Permette di ottenere i succhi privati della polpa, che viene raccolta separatamente (potendo essere consumata o meno), dai vegetali lavorati grazie alla forza centrifuga generata dalla rotazione di un cestello ad altissima velocità. Anche in questo caso ci sono vantaggi e svantaggi in quanto non consumando la componente fibrosa vengono persi i benefici a livello intestinale e metabolico, ma nel contempo viene massimizzata la biodisponibilità e la velocità di assorbimento delle sostanze presenti nel succo. Non sono lavorabili nelle comuni centrifughe i vegetali a foglia, che richiedono invece la lavorazione sottovuoto, nei così detti estrattori, per ottenerne il succo. Queste lavorazioni non comportano in genere incremento di temperatura, preservando la maggior parte delle sostanze termolabili.*

Ovviamente il consumo dei prodotti ottenuti con le suddette lavorazioni deve essere immediato in quanto molte sostanze possono facilmente degradarsi o ossidarsi a contatto con l'ambiente esterno. La lavorazione in centrifuga si rivela senza ombra di dubbio la metodica più interessante nella realizzazione di una bevanda "funzionale", con caratteristiche



interessanti anche nel mondo dello sport e del Fitness. Quali sono i vegetali e i frutti più interessanti con questa finalità? Sono diversi e possono trovare interessanti capacità di collocazione sia nel pre che nel post workout.

## PRE WORKOUT

I vegetali ricchi in nitrati, tra cui quello al momento maggiormente studiato è la Barbabietola Rossa, si rivelano importante risorsa per il pre workout. Questi vegetali infatti forniscono ottime quantità di precursori dell'ossido nitrico favorendo i processi di vaso-dilatazione e di conseguenza l'apporto di ossigeno e nutrienti a livello muscolare, migliorando la work-capacity e il metabolismo mitocondriale. I dosaggi maggiormente studiati prevedono l'assunzione di 500 ml di succo fresco e sono stati correlati a interessanti incrementi di performance anche in atleti di elite, che generalmente non mostrano importanti margini di miglioramento. Volendo "bilanciare" il sapore, non a tutti gradito, è possibile pensare al contestuale utilizzo di frutti quali mele, pere, agrumi oppure frutti rossi. Esistono in commercio anche succhi concentrati opportunamente conservati, che, a seconda del livello di concentrazione, possono essere consumati in quantità minori fornendo lo stesso tasso di sostanze desiderate.

## POST WORKOUT

Per il post workout invece un'importante risorsa può essere tratta dal mondo dei frutti. Numerosi studiosi infatti si sono occupati di indagare le capacità del succo di ciliegie e/o amarene nella riduzione dei DOMS e dei principali marcatori ematici di infiammazione, che si innalzano anche in seguito all'allenamento, rivelando sorprendentemente come l'assunzione di dosi di succo, comprese tra i 200 e i 300 ml, sia correlata a effetti significativi dal punto di vista della riduzione di questi due parametri. Questo quantitativo equivale al consumo di circa 40 frutti, ma ovviamente consumando il succo privato della polpa è possibile aspettarsi effetti di livello superiore dovuti a una migliore biodisponibilità. Altro effetto molto interessante attribuito a ciliege ed amarene è quello di favorire l'escrezione dell'acido urico, applicazione molto interessante se valutata nel contesto dell'importante turnover e consumo proteico caratteristici dei praticanti

di Fitness. Ultimo ma sicuramente non meno importante è il cacao, a cagione della sua presenza in flavanoli: queste sostanze si mostrano molto interessanti nel favorire il mantenimento di un'equilibrata funzionalità dei vasi arteriosi, contestualmente all'incremento nel VO2 manifestato in seguito all'assunzione. Queste caratteristiche fanno del cacao un alimento sostanzialmente dual-use, in quanto si potrebbe mostrare utile sia nel supportare l'attività assumendolo nel pre, sia in processi di recupero assumendolo nel post. Per i dosaggi la questione si complica alquanto, infatti molti studi parlano dell'assunzione di 30-40 g di cioccolato fondente, altri di flavanoli estratti dal cacao. Una buona soluzione potrebbe essere quella di aggiungere al succo fave di cacao tostate e polverizzate (mediamente un quantitativo intorno ai 20 g/assunzione dovrebbe mostrarsi indicato). Anche in questo contesto, non sempre gusto e funzionalità vanno d'accordo, in quanto se da un lato è vero che l'aggiunta di yogurt e/o latte (di origine animale o vegetale) può migliorare le caratteristiche organolettiche nella realizzazione dei così detti smoothies, dall'altro potrebbe limitare l'assorbimento e di conseguenza l'efficacia delle sostanze estratte dai vegetali di interesse, incrementando inoltre in maniera significativa il tenore calorico della bevanda. Utilizzate singolarmente o miscelate opportunamente, queste soluzioni dal mondo della natura possono contribuire in maniera molto interessante ed alternativa all'ottimizzazione del workout e della performance. <sup>FINE</sup>

Contenuto medio in nitrati mg/100 g di prodotto fresco	Specie vegetale
Molto basso < 20	Carciofo, asparagi, fave, melanzane, aglio, cipolla, fagioli verdi, funghi, piselli, pepe, patate, zucchine, patate dolci, pomodori, anguria
Basso da 20 a 50	Broccoli, carote, cavolfiori, cetrioli, zucca, cicoria
Medio da 50 a 100	Cavolo, aneto, rapa, verza
Alto da 100 a 250	Sedano rapa, cavolo cinese, indivia, finocchio, cavolo rapa, porro, prezzemolo
Molto alto > 250	Sedano, crescione, cerfoglio, lattuga, bietola rossa (rapa rossa), spinaci, rucola

Adattato da: "Food sources of nitrates and nitrites: the physiologic context for potential health benefit - Am J Clin Nutr 2009;90: 1-10"

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

# Corso Universitario di Alta Formazione in FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST

2ª EDIZIONE • 2018 / 2019



- ▶ Durata del corso: 200 ore complessive, comprendenti 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 2018
- ▶ Conclusione attività e prova finale maggio 2019
- ▶ **Scadenza iscrizione al bando: 15 settembre 2018**

## CALENDARIO ATTIVITÀ

<b>MODULO 1</b>	<b>TEORICO</b> Università Telematica San Raffaele Roma.....	<b>Milano 06-07 ottobre</b>
<b>MODULO 2</b>	<b>"FUNCTIONAL TRAINING"</b> Sede FIF a scelta: .....	<b>Roma 20-21 ottobre Milano 13-14 ottobre Bologna 10-11 novembre</b>
<b>MODULO 3</b>	<b>"BODYWEIGHT TRAINING"</b> Sede FIF a scelta: .....	<b>Roma 10-11 novembre Milano 01-02 dicembre Bologna 15-16 dicembre</b>
<b>MODULO 4</b>	<b>TEORICO</b> Università Telematica San Raffaele Roma .....	<b>Milano 12-13 gennaio</b>
<b>MODULO 5</b>	<b>"SUSPENSION TRAINING"</b> Sede FIF a scelta: .....	<b>Roma 01-02 dicembre Milano 15-16 dicembre Bologna 19-20 gennaio</b>
<b>MODULO 6</b>	<b>"KETTLEBELL"</b> Sede FIF a scelta: .....	<b>Roma 09-10 febbraio Milano 23-24 febbraio Bologna 26-27 gennaio</b>
<b>MODULO 7</b>	<b>TEORICO</b> Università Telematica San Raffaele Roma .....	<b>Milano 30-31 marzo</b>
<b>MODULO 8</b>	<b>VALUTAZIONE FINALE</b> Università Telematica San Raffaele Roma .....	<b>Milano 11-12 maggio</b>

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

[www.unisanraffaele.gov.it](http://www.unisanraffaele.gov.it)    [www.fif.it](http://www.fif.it)

Una innovativa opportunità dall'Università telematica San Raffaele Roma,  
in collaborazione con la Federazione Italiana Fitness

# Corso Universitario di Alta Formazione in PILATES ADVANCED SPECIALIST

1ª EDIZIONE • 2018 / 2019



- ▶ Durata del corso: 200 ore complessive, organizzate in 8 weekend intensivi di lavoro con lezioni teorico-pratiche in attività d'aula, di sala, laboratori e attività di valutazione unitamente ad attività di autoapprendimento a distanza attraverso piattaforma telematica digitale
- ▶ Rilascio dell'ATTESTATO DI FINE CORSO di Alta Formazione Universitaria in "PILATES ADVANCED SPECIALIST" ed acquisizione di 8 Crediti Formativi Universitari alla conclusione dell'intero percorso formativo, teorico-pratico e superamento della prova finale
- ▶ Per i singoli moduli formativi pratici e specifici: rilascio del diploma FIF corrispondente
- ▶ Lezioni pratiche di sala presso le sedi FIF presenti sul territorio nazionale, lezioni teoriche d'aula ed esame finale presso la sede di Milano dell'Università Telematica San Raffaele Roma
- ▶ Inizio delle attività di corso: ottobre 2018
- ▶ Conclusione attività e prova finale Maggio 2019
- ▶ **Scadenza iscrizione al bando: 15 settembre 2018**

## CALENDARIO ATTIVITÀ

<b>MODULO 1</b>	<b>TEORICO</b> Università Telematica San Raffaele Roma.....	<b>Milano 06-07 ottobre</b>
<b>MODULO 2</b>	<b>PILATES MATWORK</b> Sede FIF a scelta: .....	<b>Roma 24-25 novembre Milano 27-28 ottobre Bologna 1-2-3-4 novembre (modulo 1 e 2)</b>
<b>MODULO 3</b>	<b>PILATES MATWORK</b> Sede FIF a scelta: .....	<b>Milano 17-18 novembre Roma 15-16 dicembre</b>
<b>MODULO 4</b>	<b>TEORICO</b> Università Telematica San Raffaele Roma .....	<b>Milano 12-13 gennaio</b>
<b>MODULO 5</b>	<b>PILATES ADVANCED</b> Sede FIF a scelta: .....	<b>Bologna 01-02 dicembre Milano 19-20 gennaio Roma 09-10 febbraio</b>
<b>MODULO 6</b>	<b>PILATES ADVANCED</b> Sede FIF a scelta: .....	<b>Bologna 15-16 dicembre Milano 02-03 febbraio Roma 23-24 febbraio</b>
<b>MODULO 7</b>	<b>TEORICO</b> Università Telematica San Raffaele Roma .....	<b>Milano 30-31 marzo</b>
<b>MODULO 8</b>	<b>VALUTAZIONE FINALE</b> Università Telematica San Raffaele Roma .....	<b>Milano 11-12 maggio</b>

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

[www.unisanraffaele.gov.it](http://www.unisanraffaele.gov.it) [www.fif.it](http://www.fif.it)

# L'ALLENAMENTO

# PIÙ EFFICACE PER LA

# SINDROME METABOLICA

di Christian Farsetti

(l'articolo è un estratto della sua tesi per il diploma di "Top Trainer FIF")

**L**a sindrome metabolica è una malattia sempre più comune in gran parte della popolazione. Uno studio su una patologia con un così alto tasso di incidenza, causato probabilmente dall'aumento della sedentarietà e cattive abitudini, è stato per me motivo di grande crescita professionale. Da un punto di vista medico, questa sindrome è considerata una situazione clinica ad alto rischio cardiovascolare correlata a una serie di fattori di rischio e sintomi che si manifestano contemporaneamente nell'individuo. Ad essa sono infatti correlate patologie quali insulinoresistenza, diabete mellito, obesità centrale, dislipidemie, ipertensione, nefropatie, steatosi epatica. La mia ricerca si è concentrata su quattro proposte di allenamento ad altrettanti gruppi sperimentali:

■ **un allenamento di tipo aerobico**, mediante l'utilizzo delle macchine cardio (bike, treadmill, ellittica, armoergometro), con esercizi a frequenza cardiaca costante (65% Fc max Cooper)

■ **un allenamento di tipo anaerobico**, con esercizi in sala pesi e sovraccarichi con l'obiettivo di tonificare e dimagrire mediante l'Epoc, ovvero il consumo di ossigeno nel post esercizio

■ **un allenamento di tipo misto**, nel quale si alternano esercizi con sovraccarichi ad altissima intensità e recuperi attivi con macchine cardio a frequenza cardiaca costante con l'obiettivo di dare i benefici di entrambi gli allenamenti proposti.



**DOPO UN ANNO DI STUDIO CHE HA COINVOLTO QUATTRO DIVERSI GRUPPI, I RISULTATI MIGLIORI SONO ARRIVATI DALL'ALLENAMENTO DI TIPO MISTO, NEL QUALE SI ALTERNANO ESERCIZI CON SOVRACCARICHI AD ALTISSIMA INTENSITÀ E RECUPERI ATTIVI CON MACCHINE CARDIO A FREQUENZA CARDIACA COSTANTE.**



■ **un allenamento di tipo misto olistico** nel quale, con sequenze intense e reiterate, si raggiungono frequenze cardiache intorno al 65% della Fc Max. Tali sequenze sono poi inserite in una fase successiva (dopo almeno tre-quattro schede di allenamento in modo da fare pratica sull'olistico), all'interno di un allenamento misto al posto delle fasi cardio.

La fase sperimentale è durata circa un anno, con l'obiettivo di confrontare le quattro diverse tipologie di allenamento, dimostrando la loro efficacia e cercando la migliore strategia allenante riferita ai soggetti affetti da sindrome metabolica. Dopo aver selezionato i 20 soggetti secondo i criteri dell'International Diabetes Federation (obesità addominale e almeno due disordini tra glicemia a digiuno, ipertensione arteriosa, ipertrigliceridemia e ridotto colesterolo HDL), li ho divisi in quattro gruppi denominati come i relativi protocolli di allenamento: aerobico, anaerobico, misto e olistico.

Durante la sperimentazione i gruppi sono stati seguiti dai medici sportivi e nutrizionisti del centro medico convenzionato con la palestra dove lavoro mantenendo, dal punto di vista alimentare, una dieta mediterranea a regime ipocalorico (circa 1.600 Kcal al giorno), iniziata tre mesi prima dello studio e proseguendo, dal punto di vista farmacologico, la terapia prescritta dal loro medico curante (diuretici).

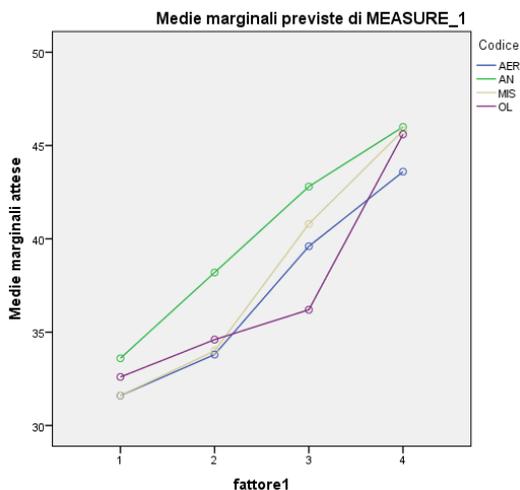
I soggetti inoltre sono stati sottoposti a test di valutazione per avere un riferimento sulla loro situazione di partenza misurando, oltre ai parametri ematici mediante prelievo venoso la mattina a digiuno (glicemia basale, colesterolemia totale, HDL, trigliceridemia) e la pressione arteriosa, anche valori

antropometrici come ad esempio la misura della circonferenza della vita. Sono stati effettuati infine dei test fisici per la forza resistente degli arti inferiori, forza massima degli arti superiori, forza dell'addome e flessibilità.

I test sono stati reiterati a cadenza quadrimestrale (la prima settimana del mese), definendo **quattro prove**: la prima prova pre-trattamento effettuata nel marzo 2016, la seconda e la terza intermedie a luglio e a novembre 2016, la quarta e ultima post trattamento a un anno di distanza (marzo 2017). I soggetti si sono quindi allenati per un anno in "one to one": i protocolli di allenamento venivano variati ogni due mesi seguendo l'iter progressivo descritto nelle linee guida.

I dati ricavati dalle quattro prove sono stati inseriti in matrici mediante il programma di calcolo Microsoft Excel, per poi essere inseriti a loro volta nel programma statistico SPSS 20 per effettuare un'analisi statistica chiamata Anova (Analysis Of Variance). Tale analisi, oltre a verificare l'efficacia del trattamento dimostrando il miglioramento di ogni singolo gruppo (nell'Anova Mr, a misure ripetute), ha confrontato i vari gruppi (Anova fattoriale) per evidenziare le differenze tra le quattro tipologie di allenamento dal punto di vista dell'efficacia.

È stato poi osservato che un allenamento di tipo olistico propedeutico, abbinato in una fase successiva a un protocollo di allenamento con sovraccarichi o all'interno di un circuito (a seconda delle esigenze e degli obiettivi del soggetto), può essere decisamente efficace.



[F = 116433,8 df = 1;4 P ≤ 0,0001 Eta^2 Par. = 0,999 Power = 1,000 ]

HDL	
AEROBICO	38%
ANAEROBICO	37%
MISTO	44,9%
OLISTICO	39,9%

Mettendo quindi a confronto le pendenze dei grafici è stato possibile confrontare l'efficacia dei programmi rispetto alla relativa prova. Nel caso della tabella sopra riportata, riguardante l'HDL, ad esempio il **gruppo misto presenta un miglioramento del 44,9%** rispetto al 39,9% del gruppo olistico, al 38% del gruppo aerobico e del 37% del gruppo anaerobico.

Nonostante tutti i gruppi sperimentali abbiano riportato buonissimi risultati, quello che ha presentato un maggiore miglioramento è stato il misto, con cinque

migliori risultati seguito poi dall'olistico con tre migliori risultati e quattro secondi migliori risultati, entrambi in netto distacco rispetto agli altri due gruppi, aerobico e anaerobico, pur presentando anche questi ultimi miglioramenti.

In un primo momento quindi, analizzando i dati, avevo pensato a una prevalenza dal punto di vista dell'efficacia del programma di allenamento misto rispetto agli altri (sempre in un contesto generale di miglioramento).

Riguardando bene i grafici mi sono accorto però di un fatto particolare: a parte i test di forza, infatti, tutti i grafici presentavano un forte incremento della pendenza (e quindi del miglioramento) nel gruppo olistico tra la terza e la quarta prova. Ho ricercato quindi una correlazione tra la terza prova e il protocollo di allenamento olistico per darmi una spiegazione di un così netto incremento dei miglioramenti e, a quel punto, mi sono accorto che la prova coincideva con il passaggio dalle sole sequenze olistiche e attività cardiovascolare all'inserimento degli esercizi con sovraccarichi con un programma che ricordava il protocollo di allenamento misto, ma con sequenze olistiche nei recuperi attivi.

Un incremento con tutta probabilità dato dal fatto che i soggetti, dopo aver sviluppato con le prime sequenze olistiche determinate capacità coordinative, un buon grado di flessibilità e stabilizzazione articolare, si sono ritrovati nella fase successiva avvantaggiati nell'esecuzione degli esercizi con i sovraccarichi giovandone nettamente. Sarebbe stato interessante proseguire lo studio per più di un anno per vedere gli sviluppi.

Concludo quindi ribadendo l'importanza dell'attività fisica e del movimento in generale, che è la più potente medicina per l'essere umano. Basti pensare che comunque tutti i protocolli di allenamento hanno dato grandi benefici sia in acuto che in cronico a tutti i gruppi.

Vorrei però lanciare lo spunto di come un allenamento di tipo olistico propedeutico, abbinato in una fase successiva a un protocollo di allenamento con sovraccarichi o all'interno di un circuito (a seconda delle esigenze e obiettivi del soggetto) possa essere decisamente efficace.

Il soggetto infatti potrebbe acquisire determinate capacità che gli consentiranno di rendere più efficace l'allenamento stesso e quindi risultati più immediati. <sup>FINE</sup>





## LA NUOVA FRONTIERA DELLE PALESTRE

a cura di  
Viviana Fabozzi

**Una offerta del settore fitness mirata ai più piccoli per un business redditizio tutto l'anno.**

*Il target dei bambini nel fitness è certamente da contemplare nella pianificazione delle lezioni del prossimo anno in palestra, proiettando la propria offerta verso strategie che rendano il settore del baby fitness redditizio sia durante il periodo scolastico sia durante le vacanze estive.*

*Allo stato attuale in Italia non è stata ancora approvata la proposta di legge sulla istituzione dell'insegnante di educazione fisica nella scuola primaria. Questo fa ben intendere come ad oggi a livello pubblico manchi una vera ed adeguata tutela della salute del bambino in età pre-scolare e scolare. Ed è qui che subentra l'importanza di figure professionali qualificate per allenare i bambini in palestra al fine di poter pianificare programmi di lavoro che attraverso il gioco possano reclutare un gran numero di "piccoli utenti" e conquistare al contempo il consenso dei genitori che potranno a loro volta allenarsi in tranquillità nelle nostre palestre.*



## LE STRATEGIE PER UN BUSINESS REDDITIZIO

Una prima strategia pertanto consiste nell'inserire il Baby Fitness nella programmazione dei corsi per tutto il periodo dell'anno scolastico con l'intento di trasmettere ai più piccoli, e indirettamente ai loro genitori, l'importanza dell'attività fisica per un totale benessere psicofisico, come ottima alternativa alla sedentarietà e al rischio di incorrere nel sovrappeso o peggio ancora nell'obesità.

Una seconda strategia può riguardare ancor più nello specifico i centri fitness caratterizzati da spazi più grandi, indoor e outdoor, e da una multidisciplinarietà di corsi, comprese le attività in acqua; consiste nel programmare una integrazione di discipline diverse (arti marziali, fitness funzionale, danza, nuoto ecc.) attraverso dei programmi di motricità divertenti organizzati in un percorso che garantisca lo sviluppo motorio globale e una conseguente armonia dei movimenti, costruendo una solida base di capacità coordinative e condizionali necessarie come avviamento a tutte le discipline sportive.

Una terza strategia prevede di realizzare in contemporanea due corsi, uno per i genitori e l'altro per i bambini in due sale differenziate, che si basino sulla stessa tipologia di contenuti; ad esempio Yoga per bambini e Hatha Yoga per i genitori; ed ancora Pilates per bambini e Pilates matwork per i genitori, Zumba e Zumba kids ecc...

Una strategia pedagogico-educativa che attraverso la condivisione di una esperienza comune si pone come veicolo di costruzione della relazione tra genitore e figlio, rafforzando la conoscenza dei propri bambini e la consapevolezza dell' "lo genitore".

Una quarta strategia segue la precedente formula, proponendo nella stessa fascia oraria una serie di corsi con finalità diverse (fitness, wellness, fun o postural), programmati nell'arco dell'intera settimana, in cui i bambini si allenano insieme ai genitori, con lo scopo finale di rinforzare il legame e il dialogo con i propri figli.

## UN VERO E PROPRIO SUMMER CAMP IN PALESTRA

Uno dei motivi di preoccupazione di un genitore che lavora è la gestione dei propri figli durante il lungo periodo delle vacanze estive. Come possiamo far accogliere con entusiasmo dai genitori l'ultimo suono della campanella scolastica? Certamente offrendo la possibilità di continuare a frequentare la palestra insieme ai propri figli garantendo una mirata organizzazione di attività motorie che avvalendosi di personale specializzato possano impegnare i bambini, per più ore al giorno, e farli beneficiare degli spazi a loro dedicati per continuare a socializzare attraverso il gioco, l'avventura e l'approccio a nuove esperienze.

A tal fine si possono utilizzare tutti gli istruttori della palestra per creare un task-force che generi più lavoro anche nei periodi, come l'estate, in cui il numero di corsi tende a ridursi.

Una soluzione logistica che, in una proporzione di costi adeguata alle quote associative della palestra, si presta bene per rispondere alle esigenze dei



budget familiari, rendendo al contempo facile e senza angosce aggiuntive la scelta del luogo di ricreazione e aggregazione da parte dei genitori, essendo la palestra un ambiente vissuto nella propria quotidianità e quindi conosciuto in tutti i suoi requisiti di sicurezza.

## LA PROMOZIONE È LA CHIAVE DEL SUCCESSO!

Una volta scelte le strategie e la tipologia di offerte nell'ambito Baby Fitness, il passo più importante consiste nella tempistica e nella tecniche di promozione pubblicitaria da adottare.

Certamente resta valida una accattivante brochure informativa da distribuire a tappeto negli studi medici pediatrici, nelle farmacie, nei negozi di giocattoli, nelle ludoteche, nelle scuole e in tutti i possibili ambienti frequentati dai bambini con i loro genitori. A questa si può affiancare una proposta di pacchetti speciali da inviare ad



aziende ed uffici dell'entourage geografico della palestra promotrice, indicando eventuali sconti ed agevolazioni allettanti per tutta la famiglia, senza dimenticare di esaltare i parametri di sicurezza, di qualità e di comfort della propria struttura e indicando qualsiasi attività o iniziativa extra la palestra abbia in serbo per i bambini insieme alle loro mamme e ai loro papà! <sup>FINE</sup>

### **Uno sguardo curioso nel mondo delle attività motorie dedicate ai bambini**

Quali lezioni integrare al Baby Fitness nel palinsesto della nostra palestra? Ecco alcune proposte.

**Pilates per bambini:** un format con utilizzo del tappetino che ha lo scopo di ricreare l'equilibrio del corpo, stabilendo i corretti principi del movimento e ripristinando la meccanica respiratoria relazionandoli alla vita quotidiana.

**Yoga per bambini:** una proposta volta a lavoro singolo, del bambino nella sua individualità o a coppie con il proprio genitore, nella quale saranno praticati esercizi giocando con il respiro e con la voce, con le immagini o esperienze sensoriali, per terminare con esercizi di concentrazione e di rilassamento.

**Zumba Kids:** sono corsi che integrano movimenti su misura per i bambini, basati sulle coreografie originali del metodo semplificandone i passi e integrando giochi, attività ed elementi di esplorazione culturale importanti per lo sviluppo della leadership, del rispetto e del lavoro di gruppo, nonché dell'autostima, memoria, creatività, coordinazione.

**Indoboard Kids:** un format a circuito in cui si utilizzano strumenti propriocettivi che favoriscono la pratica di esercizi e giochi di equilibri che migliorano la coordinazione e la postura, e aumentano la sicurezza e fiducia in se stessi oltre alla capacità di concentrazione e controllo.





# SPARTAN<sup>®</sup> SYSTEM & BODYWEIGHT

L'ideatore dello Spartan System<sup>®</sup> è Francesco Fiocchi, docente FIF per il settore Kalistenichs and Functional Training, il quale ha sviluppato questo protocollo di lavoro in collaborazione con l'Università degli studi di Pavia grazie al contributo della Facoltà di Scienze Motorie di Voghera. Francesco, esordisce spiegandoci che l'allenamento a corpo libero ha una serie di vantaggi innegabili! È realizzabile in qualsiasi contesto (parco, spiaggia, casa, palestra), non comporta costi accessori in quanto non necessita di attrezzatura e applica i principi del lavoro funzionale (sinergia muscolare, utilizzo di catene muscolari, multiplanarità, coordinazione motoria).

***Ad un anno di distanza dall'entrata dello Spartan System<sup>®</sup> in FIF ci puoi spiegare quali sono le caratteristiche intrinseche di questo sistema?***

Lo Spartan System<sup>®</sup> non è solo un attività fitness, ma una filosofia di vita costruita sul modello spartano di condivisione, pragmatismo e sacrificio. È un sistema di allenamento basato sulla prestazione che vuole offrire ai praticanti le chiavi per ottenere dei risultati con il solo utilizzo del proprio corpo. Il sistema è improntato allo sviluppo delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, flessibilità) e coordinative. La gamma motoria dello Spartan System<sup>®</sup> conta centinaia di esercizi inquadrati in comparti. 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. Facciamo un esempio: gli esercizi a carattere pliometrico, reattivo ed esplosivo (plyo squat, push up, tuck jump, double kneeling jump) sono inseriti nel comparto "speed" rivolto allo sviluppo della

Quali sono le **differenze** tra **l'allenamento tradizionale a corpo libero** e lo **Spartan System®**, un sistema di allenamento costruito per la preparazione generale delle arti marziali.

velocità e potenza, gli esercizi di flessibilità dinamica (one leg kick, scorpion switch, back roll, bridge) invece sono inquadrati nel comparto "joint mobility" indirizzato all'allenamento della mobilità articolare e alla elasticità muscolare! Dall'integrazione di questi elementi nasce la periodizzazione dell'allenamento. Pertanto lo Spartan System® ha una struttura che racchiude tipologie specifiche di lavoro legate all'obiettivo del periodo, con forme e contenuti di allenamento differenti. Le strutture a circuito ad esempio sono utilizzate sono nella prima fase dell'anno per lo sviluppo della resistenza aerobica a differenza di amrap, afap, tabata applicati al termine della stagione nelle esercitazioni di resistenza anaerobica. Il focus è ottenere risultati prestativi con il proprio corpo con un accento sulle capacità di analisi cognitiva.

Sull'analisi cognitiva vorrei spendere una parola: nella maggior parte delle discipline è richiesta

analisi, strategia, variabilità degli schemi codificati. Prendiamo ad esempio la struttura afap (as fast as possible); di base una volta assegnati gli esercizi e le ripetizioni da svolgere per singolo esercizio, il praticante si mette al lavoro! Nello Spartan questo non avviene; l'afap è chiamato strategy in quanto una volta assegnate le ripetizioni è il praticante a dover inserire gli esercizi attraverso un processo di analisi delle singole meccaniche, della velocità di esecuzione, della complessità dei gesti richiesti, il tutto in un tempo prestabilito (analytic time). Un conto è dover svolgere 100 burpee, un altro 100 squat! Questione di tempistiche! Analisi e strategie differenti portano a risultati differenti! Non sempre vince il più forte, spesso vince il più intelligente! Se si impara ad allenare la mente, hai una marcia in più, il corpo è solo uno strumento! Questa è la filosofia Spartan!

In accordo con la Federazione, dopo una prima stagione di rodaggio, quest'anno abbiamo scelto di modificare il percorso Spartan per renderlo ancora più qualitativo.

È stato creato lo "Spartan System® Academy" strutturata in quattro step formativi (come in precedenza) e conseguente esame finale per ottenere il titolo di "**Spartan System® Master Trainer**". In più è stato introdotto un aggiornamento obbligatorio con cadenza biennale, che è fondamentale per garantire qualità e professionalità visto l'andamento del mondo del fitness.

### **Una domanda Francesco che in molti ti avranno già fatto: cosa differenzia lo Spartan dal corso di Bodyweight Training?**

In primis l'aspetto prestativo e analitico dello Spartan non è presente nel corso di bodyweight, in secondo luogo la gamma motoria; il bodyweight racchiude esercizi classici del lavoro a corpo libero a differenza dello Spartan che è più indirizzato verso le arti marziali, con movimenti e sequenze strutturate ad hoc, il

che non significa che sia rivolto esclusivamente ad un pubblico marzialista! Anzi, i nostri corsisti non devono essere intimoriti perché in realtà questo sistema di allenamento è strettamente legato al corso di bodyweight. Direi che è la naturale evoluzione di quest'ultimo.

### **Cosa consiglieresti ai nostri corsisti? prima Bodyweight e poi Spartan?**

Risposta difficile! Innanzitutto incentivo i nostri corsisti a scrollarsi dalle spalle la convinzione che il lavoro a corpo libero sia solo squat, push up o affondi! Il corpo libero è un mondo e ve lo dice un ex bodybuilder; sono sei anni che mi alleno esclusivamente con il mio corpo e ogni giorno scopro cose nuove, ho migliorato la mia mobilità, la resistenza, la forza, ho imparato a conoscere il mio corpo e soprattutto non ho mai avuto problemi o infortuni...

Per chi non conosce il lavoro a carico naturale il consiglio è di provare il corso di bodyweight, è un buon punto di partenza per conoscere le potenzialità del nostro corpo. Per tutti gli altri che conoscono o hanno una base di corpo libero dico; siate coraggiosi, lanciatevi, imparate cose nuove, lo Spartan vi aprirà un mondo! Nei prossimi anni si sentirà parlare molto di allenamento a corpo libero, ne sono convinto!!!

### **Imparate dal vostro corpo, il resto è semplicemente il vostro corpo con un attrezzo! FINE**





# PROMUOVERE LA PALESTRA ONLINE

*Se non ci hai ancora pensato ecco perché è ora di farlo.*

Se gestisci una palestra o un centro fitness, verosimilmente ogni anno stabilisci un budget da destinare alla pubblicità e alla comunicazione. Dato che il target di maggior interesse per la tua attività è la popolazione che vive nei dintorni del tuo centro, avrai investito almeno una volta in volantinaggio porta a porta, in affissioni nell'area cittadina o in annunci su giornali, radio o televisioni locali.

Se sei al passo coi tempi, avrai probabilmente un sito aggiornato e una pagina Facebook, e se segui attentamente l'evolversi dei trend nell'uso di internet e il tuo obiettivo principale è raggiungere le fasce di utenti più giovani, avrai già aperto il tuo account Instagram o un canale Youtube, su cui pubblichi con costanza contenuti interessanti e attraenti. I media tradizionali richiedono un notevole investimento economico anche perché includono

l'acquisto di servizi da agenzie professionali. Al mondo dei social network invece si può accedere gratuitamente, chiunque può aprire con facilità i propri account ed iniziare a pubblicare contenuti. Tuttavia, per essere certi di sfruttarli al meglio, è necessario investire molto tempo e una parte di budget nella qualità del messaggio, a partire per esempio dall'acquisto di una buona videocamera fino ad arrivare ai corsi per imparare a raccontare meglio il proprio brand.

Negli ultimi anni le aziende di ogni settore, pur senza abbandonare del tutto i media classici, hanno dovuto differenziare la propria comunicazione, aumentando la presenza sui media digitali. Il motivo risiede nella crescente abitudine delle persone di consultare il web e i social network quotidianamente per trovare ciò di cui hanno bisogno, o informazioni su argomenti a cui

# Advertising Digital Sponsored

sono interessate. Data quindi la numerosa concorrenza bisogna porsi un problema diverso: non è più tempo di chiedersi che mezzo usare, ma come massimizzare il rendimento. Nella grande quantità di informazioni che le persone ricevono in ogni momento, per sfruttare al massimo le potenzialità dei nuovi media, dobbiamo concentrarci sulla ricerca di un pubblico estremamente mirato e selezionato, facendogli arrivare il messaggio quando è più predisposto all'acquisto. In breve: raggiungere le persone giuste al momento giusto, ovvero mentre stanno cercando il tipo di servizio o prodotto che offriamo. In questo modo, la probabilità di riuscire a trasformarle in clienti della nostra palestra è molto più alta e lo sforzo economico ben ripagato. Per intercettare questi potenziali clienti possiamo avvalerci degli algoritmi messi a disposizione a pagamento dai motori di ricerca e dai social network. Google offre il servizio Google Ads, con cui impostare campagne sponsorizzate che mostrino i nostri annunci sulle pagine di ricerca di Google e sui siti che hanno attivato gli spazi pubblicitari di Google (rete Display), tra cui anche Youtube. Il gruppo Facebook offre il servizio Facebook Ads per gestire le nostre campagne sponsorizzate su Facebook e Instagram.

## Come funzionano in pratica le campagne sponsorizzate

Il funzionamento delle due piattaforme si basa su principi simili. Dopo aver aperto gratuitamente l'account e averlo collegato ad una carta di credito, per ogni campagna che vogliamo lanciare dobbiamo stabilire un budget su base giornaliera. La cifra stabilita sarà il tetto massimo di spesa per ogni giorno in cui la campagna è attiva e, una volta raggiunta la cifra, la nostra campagna si disattiverà automaticamente.

Bisogna poi stabilire un obiettivo da raggiungere: se il nostro obiettivo è promuovere il brand e farci conoscere, allora conviene puntare a massimizzare le visualizzazioni, se invece vogliamo spingere gli utenti ad iscriversi tramite il nostro sito dobbiamo impostare la campagna per massimizzare i click. A questo punto dobbiamo indicare parole chiave, o aree di interesse che siano pertinenti con il contenuto del nostro messaggio, ad ognuna delle quali sarà associato un costo. Infine dobbiamo elaborare annunci testuali oppure fornire immagini grafiche o risorse video. Quando lanceremo la campagna per la nostra palestra, il nostro annuncio

(testo, immagine o video) sarà visualizzato da utenti che hanno cercato una delle nostre parole chiave o hanno visitato siti o pagine con contenuti affini. Il costo che dovremo pagare sarà quello associato alla parola chiave moltiplicato per ogni volta in cui un utente ha portato a termine l'obiettivo che avevamo stabilito (visualizzazione, click, iscrizione, ecc.). Sembra facile? Non lo è affatto, perché, per ottenere visibilità, il costo che è stato attribuito alla nostra parola chiave deve competere in un'asta con gli annunci di attività concorrenti che hanno attivato una campagna in quel momento. La "vincita" di un'asta dipende da infinite variabili, che solo il tempo, l'esperienza e una grande mole di dati possono aiutarci a prevedere. Non esiste una ricetta perfetta, se non la perseveranza, l'attenta osservazione dell'andamento dei nostri annunci nel breve e lungo periodo e la conseguente capacità di fare variazioni efficaci.

La caratteristica più importante per un'attività che si rivolge alla popolazione locale è la geolocalizzazione del target, ovvero la possibilità di scegliere di mostrare i propri annunci solo alla popolazione che si trova nella zona di nostro interesse (città, provincia, regione), o in un raggio chilometrico da noi stabilito attorno alla nostra palestra, centro fitness o wellness. Possiamo inoltre impostare giorni della settimana e orari in cui mostrare gli annunci, e lo faremo in base a nostre considerazioni precedenti su quali sono i momenti migliori in cui il cliente potenziale è più predisposto a recepire, per esempio un'offerta sull'abbonamento o la possibilità di iscriversi ad un nuovo corso. Dobbiamo considerare, infine, che il rendimento della campagna è direttamente misurabile ed è possibile variare i parametri in ogni momento, fornendoci quindi una piena consapevolezza della validità dell'investimento.

## Da dove iniziare

*Le competenze necessarie a gestire con successo le campagne sponsorizzate sono molteplici, e la buona riuscita dipende anche da un sito efficace e tecnicamente ben realizzato. Se non si hanno specifiche conoscenze e abbondante tempo da dedicare all'attivazione e al controllo nel tempo delle campagne, meglio prendere in considerazione l'ipotesi di rivolgersi a professionisti del settore, consulenti esterni o agenzie specializzate in Digital Advertising, e ridistribuire il budget annuale per la pubblicità della tua palestra inserendo questa nuova voce, a discapito di qualche altra forma pubblicitaria che ha reso meno o il cui rendimento non è misurabile. Se non ci avevi ancora pensato, è il momento di farlo. FINE*



**A TU  
PER TU**  
*con*

# Anula **Maiberg**

*Anula Maiberg è una appassionata Master Trainer del Metodo Pilates che in poco meno di un decennio ha consolidato la sua immagine professionale in tutto il mondo.*

*Oggi è co-proprietaria, insieme a Jeremy Laverdure, dei centri Sixth Street Pilates dove la sua brillante carriera ha avuto inizio.*

## LA SUA STORIA

Anula Maiberg è nata in Israele e si è trasferita a New York nel 2001 per perseguire una carriera nel campo della fotografia. Mentre lavorava sui contenuti della sua laurea presso la School of Visual Arts si innamorò del metodo Pilates frequentando le lezioni e le sedute private tenute alla Sixth Street Pilates. Nel 2017 Anula ha iniziato un tour mondiale partendo dagli Stati Uniti e Canada, per poi proseguire in Europa, Regno Unito e Australia. In questo lungo viaggio è stata ospitata dai centri Polestar, Breathe Education e Stott. La sua carriera nell'anno 2018 la vede protagonista come presenter di importanti eventi dedicati al Pilates come la conferenza PMA 2018 nel Regno Unito questo ottobre in cui presenterà il suo protocollo di Body Control.

## LA SUA PASSIONE

La sua essenza di Formatrice Mondiale nel Pilates si esprime attraverso il rispetto e la divulgazione delle tradizioni e dei principi del metodo focalizzando la sua attenzione sulle strategie con le quali si può diventare abili istruttori nell'aggiornare e personalizzare gli stessi principi secondo le esigenze dei propri clienti. Anula dedica parte del suo tempo come volontaria nella comunità LGBTQ affermando che Pilates è un movimento meraviglioso e uno strumento per la guarigione come supporto del benessere dell'umanità. Il suo sapere, la sua veridicità, legata alle tradizioni classiche e ai saldi principi del metodo, sono elementi da sempre ricercati da FIF. Nasce così la scelta della Federazione di **invitare Anula Maiberg alla prossima edizione della International Pilates** nella primavera del 2019.

## l'intervista

### **Anula Maiberg, cosa rappresenta il Pilates per te?**

*La parola Pilates rappresenta "l'uomo", ovvero Mr. Pilates! Il termine Contrology associato al metodo significa a sua volta la capacità di essere presenti e concentrati durante la pratica del movimento. Questo si traduce in controllo sul respiro, sulla mente, sul corpo. I movimenti sono così adattabili ad ogni singolo essere umano. Quindi non penso che abbia una grande importanza ciò che le cose sembrano, è esclusivamente lo stato mentale che conta!*

### **Quali sono stati i tuoi primi passi nella formazione Pilates?**

*Dopo aver conseguito il Master in Belle Arti dal Royal College e dopo aver lavorato dietro una scrivania, ho compreso che la mia vera felicità non sarebbe stata esprimendomi davanti allo schermo di un computer; così ho deciso di frequentare la Kane School for Core Integration per diventare un insegnante certificata a tutto tondo nel metodo Pilates. Dopo diversi anni di insegnamento sono stata poi accettata nel Kathy Grant Heritage Training Masters laureandomi a pieni voti nel 2014.*

### **Le scuole con cui collabori sono diverse. Possiamo dunque definirvi una "Freelancer" del Pilates?**

*Si confermo di aver scelto di collaborare con tutte le scuole del metodo Pilates che esprimono qualità e passione, e mi piace essere considerata in assoluto una freelancer perché tra i tanti vantaggi mi permette di lavorare per più appassionati del settore restando l'unica artefice del mio destino senza il rischio di perdere la mia grande motivazione.*

### **Per Anula Maiberg che cos'è il movimento?**

*Per me il movimento riguarda essenzialmente la sfida, la sorpresa! Il movimento avviene nel momento in cui fai ciò che pensavi fosse impossibile, senza sforzo e con il minore dispendio di energie.*

### **Qual è la tua visione del Pilates nei prossimi anni?**

*Il futuro in generale sembra che stia andando verso il regno del digitale. Resto spettatrice nel vedere se questa evoluzione del Pilates in digitale si traduca in un successo o in un vero "flop". Certamente nutro sentimenti positivi riguardo all'idealizzazione di una comunità globale, ma al contempo desidero che non si perda il tocco umano che è fonte essenziale dell'imparare e dell'insegnare. FINE*





# REVERSE DIET:

di Marco Neri

## NOVITA' O RIVISITAZIONE?

Nell'ultimo anno si è parlato molto di Reverse Diet, un modo progressivo e graduale (ma anche regressivo) che dovrebbe portare il metabolismo a migliorare. Nasce come proposta per atleti di medio alto livello, anche come metodo per migliorare la massa magra; ma i suoi concetti sono ben trasportabili praticamente a tutti, anche con l'obbiettivo di ridurre la massa grassa. Certamente le alimentazioni a calorie costanti e con proporzioni fisse nel tempo dei macronutrienti hanno dei loro vantaggi, ma possono anche avere l'effetto di "appiattire" il metabolismo. È facile, infatti, che l'organismo si abitui, soprattutto ai regimi ipocalorici, magari con sottrazione costante o periodica delle calorie, rispondendo con un adattamento in negativo che blocca il dimagrimento e può mettere a rischio la massa magra. In questo contesto la **reverse diet** si propone invece come uno stimolo per creare un andamento crescente, o comunque alternato, dei macronutrienti, questo soprattutto giocando sui carboidrati (ma anche sui grassi). Tutto questo ha una logica e sortisce effetto, soprattutto se abbinato ad una solida e continuativa attività fisica, che funge da booster a questo concetto. In modo sintetico si tratta quindi di organizzare una alimentazione partendo da una base, per poi creare un andamento progressivo incrementale della calorie (quindi delle quantità) soprattutto riguardante i glucidi. Questa strategia risulta vincente soprattutto per

**Nel fitness, il settore alimentare è quello che va incontro più facilmente all'affermazione di nuove mode (più o meno scientifiche), ma è un dato di fatto che nella maggioranza dei casi si tratta di una rielaborazione di concetti già risaputi e più o meno sperimentati.**

superare periodi di stallo nei miglioramenti, se il corpo non risponde più alle solite scelte monocaloriche, o se si hanno periodi di "stanchezza" anche solo mentale verso la solita alimentazione. Le scelte per realizzare una **"reverse diet"** sono diverse, è logico che affidarsi alle mani di un professionista aiuta ad avere le corrette indicazioni di partenza e delle modificazioni da adottare per creare l'andamento crescente. Questo permetterebbe al professionista di ragionare partendo dal Metabolismo Basale e dalle calorie presunte consumate per le attività quotidiane; inoltre è sempre un valore aggiunto poter verificare periodicamente la composizione corporea per avere un dato oggettivo sull'andamento di massa magra e massa grassa al di là del semplice peso corporeo. Le interpretazioni della *reverse diet* sono diverse e possono comprenderne una che cambia il quantitativo ogni giorno (per 10/15 giorni) oppure che esegue la modifica in crescendo ogni settimana; per pura ipotesi si potrebbe pensare ad un aumento di 50 Kcal al giorno (che in 7 giorni sono 350 Kcal ed in 2 settimane sono 700 Kcal) oppure stabilire di aumentare 250 Kcal a settimana x 4 settimane (che sono 750

di aumento totale considerando che nella prima settimana non si esegue nessun aumento). Il concetto chiave è comunque quello dell'incremento graduale che ha un effetto molto diverso se da un giorno all'altro ci fossero degli incrementi da 500 Kcal.

Come filosofia, soprattutto sugli sportivi si cerca di garantire un apporto proteico di base, significativo, ma non certamente esagerato come si vede in alcuni casi. Gli studi ci dicono che già 2 g di proteine per ogni kg di peso corporeo sono un apporto adatto a chi pratica sport con una base di potenza. Una volta garantita questa base, che rimane costante nel tempo, si ricerca un quantitativo "base" di carboidrati e grassi: quello che si ricava è lo schema da cui partire.

L'esperienza dice che l'incremento su base settimanale è uno dei più pratici e che permette l'adattamento positivo più graduale. Si potrebbe quindi ipotizzare che dopo la prima settimana si aumenti 50 g di riso o pasta e 10 g di olio (quindi un totale di circa 270 kcal). La settimana seguente si potrebbero inserire 30 g di parmigiano e 60 g di pane (per un totale di circa 250 Kcal settimanali). L'ultima settimana incrementale potrebbe prevedere 300 g di frutta e 30 g di frutta secca oleosa (per un totale di circa 260 calorie).

Sul fatto di fermarsi qui o di procedere ancora con incrementi non ci sono regole fisse, se tutto procede bene e non ci sono state modificazioni negative della composizione corporea si può benissimo continuare, anche per 2 o più mesi. Come sempre la pratica dice che diventa "allenante" il fatto di creare un andamento hi/low dove dopo 4 settimane si torna all'alimentazione base o ad un step appena maggiorato cioè quello effettuato alla 2ª settimana del ciclo; questo consentirebbe, ripetendo l'incremento per altre 4 settimane di arrivare ad uno step di altre 250/270 Kcal in più rispetto a quelle raggiunte alla

fine del primo mese. Le risposte, come sempre, sono soggettive, ciascuno deve trovare la propria formula ed adattarla alle esigenze ed ai risultati; per questo è importante valutare le modificazioni e sapere quando è il momento di "tornare" indietro e non insistere con l'incremento. Se tutto va bene e si saprà sapientemente miscelare questo schema alimentare con l'attività fisica si vedrà il corpo cambiare, perdere massa grassa e migliorare quella magra. Va da sé che non conviene puntare troppo sull'attività aerobica. Un buon programma di pesi, anche a circuito, è quello più stimolante per metabolismo e stimolo muscolare. Il dato di fatto è che comunque vada, al corpo verrà dato un messaggio stimolante che porta il metabolismo ad un adattamento positivo e che nella maggioranza dei casi fa in modo che ci si ritrovi a mangiare un 25% più di prima e rendersi conto di avere una distribuzione antropometrica migliore. Questa è la garanzia migliore per ottenere stati di forma duraturi in quanto sostenuti da un metabolismo più attivo. I punti chiave sono essenzialmente 2: il primo consiste nell'usare sempre piccole modifiche periodiche per minimizzare l'impatto metabolico; il secondo è che queste modifiche non è detto siano sempre incrementali, ma anche decrementali e sempre a piccoli step. Aggiungerei anche il fatto di non essere troppo monotoni nella scelta dei cibi in quanto evita la noia da alimenti e diventa più stimolante anche sotto il profilo immunitario.

Se ci si pensa in fondo nulla di nuovo rispetto alle strategie hi-low che tanti atleti usano da decenni, forse il messaggio più importante riguarda la riduzione dell'ampiezza degli step. <sup>FINE</sup>



*Sugli adattamenti metabolici e le motivazioni ormonali segnalo questo bell'articolo scientifico "Metabolic adaptation to weight loss: implications for the athlete" Eric T Trexler, Abbie E Smith-Ryan. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2014 11:7.*

dal 1989

# FORMIAMO ECCELLENZE NEL FITNESS



## HO SCELTO FIF PER ESSERE UN VERO PROFESSIONISTA

- ✓ Circa l'**88%** degli istruttori in Italia ha seguito percorsi formativi della Federazione Italiana Fitness
- ✓ Circa **15.000 associati** in tutta Italia (fra soci istruttori, soci effettivi e soci praticanti) e **oltre 600** palestre associate
- ✓ La FIF è una federazione associata al **CONI** attraverso il riconoscimento dell'**ASI**, Associazioni Sportive Sociali Italiane
- ✓ La FIF, attraverso il suo centro servizi (Centro Studi La Torre), è un **ente di formazione professionale accreditato** dalla Regione Emilia Romagna per la formazione continua e superiore, nonché **ente certificato ISO 9001:2008**
- ✓ Dal 2010 la FIF e l'**Università Telematica San Raffaele di Roma** collaborano nell'ambito della formazione nel settore dello sport. La FIF mette a disposizione degli studenti di Scienze Motorie le proprie strutture federali per lo svolgimento del tirocinio pratico e l'Università ha la facoltà di riconoscere crediti a chi frequenta corsi di perfezionamento federali.
- ✓ Nel 2017 la FIF e l'**Real Madrid Graduate School - Universidad Europea** siglano un accordo per la promozione dell'esperienza formativa internazionale ad alto livello.



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



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

ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi)



European Fitness Association®



Università San Raffaele  
Roma



Escuela Universitaria  
Real Madrid  
Universidad Europea

dal  
1989

# fitness ACADEMY

la scuola leader  
per i professionisti  
del fitness

[www.fif.it](http://www.fif.it)

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



ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi)

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





IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE ONLINE *vedi pag. 57*

PERSONAL TRAINER ACADEMY  
CORSO DI FORMAZIONE

# PERSONAL TRAINER

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

<b>Cagliari</b>	17-18 novembre
F. Pani	01-02 dicembre
S. Giuliani	08-09 dicembre
	15-16 dicembre
<b>Genova</b>	17-18 novembre
M. Orrù	24-25 novembre
M. Della Primavera	01-02 dicembre
	15-16 dicembre
<b>Milano</b>	06-07 ottobre
P. Rocuzzo	13-14 ottobre
V. Fabozzi	03-04 novembre
	17-18 novembre
<b>Napoli</b>	13-14 ottobre
D. Berni	20-21 ottobre
M. Messuri	03-04 novembre
	17-18 novembre
<b>Palermo</b>	24-25 novembre
R. Provenzano	01-02 dicembre
F. Amante	15-16 dicembre
	26-27 gennaio
<b>Ravenna*</b>	15-16 dicembre
M. Ravagli	12-13 gennaio
M. Della Primavera	19-20 gennaio
	26-27 gennaio
<b>Roma</b>	20-21 ottobre
F. Pani	27-28 ottobre
M. Messuri	10-11 novembre
	24-25 novembre
<b>Sondrio</b>	27-28 ottobre
F. Macchia	17-18 novembre
M. Della Primavera	24-25 novembre
	15-16 dicembre
<b>Vicenza</b>	27-28 ottobre
M. Ravagli	03-04 novembre
V. Fabozzi	17-18 novembre
	01-02 dicembre

## ► 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 715€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 380€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 380€ da versarsi entro 15 gg. prima del terzo weekend di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124.

► **Sconto 20% 572€** 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, M. Ravagli, P. Rocuzzo, M. Orrù, S. Giuliani, F. Macchia, M. Della Primavera, F. Amante.

► **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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*



\* **corso acquistabile con il bonus Carta del Docente**

## MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

VALIDI PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

### RECUPERO FUNZIONALE

IL RUOLO DEL PERSONAL TRAINER NELLA FASE POST-RIABILITATIVA

**Bari** 26-27 gennaio *R. Mastromauro*  
**Milano** 15-16 dicembre *L. Franzon*

► **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 PT
- 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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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 "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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

### POSTURAL ONE TO ONE

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

**Roma** 08-09 dicembre *V. Fabozzi*  
**Verona** 26-27 gennaio *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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

## 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.**



IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE ONLINE *vedi pag. 57*

FITNESS SCHOOL  
CORSO DI FORMAZIONE

# 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

► **Requisiti** È richiesta un'esperienza di pratica in sala pesi di almeno un anno.

► **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 gg. prima del terzo weekend 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.

► **Docenti responsabili del corso** M. Neri, R. Mastromauro, L. Franzon, C. Dolzan, F. Pani, F. Macchia, D. Berni, M. Ravagli, R. Provenzano, P. Rocuzzo, M. Orrù, 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

<b>Bari</b> R. Mastromauro	20-21 ottobre 27-28 ottobre 24-25 novembre
<b>Bologna*</b> M. Ravagli	20-21 ottobre 10-11 novembre 24-25 novembre
<b>Cagliari</b> F. Pani	06-07 ottobre 13-14 ottobre 27-28 ottobre
<b>Livorno</b> M. Orrù	13-14 ottobre 20-21 ottobre 27-28 ottobre
<b>Milano</b> P. Rocuzzo	13-14 ottobre 27-28 ottobre 10-11 novembre
<b>Padova</b> L. Franzon	19-20 gennaio 02-03 febbraio 09-10 febbraio
<b>Palermo</b> R. Provenzano	06-07 ottobre 20-21 ottobre 27-28 ottobre
<b>Pescara</b> M. Messuri	06-07 ottobre 13-14 ottobre 10-11 novembre
<b>Roma</b> M. Messuri	17-18 novembre 01-02 dicembre 15-16 dicembre
<b>Salerno</b> D. Berni	20-21 ottobre 10-11 novembre 24-25 novembre
<b>Torino</b> P. Rocuzzo	15-16 dicembre 12-13 gennaio 26-27 gennaio
<b>Verona</b> M. Ravagli	13-14 ottobre 1-2-3-4 novembre

## 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
- FORZA E IPERTROFIA
- FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO

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

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



\* **corso acquistabile con il bonus Carta del Docente**

## TECNICO FITNESS E NUTRIZIONE

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

Cagliari	03-04 novembre	F. Pani
Catania	01-02 dicembre	R. Provenzano
Milano	27-28 ottobre	A. Bertuccioli
Napoli	19-20 gennaio	D. Berni
Roma	17-18 novembre	R. Provenzano

### ► 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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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 analogha qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico fitness e nutrizione". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

► **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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*



## novità FORZA E IPERTROFIA

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

Bologna	12-13 gennaio	M. Ravagli
Livorno	02-03 febbraio	M. Ravagli
Milano	01-02 dicembre	P. Roccuti
Napoli	16-17 febbraio	D. Berni
Roma	12-13 gennaio	D. Berni
Sondrio	02-03 febbraio	F. Macchia

### ► Programma in sintesi

- Teoria dell' allenamento
- Adattamenti dall'esercizio fisico
- La scheda di allenamento
- Review anatomo-fisiologica del sistema ormonale
- La forza, schede e metodiche d'allenamento
- L'ipertrofia, schede e metodiche d'allenamento

► **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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 "Forza e ipertrofia". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

► **Supporti allo studio** Dispensa del corso.

## novità FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO

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

Bologna	15-16 dicembre	A. Bertuccioli
Cagliari	01-02 dicembre	F. Pani
Milano	17-18 novembre	A. Bertuccioli
Napoli	01-02 dicembre	D. Berni
Roma	02-03 febbraio	D. Berni

### ► Programma in sintesi

- Analisi delle principali problematiche metaboliche
- Protocolli di lavoro per sindrome metabolica
- Funzionalità cardiaca – respiratoria e la comprensione dei parametri base
- Aspetti cellulari ed ormonali legati al dimagrimento; dall'adipocita al sistema endocrino
- Tipologie di allenamenti a circuito e cardiofitness con proposte pratiche di lavoro per varie problematiche
- I test base per la valutazione fisica e antropometrica

► **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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 "Fitness metabolico e dimagrimento". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

► **Supporti allo studio** Dispensa del corso.

## VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

DALL'ANTROPOMETRIA SEMPLICE ALLA PRATICA APPLICATIVA DI PLICOMETRIA ED IMPEDENZIOMETRIA

Milano	26 gennaio	A. Bertuccioli
--------	------------	----------------

### ► Programma in sintesi

- Motivazioni e vantaggi legati alla periodica verifica dati di valutazione corporea nello sport e per il benessere
- Analisi dell'antropometria base
- Principi e concetti legati alla plicometria
- Analisi e concetti legati all'impedenziometria
- Prova pratica di plicometria e impedenziometria per tutti i partecipanti
- Discussione di dati emersi o di un caso di studio specifico

► **Docente responsabile del corso** A. Bertuccioli

► **Quota d'iscrizione 190€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 152€** 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** Attestato di partecipazione al master in *Valutazione della Composizione Corporea*.

► **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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

**FUNCTIONAL TRAINING ACADEMY**  
**CORSO DI FORMAZIONE**

# FUNCTIONAL TRAINING

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

Bologna	10-11 novembre	L. Dalseno
Cagliari	17-18 novembre	S. Roberto
Campobasso	02-03 febbraio	S. Roberto
Catania	1-2 dicembre	S. Roberto
Firenze	2-3 febbraio	L. Dalseno
Milano	13-14 ottobre	L. Dalseno
Napoli	24-25 novembre	L. Dalseno
Roma	20-21 ottobre	S. Roberto
Vicenza	1-2 dicembre	L. Dalseno

► **Programma in sintesi**

- Introduzione (cenni storici)
- Obiettivi
- Struttura di una lezione
- Perché scegliere il format FIF
- 2 esempi pratici in Bodyweight
- Core training
- Squat
- Test valutativi
- Esercizi pratici
- Unconventional training
- Teoria dell'allenamento, tipologie di workout

► **Quota d'iscrizione 320€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).

► **Sconto 20% 256€** 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.

► **Pacchetti formativi 2018/2019** scopri su [www.fif.it](http://www.fif.it) la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"

► **Docenti del corso** L. Ceria, S. Roberto, F. Fiocchi, L. Dalseno, V. Fabozzi.

► **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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*



## BODYWEIGHT TRAINING

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

Bologna	15-16 dicembre	F. Fiocchi
Livorno	10-11 novembre	F. Fiocchi
Milano	1-2 dicembre	F. Fiocchi
Napoli	9-10 febbraio	F. Fiocchi
Palermo	17-18 novembre	F. Fiocchi
Roma	10-11 novembre	S. Roberto
Vicenza	2-3 febbraio	F. Fiocchi

► **Programma in sintesi**

- Introduzione al Mobility Training
- Mobilità articolare di base
- Mobilità articolare avanzata
- Esercizi di bodyweight
- Progressione degli esercizi
- Animal Movements
- Workout a coppie
- Pratica dell'allenamento
- Periodizzazione e programmazione nel Bodyweight

► **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.

► **Pacchetti formativi 2018/2019** scopri su [www.fif.it](http://www.fif.it) la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"

► **Docenti del corso**

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

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

► **Diploma rilasciato Istruttore di Bodyweight 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 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*



## KETTLEBELL

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

Bologna	26-27 gennaio	L. Dalseno
Catania	2-3 febbraio	V. Calisti
Milano	23-24 febbraio	C. Dolzan
Napoli	19-20 gennaio	L. Dalseno
Roma	9-10 febbraio	S. Roberto

### ► 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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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.

► **Pacchetti formativi 2018/2019** scopri su [www.fif.it](http://www.fif.it) la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"

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

► **Esame Prova pratica.**

► **Diploma rilasciato Istruttore di Kettlebell.**

► **Requisiti** Possono accedere tutti gli istruttori di functional training e tutti gli operatori del fitness che dichiarino con una autocertificazione di avere pratica di base con il 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

## BARBELL

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

Bologna	24-25 novembre	M. Scurti
Milano	10-11 novembre	C. Dolzan
Roma	15-16 dicembre	M. Scurti

### ► Programma in sintesi

- Introduzione al barbell training
- Progressione didattica per l'apprendimento degli esercizi di: Squat e sue variazioni, Press e sue variazioni, Dead Lift, Snatch, Clean, Clean & Jerk
- Wod Workout

► **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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.

► **Pacchetti formativi 2018/2019** scopri su [www.fif.it](http://www.fif.it) la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"

► **Docenti del corso** C. Dolzan, M. Scurti.

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

► **Diploma rilasciato Istruttore di Barbell.**

► **Requisiti** Possono accedere tutti gli istruttori di functional training e tutti gli operatori del fitness che dichiarino con una autocertificazione di avere pratica di base con il bilanciere olimpico.

► **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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

novità

## FUNCTIONAL TRAINING PROFESSIONAL TOP LEVEL

IL LIVELLO PIÙ ALTO DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE

Milano	02-03 marzo	L. Dalseno
--------	-------------	------------

### ► Programma in sintesi

- Costruzione di routine di esercizi bodyweight in flow, One are push up, Pistol Squat, Overhead Squat, Turkish get up, Windmill, Bent Press
- esercizi con doppio Kettlebell
- esecuzione degli esercizi con carichi maggiori
- cenni sulle nuove metodologie della programmazione

► **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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.

► **Esame Prova pratica.**

► **Requisiti** Per accedere al corso è necessario aver completato i corsi di Functional Training, Bodyweight Training, Kettlebell e Barbell oppure essere in possesso della qualifica di Functional Training Specialist (tale qualifica deve essere stata conseguita entro la sessione estiva 2018).

► **Supporti allo studio** Dispensa del corso.

# SUSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE SPECIFICHE DELL'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

Bologna	19-20 gennaio	L. Ceria
Livorno	20-21 ottobre	D. Longhi
Milano	15-16 dicembre	L. Ceria
Palermo	15-16 dicembre	S. Roberto
Roma	1-2 dicembre	S. Roberto

## ► Programma in sintesi

- Tecniche ed esercizi per il miglioramento di forza, equilibrio e resistenza
- **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- **Sconto 20% 200€** 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 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*



# FUNCTIONAL TRAINING AL FEMMINILE

STRATEGIE DI ALLENAMENTO FUNZIONALE PER ALLENARE L'ARMONIA DEL CORPO FEMMINILE NELLE DIVERSE FASI DELL'ETÀ ADULTA

Milano 09-10 febbraio V. Fabozzi

## ► Programma in sintesi

- principali differenze morfologiche e fisiologiche tra uomo e donna
  - la programmazione nel functional training per le donne
  - analisi teorico-pratica di protocolli specifici: caso androide, caso ginoide, caso misto
  - analisi teorico pratica dei protocolli post parto e per donne senior
  - **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
  - **Sconto 20% 200€** 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** V. Fabozzi.
  - **Esame** Test scritto.
  - **Diploma rilasciato** *Istruttore di Functional Training al femminile*.
  - **Requisiti** Possono accedere tutti gli istruttori di functional training e tutti gli operatori del fitness che dichiarino con una autocertificazione di avere pratica di base con il bodyweight, il kettlebell, il bilanciere olimpico.
  - **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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*



## SPARTAN SYSTEM® ACADEMY

Spartan System® è un sistema di allenamento basato su esercizi di corpo libero senza l'utilizzo di alcuna attrezzatura. L'allenamento è stato sviluppato per la preparazione degli sport di combattimento e le attività a carattere competitivo. L'obiettivo è trarre il massimo dal proprio corpo in termini di forza, rapidità, resistenza, flessibilità e coordinazione motoria. Spartan Academy® è strutturata in 4 corsi di specializzazione e conseguente esame finale per ottenere la certificazione

“Spartan System® Master Trainer”

- ▶ Spartan System® Level I
- ▶ Spartan System® Level II
- ▶ Spartan System® Level III
- ▶ Spartan System® Level IV

Per un ottimale apprendimento didattico è consigliato seguire l'ordine cronologico dei livelli del percorso formativo Spartan System® Academy.

- ▶ Pacchetti formativi 2018/2019 scopri su [www.fif.it](http://www.fif.it) la vantaggiosa offerta del “PACCHETTO SPARTAN SYSTEM®”

## SPARTAN SYSTEM® Level I

CORSO DI INTRODUZIONE AL METODO SPARTAN SYSTEM®

Cagliari	13-14 ottobre	F. Fiocchi
Napoli	23-24 febbraio	F. Fiocchi
Verona	20-21 ottobre	F. Fiocchi

- ▶ Programma in sintesi
- Principi dello Spartan System
- Il metabolismo energetico; le basi dei meccanismi energetici
- Capacità coordinative: teoria e applicazioni pratiche
- Forza generale: teoria e applicazioni pratiche

- Resistenza generale: teoria e applicazioni pratiche
- Pratica dell'attività
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ Sconto 20% 200€ 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 pratica.
- ▶ Diploma rilasciato Istruttore di Spartan System® Level I.

▶ 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

## SPARTAN SYSTEM® Level II

CORSO SULLA FLESSIBILITÀ E SULL'ALLENAMENTO DEL CORE

Cagliari	24-25 novembre	F. Fiocchi
Milano	26-27 gennaio	F. Fiocchi
Siracusa	12-13 gennaio	F. Fiocchi

- ▶ Programma in sintesi
- Flessibilità: teoria e applicazioni pratiche
- Core: teoria e anatomia
- Pratica dell'attività

- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ Sconto 20% 200€ 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 pratica.

- ▶ Diploma rilasciato Istruttore di Spartan System® Level II.

▶ 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

## SPARTAN SYSTEM® Level III

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEL CORPO LIBERO E METODI DI LAVORO SULLA RESISTENZA

Ravenna	19-20 gennaio	F. Fiocchi
---------	---------------	------------

- ▶ Programma in sintesi
- Forza specifica: teoria e applicazioni pratiche
- Ipertrofia funzionale: teoria e applicazioni pratiche
- Resistenza specifica: teoria e applicazioni pratiche
- Pratica dell'attività

- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ Sconto 20% 200€ 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 pratica.

- ▶ Diploma rilasciato Istruttore di Spartan System® Level III.

▶ 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

CALISTHENICS ITALIAN ASSOCIATION

# KALISTHENICS®

PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Bari	17-18 novembre	M. Mazzesi
Bologna	13-14 ottobre	A. Neyroz e E. Moretti
Cagliari	10-11 novembre	A. Neyroz
Catania	24-25- novembre	E. Moretti
Ferrara	27-28 ottobre	A. Neyroz
Firenze	01-02 dicembre	F. Fagnagnani
Milano	1-2 dicembre	E. Moretti
Napoli	20-21 ottobre	M. Mazzesi
Roma	27-28 ottobre	F. Fagnagnani
Torino	10-11 novembre	E. Moretti

► **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 260€** 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.

► **Pacchetti formativi 2018/2019** scopri su [www.fif.it](http://www.fif.it) la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO KALISTHENICS®"

► **Docenti del corso** F. Fagnagnani, M. Mazzesi, A. Neyroz, E. Moretti.

► **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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*



CALISTHENICS ITALIAN ASSOCIATION

# KALISTHENICS® 2° LIVELLO

IL LIVELLO PIÙ AVANZATO  
DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Milano	26-27 gennaio	A. Neyroz e E. Moretti
Napoli	2-3 febbraio	M. Mazzesi
Ravenna	1-2 dicembre	A. Neyroz
Roma	17-18 novembre	F. Fagnagnani

► **Programma in sintesi**

- Ripasso del corso base
- Focus sui recuperi alla verticale, progressioni per la verticale libera, di forza o d'impostazione e variazioni di handstand
- Potenziamiento del core
- Progressioni per L-sit e human flag
- Potenziamiento 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 260€** 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.

► **Pacchetti formativi 2018/2019** scopri su [www.fif.it](http://www.fif.it) la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO KALISTHENICS®"

► **Docenti del corso** F. Fagnagnani, 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*





## FLEXIBILITY

MOBILITÀ ARTICOLARE E FLESSIBILITÀ MUSCOLARE

Bassano del

Grappa (VI) 15 settembre A. Neyroz

Bologna 12 gennaio A. Neyroz

Milano 17 novembre A. Neyroz

Roma 15 dicembre A. Neyroz

### ► Programma in sintesi

- Introduzione teorica alla mobilità
- Riscaldamento
- Analisi e pratica della mobilità base
- Esercizi per la coordinazione e per gli atteggiamenti corporei
- Mobilità avanzata a corpo libero
- La mobilità con l'ausilio di attrezzi
- Esercizi a coppie per la mobilità
- Le tecniche corrette per fare assistenza durante lo stretching
- Teoria e pratica dello stretching post allenamento

► Quota d'iscrizione 190€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.\*

► Sconto 20% 152€ 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 A. Neyroz.

► Diploma rilasciato *Flexibility*.

► 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

novità

## PRE ACROBATICA

COME MIGLIORARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE DEL CORPO PER REALIZZARE ELEMENTI ACROBATICI

Milano	24-25 novembre	M. Mazzesi
Padova	20-21 ottobre	A. Neyroz
Ravenna	10-11 novembre	M. Mazzesi
Roma	8-9 dicembre	F. Fignagnani

### ► Programma in sintesi

- Teoria (requisiti fisici fondamentali per la disciplina, coordinazione, mobilità, forza, pliometria, propriocezione del corpo)
- pratica (riscaldamento, primi rotolamenti, importanza della verticale, ruota, rondata, ribaltata)
- teoria-pratica (costruzione della courbette avanti e indietro, costruzione della "fase di volo", impostazione del salto avanti)

► Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► Sconto 20% 200€ 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 teorico-pratica.

► Diploma rilasciato  
*Istruttore di Pre-acrobatica.*





PILATES ACADEMY  
CORSO DI FORMAZIONE

# PILATES MATWORK®

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

► Programma in sintesi

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

► Quota d'iscrizione 520€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 285€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 280€ da versarsi entro 15 gg. prima del 2° weekend di studio.

► Sconto 20% 416€ 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.

► Pacchetti formativi 2018/2019 scopri su [www.fif.it](http://www.fif.it) la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES MATWORK"

► 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.*

► 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

<b>Bologna*</b> D. De Bartolomeo	1-2-3-4 novembre
<b>Cagliari</b> G. Marongiu	06-07 ottobre 20-21 ottobre
<b>Catania</b> E. Cinelli	20-21 ottobre 24-25 novembre
<b>Lecce</b> M. Manca	27-28 ottobre 10-11 novembre
<b>Milano</b> E. Cinelli	27-28 ottobre 17-18 novembre
<b>Napoli</b> D. De Bartolomeo	13-14 ottobre 27-28 ottobre
<b>Padova</b> D. De Bartolomeo	06-07 ottobre 20-21 ottobre
<b>R. Calabria</b> M. Alampi	06-07 ottobre 20-21 ottobre
<b>Roma</b> G. Marongiu	24-25 novembre 15-16 dicembre
<b>Salerno</b> M. Alampi	17-18 novembre 01-02 dicembre

# PILATES ADVANCED TRAINING

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

<b>Bologna*</b> D. De Bartolomeo	01-02 dicembre 15-16 dicembre
<b>Milano</b> E. Cinelli	19-20 gennaio 02-03 febbraio
<b>Roma</b> G. Marongiu	09-10 febbraio 23-24 febbraio
<b>Salerno</b> M. Alampi	26-27 gennaio 09-10 febbraio

► Programma in sintesi

- Introduzione
- Teoria: struttura della lezione "Advanced"
- Analisi scritta della lezione
- Masterclass e laboratori
- Analisi postulare statica (A.P.S.)
- Analisi postulare dinamica (A.P.D.)

► 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 gg. 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.

► Pacchetti formativi 2018/2019

scopri su [www.fif.it](http://www.fif.it) la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES MATWORK"

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

► Requisiti Aver frequentato il corso 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*



\* corsi acquistabili con il bonus Carta del Docente



## PILATES BARRE

IL PILATES INCONTRA LA DANZA

Livorno	13-14 ott.	E. Cinelli
Napoli	15-16 dic.	E. Cinelli
Treviso	06-07 ott.	E. Cinelli

### ► Programma in sintesi

- Costruzione della lezione
- Riscaldamento, fase alla sbarra e 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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

## MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

VALIDI PER LA QUALIFICA DI PILATES PROFESSIONAL TOP LEVEL

### PILATES PROPS

I PICCOLI ATTREZZI DEL PILATES

Bologna	26-27 gen.	D. De Bartolomeo
Lecce	15-16 dic.	M. Manca
Messina	02-03 feb.	M. Alampi
Milano	01-02 dic.	E. Cinelli
Napoli	08-09 dic.	D. De Bartolomeo
R. Calabria	15-16 dic.	M. Alampi
Roma	20-21 ott.	S. Sergi
Treviso	27-28 ott.	S. Sergi

### ► Programma in sintesi

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

► **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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.

### ► Pacchetti formativi 2018/2019

scopri su [www.fif.it](http://www.fif.it) la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES MATWORK"

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

► **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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

### PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

LE TECNICHE DI PILATES APPLICATE IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

Livorno	01-02 dic.	S. Sergi
Milano	06-07 ott.	S. Sergi
Padova	24-25 nov.	S. Sergi
Roma	10-11 nov.	S. Sergi
Salerno	02-03 mar.	M. Alampi

### ► Programma in sintesi

- Valutazione dei cambiamenti morfologici ed esercizi connessi

► **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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 "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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

## 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.*



## REFORMER

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

<b>Cagliari</b> G. Marongiu	1-2-3-4 novembre
<b>Milano</b> E. Cinelli	26-27 gennaio 09-10 febbraio
<b>Roma</b> S. Giuliani	13-14 ottobre 27-28 ottobre

- ▶ **Programma in sintesi**
  - Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.
- ▶ **Quota d'iscrizione 490€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ **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.
- ▶ **Pacchetti formativi 2018/2019** scopri su [www.fif.it](http://www.fif.it) la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"
- ▶ **Docenti responsabili del corso** G. Marongiu, D. De Bartolomeo, S. Giuliani, E. Cinelli.
- ▶ **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore.
- ▶ **Esame** Test scritto e prova pratica.
- ▶ **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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

## CADILLAC

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

<b>Milano</b>	24-25 nov.	S. Giuliani
<b>Palermo</b>	09-10 feb.	S. Giuliani
<b>Roma</b>	26-27 gen.	G. Marongiu

- ▶ **Programma in sintesi**
  - Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.
- ▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ **Sconto 20% 200€** 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.
- ▶ **Pacchetti formativi 2018/2019** scopri su [www.fif.it](http://www.fif.it) la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"
- ▶ **Docenti responsabili del corso** G. Marongiu, 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 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

## SPINE CORRECTOR

UNA NUOVA VISIONE DELL'ATTREZZO

<b>Cagliari</b>	08-09 dic.	G. Marongiu
<b>Roma</b>	12-13 gen.	E. Cinelli

- ▶ **Programma in sintesi**
  - Gli esercizi classici
  - lo stile della scuola
  - i principi classici e la visione moderna del metodo
  - un diverso approccio ai macchinari: la fluidità
- ▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ **Sconto 20% 200€** 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.
- ▶ **Pacchetti formativi 2018/2019** scopri su [www.fif.it](http://www.fif.it) la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"
- ▶ **Docenti responsabili del corso** G. Marongiu, E. Cinelli.
- ▶ **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore.
- ▶ **Esame** Test pratico
- ▶ **Diploma rilasciato** *Istruttore di Spine Corrector.*
- ▶ **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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

## WUNDA CHAIR

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

<b>Milano</b>	15-16 dic.	S. Giuliani
<b>Roma</b>	17-18 nov.	S. Giuliani

- ▶ **Programma in sintesi**
  - Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.
- ▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ **Sconto 20% 200€** 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.
- ▶ **Pacchetti formativi 2018/2019** scopri su [www.fif.it](http://www.fif.it) la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"
- ▶ **Docenti responsabili del corso** G. Marongiu, 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 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

# YOGA

## (CORSO BIENNALE - 300 ORE)

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

### Ravenna\*

#### 1° ANNO

13-14 ottobre 2018	02-03 marzo 2019
10-11 novembre 2018	30-31 marzo 2019
01-02 dicembre 2018	27-28 aprile 2019
12-13 gennaio 2019	25-26 maggio 2019
02-03 febbraio 2019	08-09 giugno 2019

#### ► 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 secondo anno verranno sviluppati gli argomenti relativi a:

- Cultura e filosofia
- Asana
- Normative e aspetti legali
- Didattica
- Psicologia e comunicazione
- Mudra
- Pranayama
- Fisiologia sottile
- Raja-yoga: tecniche di meditazione

**Novità: in base alla nuova delibera CONI del 10/05/2017 sui compensi sportivi e agevolazioni fiscali, verrà rilasciato il diploma "INSEGNANTE GINNASTICA / YOGA" oltre a quello di abilitazione all'insegnamento dello Yoga**

► **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% 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 e insegnante del corso), TdR e D.O. **Rita Valbonesi** (posturologa, osteopata e terapeuta della riabilitazione), **Donato De Bartolomeo**, Paolo Taroni, dott. Marco Neri, Roberta Mariotti, avv. Cristina Morelli, dott. Alexander Bertuccioli.

► **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 in forma cartacea.



\* **corso acquistabile con il bonus Carta del Docente**



# YOGA DYNAMIC SCHOOL

LO YOGA PER IL FITNESS OLISTICO

Catania 19-20 gennaio D. De Bartolomeo  
09-10 febbraio R. Babini  
23-24 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 il corpo rendendolo flessibile ed elastico oltre che a migliorare le capacità cardiovascolari.

*Novità: in base alla nuova delibera CONI del 10/05/2017 sui compensi sportivi e agevolazioni fiscali, verrà rilasciato il diploma "INSEGNANTE GINNASTICA / YOGA" oltre a quello di abilitazione all'insegnamento di Dynamic Yoga*

► **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 15 gg. prima del terzo weekend di studio.

► **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 in forma cartacea.**

*Partecipando al corso si ottiene uno sconto per l'iscrizione al corso biennale di Insegnante di Yoga*



\* **corso acquistabile con il bonus Carta del Docente**

## YOGA PER BAMBINI

GENITORI E BIMBI INCONTRANO LO YOGA:  
CORSO DI SPECIALIZZAZIONE DI INSEGNANTE DI YOGA PER GRUPPI DI BAMBINI E GENITORI CON I BAMBINI (didattica per bimbi dai 6 ai 10 anni)

### IL SOLE E I SUOI PIANETI

In prossima programmazione

► **Programma in sintesi**

- Il sole e i suoi pianeti come 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 la voce
- Esercizi respiratori supplementari
- Esercizi di concentrazione
- Proposta di giochi per allenare la concentrazione di genitori e figli
- Rilassamento finale con massaggio alle mani o ai piedi.

► **Quota d'iscrizione "Il sole e i suoi pianeti" 390€** 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.

### EDUCARE ALL'AUTOSTIMA

Ravenna\* 06-07 ottobre  
R. Valbonesi + psicologo

► **Programma in sintesi**

- Differenziare l'autostima dal concetto di Sé
- Laboratori per educare il genitore alla propria autostima attraverso giochi che costruiscono l'autostima del bambino
- Gli ambiti dell'autostima
- Proposte pratiche utilizzando yoga e giochi alla scoperta
- Laboratori: che costume scegli di indossare per proteggerti, il labirinto magico, la tombola della fiducia, viaggio nello spazio

► **Quota d'iscrizione "Educare all'autostima" e "Osserviamo, disegniamo, modelliamo le posture di genitori e bimbi e scopriamo nuovi orizzonti" 230€** cadauno da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

**Sconto 20% 184€** cadauno riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e



### OSSERVIAMO, DISEGNAMO, MODELLIAMO LE POSTURE DI GENITORI E BIMBI E SCOPRIAMO NUOVI ORIZZONTI

Ravenna\* 10-11 novembre  
R. Valbonesi + fisiatra o posturologo

► **Programma in sintesi**

- Fisiologia della postura
- Il lavoro muscolare nel mantenimento dell'equilibrio
- Laboratori: il gioco dello specchio, il collezionista di catene, la forma interna e la forma esterna, nuovi orizzonti

istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docente responsabile del corso R. Valbonesi.**

► **Titolo rilasciato**

- **Attestato di partecipazione**  
Si ottiene frequentando ciascun corso.
- **Diploma di Insegnante di Yoga per bambini.**  
Si ottiene frequentando tutti e tre i corsi.



# GARUDA® MATWORK FOUNDATION

È il programma base e costituisce la perfetta transizione dal Pilates al metodo Garuda; il repertorio incorpora tutti i principi fondamentali che il metodo racchiude includendo progressioni intelligenti in posizione supina, prona, in decubito laterale, in ginocchio ed in quadrupedia.

**Ravenna** 20-21 ottobre  
*L. Trevisani* 24-25 novembre

► **Quota d'iscrizione 1200€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso, oppure 3 rate da 410€ ciascuna (1ª rata da versarsi entro il 06/10/18, 2ª rata entro il 27/10/18, 3ª rata entro il 10/11/18), dopo tali date le quote saranno maggiorate di euro 20.

*La quota del corso non è soggetta a sconti.*

► **Requisiti** Essere in possesso di una qualifica di istruttore nei settori fitness, olistico o danza.

► **Titolo rilasciato** Diploma Garuda® Matwork Foundation rilasciato da Garuda Studio di Londra.

► **Durata del corso** 24 ore.

► **Note** Per conseguire il diploma è richiesta la presenza a tutte le ore di lezione, non sono consentite assenze. La dispensa e le lezioni sono in lingua italiana.

*Il corso è a numero chiuso.*

► **Supporti allo studio** Dispensa in forma cartacea + 1 mese gratuito di accesso online al dvd Garuda® Matwork, dopo aver terminato il corso.



# GARUDA® DHARA (CHAIR)

Dhara è quel flusso cosmico che ci connette a tutto ciò che ci sta intorno e dentro di noi. È il flusso che ci dà centralità e permette di mantenere il nostro senso di movimento dentro ed intorno a noi. Questo allenamento seduti sullo sgabello, semplifica il Garuda Seated&Standing e rende gli esercizi del repertorio più avanzato facilmente accessibili ai clienti meno allenati o con patologie. Viene posta molta enfasi al lavoro energetico; e vengono inclusi determinati aspetti del massaggio ayurvedico e altri elementi del massaggio linfatico. Dhara è un processo molto rilassante che porta nutrimento al corpo. Permette di scoprire la radice e l'essenza del movimento. Infonde fiducia e confidenza nel movimento, facendoci abbracciare ed assaporare la gioia della calma.

**Cuneo** 06-07 ottobre *L. Trevisani*

► **Quota d'iscrizione 459€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso, oppure 2 rate da 235€ ciascuna (1ª rata da versarsi entro il 08/09/18, 2ª rata entro il 22/09/18).

*La quota del corso non è soggetta a sconti.*

► **Requisiti** Essere in possesso di una qualifica di istruttore nei settori fitness, olistico o danza.

► **Titolo rilasciato** Diploma Garuda® Dhara Chair rilasciato da Garuda Studio di Londra.

► **Durata del corso** 12 ore.

► **Note** Per conseguire il diploma è richiesta la presenza a tutte le ore di lezione, non sono consentite assenze. La dispensa e le lezioni sono in lingua italiana.

*Il corso è a numero chiuso.*

► **Supporti allo studio** Dispensa in forma cartacea + 1 mese gratuito di accesso online al dvd Garuda® Chair, dopo aver terminato il corso.



## FLYING BODY TRAINING®

CORSO PER L'ALLENAMENTO AEREO DI PILATES E TOTAL BODY WORKOUT

► Diploma rilasciato *Istruttore di Flying Body Training®*, previo frequenza e superamento dell'esame di Pilates Aereo® e Total Body Workout Aereo®.



## PILATES AEREO®

CORSO PER LA QUALIFICA DI FLYING BODY TRAINING®

Caserta	19-20 gennaio	G. Marongiu
Catania	20-21 ottobre	S. Giuliani
Milano	13-14 ottobre	G. Marongiu
Padova	01-02 dicembre	G. Marongiu
Porto Torre (SS)	29-30 settembre	G. Marongiu
Roma	02-03 febbraio	G. Marongiu

### ► Programma in sintesi

- Introduzione al corso: obiettivo Pilates
- Analisi dell'amaca: principi posturali, posizioni e prese
- Masterclass n° 1
- Laboratorio 1: il riscaldamento (Standing Pilates)
- Laboratorio 2: analisi degli esercizi
- Laboratorio 3: ripasso degli esercizi
- Masterclass n° 2
- Laboratorio 4: il defaticamento (Power Stretch)
- Laboratorio 5: analisi degli esercizi

► 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 responsabili del corso G. Marongiu, S. Giuliani.

► Esame Test a risposta chiusa con scelta multipla.

► Diploma rilasciato *Istruttore di Pilates Aereo®*.

► Supporti allo studio Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibili 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

## TOTAL BODY WORKOUT AEREO®

CORSO PER LA QUALIFICA DI FLYING BODY TRAINING®

Caserta	15-16 dicembre	V. Fabozzi
Milano	02-03 febbraio	V. Fabozzi
Roma	24-25 novembre	V. Fabozzi

### ► Programma in sintesi

- Introduzione al corso: obiettivi del Total Body Workout Aereo®
- Warm up format joint mobility 1: analisi teorico pratica
- Fase centrale condizionamento muscolare Upper Body e Core 1
- Fase di defaticamento 1
- Masterclass 1 di 40': UPPER BODY CONDITIONING
- Masterclass 2 di 40': LOWER BODY CONDITIONING
- Warm up format joint mobility 2: analisi teorico pratica
- Fase centrale condizionamento muscolare Lower Body e Core 2
- Fase di defaticamento 2

► 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.

► Docente responsabile del corso V. Fabozzi.

► Esame Test a risposta chiusa con scelta multipla.

► Diploma rilasciato *Istruttore di Total Body Workout Aereo®*.

► Supporti allo studio Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibili 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



# TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

**Bologna\***  
L. Franzon  
06-07 ottobre  
20-21 ottobre  
03-04 novembre  
01-02 dicembre



\* corso acquistabile con il bonus Carta del Docente

- ▶ **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 665€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 355€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 350€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.
- ▶ **Sconto 20% 532€** 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*



## STRETCH & ROLL

I TRIGGER POINT: TECNICHE DI RELEASE E STIRAMENTO

**Cagliari** 22-23 settembre G. Marongiu  
**Milano** 12-13 gennaio G. Marongiu  
**Palermo** 02-03 febbraio S. Giuliani  
**Roma** 27-28 ottobre G. Marongiu

- ▶ **Programma in sintesi**
  - Lo stretching
  - Lezione frontale: stretching analitico, stretching globale, release dei trigger point
  - Laboratorio didattico: analisi della lezione, tipi di stretching, trigger point e meridiani miofasciali
  - Le catene muscolari
  - lavoro a coppie, lavoro individuale, programmazione
- ▶ **Quota d'iscrizione 260€** 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 responsabili del corso** G. Marongiu, S. Giuliani.
- ▶ **Esame** Test scritto.
- ▶ **Diploma rilasciato** *Istruttore di Stretch & Roll.*
- ▶ **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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

## ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO

**Bologna** 13-14 ottobre  
R. Valbonesi 20-21 ottobre  
R. Babini 03-04 novembre

- ▶ **Programma in sintesi**
  - Proposte ed indicazioni nelle diverse fasi della gravidanza: protocolli di lavoro
  - "I periodi" del parto (dilatante, espulsivo secondamento): gli esercizi del travaglio e del parto
  - Esercizi per la percezione e il controllo della postura e del "pavimento pelvico"
  - Anatomia e fisiologia della gravidanza: cosa cambia nel corpo, l'azione degli ormoni
  - Esercizi di rinforzo del pavimento pelvico a scopo protettivo delle principali problematiche perineali, lombari e addominali
  - Il recupero psico-fisico nel post partum
- ▶ **Quota d'iscrizione 540€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 310€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 260€ da versarsi entro 15 gg. prima dell'inizio del secondo weekend di studio.
- ▶ **Sconto 20% 432€** 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, R. Babini.
- ▶ **Esame** Test scritto, esame teorico pratico.
- ▶ **Diploma rilasciato** *Insegnante specializzato in allenamento in gravidanza e post parto.*
- ▶ **Supporti allo studio** Dispensa in forma cartacea.





## CORSO DI FORMAZIONE

# FITNESS GROUP ACADEMY

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

<b>Agrigento</b> D. Impallomeni	19-20 gennaio 02-03 febbraio
<b>Bologna</b> P. Vincenzi	24-25 novembre 15-16 dicembre
<b>Cagliari</b> S. Giuliani	06-07 ottobre 10-11 novembre
<b>Pescara</b> M. Messuri	26-27 gennaio 09-10 febbraio
<b>Catania</b> F. Amante	20-21 ottobre 17-18 novembre
<b>Livorno</b> M. Della Primavera	01-02 dicembre 15-16 dicembre
<b>Milano</b> M. Della Primavera	13-14 ottobre 27-28 ottobre
<b>Napoli</b> M. Messuri	19-20 gennaio 02-03 febbraio
<b>Roma</b> F. Amante	24-25 novembre 15-16 dicembre
<b>Verona</b> P. Vincenzi	27-28 ottobre 17-18 novembre

#### ► 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 oppure € 210 entro 15 gg. prima della data d'inizio corso (dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20) e € 210 da versarsi 15 gg. prima del 2° weekend (dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20).

► **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, 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

## MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

**novità**

### STRATEGIE PER L'INSEGNAMENTO DELLE DISCIPLINE COREOGRAFICHE

ALLENAMENTO CARDIO RESPIRATORIO CON FLUIDITÀ E LOGICA: NON È SUFFICIENTE CONOSCERE LE TECNICHE COREOGRAFICHE, È NECESSARIO SAPERLE INSEGNARE

Milano 02-03 febbraio P. Vincenzi

#### ► Programma in sintesi

- come rendere fruibile a tutti una lezione di coreografia
- come fare convivere perfettamente fluidità e allenamento cardio respiratorio
- analisi di tecniche e strategie d'insegnamento motorio di livello base/intermedio per le lezioni di aerobica e step
- come utilizzare i passi base attraverso i passaggi di progressione didattica

► **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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 "Strategie per l'insegnamento delle discipline coreografiche". 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*



## POWER PUMP EVOLUTION®

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

Milano	20-21 ottobre	D. Impallomeni
Palermo	24-25 novembre	D. Impallomeni
Roma	17-18 novembre	D. Impallomeni
Verona	26-27 gennaio	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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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. 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 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

## A.T.P.® Aquatic Training Program

L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

Bologna	02-03 febbraio	A. Tartaglia
Milano	27-28 ottobre	A. Tartaglia
Roma	24-25 novembre	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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*



## FITNESS GROUP ADVANCED TOP LEVEL

Per ottenere la qualifica è necessario essere in possesso del diploma di:

- FITNESS GROUP ACADEMY
- STRATEGIE PER L'INSEGNAMENTO DELLE DISCIPLINE COREOGRAFICHE
- POWER PUMP EVOLUTION®
- STEEL® COMBAT
- STEEL® JUMP

e aver partecipato ad almeno una convention / evento da scegliere tra:

- FIF ANNUAL CONVENTION
- XXL CONVENTION
- IN CORPORE SANO

► **Diploma rilasciato** A conclusione del percorso verrà rilasciato il diploma di Fitness Group Advanced Top Level.



## novità **STEEL JUMP**

UN SISTEMA DI ALLENAMENTO CON IL MINI TRAMPOLINO ADATTO A TUTTI: SEMPLICE, DIVERTENTE E SICURO A BASSO IMPATTO E AD ALTA INTENSITÀ SU BASE MUSICALE

Rimini	24-25 novembre	B. Marcarov
Roma	13-14 ottobre	B. Marcarov

## novità **STEEL COMBAT**

UN SISTEMA DI ALLENAMENTO COMBAT PIÙ FITNESS SU BASE MUSICALE SEMPLICE, DINAMICO E AD ALTA INTENSITÀ ADATTO A TUTTI

Milano	03-04 novembre	F. Gorini
Napoli	20-21 ottobre	D. Maturana
Ravenna	20-21 ottobre	F. Gorini
Roma	10-11 novembre	D. Maturana

### ► Programma in sintesi

- Struttura di una lezione e analisi specifica delle fasi di: warm up, centrale e cool down
- Introduzione ai movimenti ed elementi base dello Steel Combat secondo le tecniche da combattimento del Muay Thai e della Boxe: guardie, schivate, calci e pugni.
- Teoria della musica e analisi della struttura dei brani musicali che compongono i corrispondenti Music Mix
- Breve analisi della comparazione tra i sistemi energetici e le combinazioni a bassa e alta intensità
- Pratica applicata alla struttura musicale delle combinazioni/ coreografie a bassa, media ed alta intensità
- Laboratori pratici sull'adattabilità delle coreografie di base di Steel Combat alla creatività dell'istruttore e ai diversi livelli degli allievi

► **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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. Gorini, D. Maturana.

► **Esame Prova pratica.**

► **Diploma rilasciato Steel Combat Instructor.**

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il supporto e-learning integrato allo STEELER KIT che comprende CD + DVD + DISPENSA.

► **Virtual Up Date** Sono previsti 4 aggiornamenti virtuali all'anno (uno ogni 3 mesi) in cui gli istruttori di Steel Jump riceveranno nuovo materiale didattico per creare nuove lezioni e adattare ai diversi livelli delle loro classi, e saranno anche informati circa le modifiche o le aggiunte al sistema Steel nel passaggio da un aggiornamento all'altro. L'acquisto degli aggiornamenti è obbligatorio. Ogni singolo aggiornamento trimestrale ha i seguenti costi:

- 35 € per un solo programma Steel (se si è solo Steel Combat Instructor)

- 60 € per entrambi i programmi Steel (se si è sia Steel Combat sia Steel Jump Instructor)

### ► Programma in sintesi

- Struttura di una lezione di Steel Jump e analisi specifica delle fasi di: warm up, centrale e cool down
- Introduzione ai movimenti ed elementi base dello Steel Jump
- Teoria della musica e analisi della struttura dei brani musicali che compongono i corrispondenti Music Mix
- Breve analisi della comparazione tra i sistemi energetici e le combinazioni a bassa e alta intensità
- Pratica applicata alla struttura musicale delle combinazioni/ coreografie a bassa, media ed alta intensità
- Laboratori pratici sull'adattabilità delle coreografie di base di Steel Jump alla creatività dell'istruttore e ai diversi livelli degli allievi

► **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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** B. Marcarov.

► **Esame Prova pratica.**

► **Diploma rilasciato Steel Jump Instructor.**

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il supporto e-learning integrato allo STEELER KIT che comprende CD + DVD + DISPENSA.

► **Virtual Up Date** Sono previsti 4 aggiornamenti virtuali all'anno (uno ogni 3 mesi) in cui gli istruttori di Steel Jump riceveranno nuovo materiale didattico per creare nuove lezioni e adattare ai diversi livelli delle loro classi, e saranno anche informati circa le modifiche o le aggiunte al sistema Steel nel passaggio da un aggiornamento all'altro. L'acquisto degli aggiornamenti è obbligatorio. Ogni singolo aggiornamento trimestrale ha i seguenti costi:

- 35 € per un solo programma Steel (se si è solo Steel Jump Instructor)

- 60 € per entrambi i programmi Steel (se si è sia Steel Jump sia Steel Combat Instructor)



## CLUB MANAGER

PER LA GESTIONE PROFESSIONALE E REDDITIZIA DI UN FITNESS CLUB

Bologna 20-21 ottobre L. Paparelli

### ► Programma in sintesi

- Marketing dei servizi e il valore per il clientela
- relazione con il cliente e l'importanza della segmentazione
- costruire strategie di fidelizzazione
- esercitazioni sulla catena del valore
- gestione e motivazione del personale
- controllo della produttività degli istruttori e

del settore commerciale

- strategie multiservizi: centri multipli di profitto
- esercitazione pratica di impostazione di un listino prezzi
- pianificazione, organizzazione e controllo di gestione
- i canali di comunicazione

► **Quota d'iscrizione 230€** 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** L. Paparelli.

► **Attestato rilasciato** Partecipazione al corso di Club Manager.

► **Supporti allo studio** Dispensa in forma cartacea.

# FITNESS PER JUNIOR

LE COMPETENZE PER UN ALLENAMENTO CONSAPEVOLE DELL'UTENZA GIOVANILE

Catania 13-14 ottobre R. Provenzano  
Roma 16-17 febbraio R. Provenzano

► **Programma in sintesi**

- Approccio psicologico al gioco
- L'apprendimento delle abilità motorie
- Capacità coordinative e condizionali in età evolutiva
- Attività fisica in età evolutiva
- Termoregolazione nei bambini durante l'esercizio fisico
- Alimentazione in età evolutiva
- Linee guida: stato dell'arte dell'allenamento giovanile

► **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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.

► **Diploma rilasciato Istruttore di Fitness per Junior.**

► **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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*



# BABY FITNESS

IL FITNESS DI GRUPPO PER I BAMBINI DAI 5 AI 10 ANNI

Milano 06-07 ottobre V. Fabozzi e M. Roda  
Roma 02-03 marzo V. Fabozzi e M. Roda

► **Programma in sintesi**

- Lo sviluppo motorio e cognitivo nel bambino dai 5 ai 10 anni
- la postura nell'età evolutiva
- obiettivi e caratteristiche delle diverse fasi di una lezione fit baby
- l'allenamento di gruppo attraverso il gioco
- l'allenamento delle capacità motorie attraverso la pratica degli schemi motori di base
- le andature degli animali
- elementi di acrobatica
- introduzione al lavoro sulla mobilità
- programmazione e periodizzazione dell'allenamento fit baby

► **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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** V. Fabozzi, M. Roda.

► **Esame Test** a risposta chiusa con scelta multipla.

► **Diploma rilasciato Istruttore di Baby Fitness.**

► **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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*



# FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

Milano 10-11 novembre  
D. Longhi 24-25 novembre  
Ravenna 26-27 gennaio  
D. Longhi 09-10 febbraio  
Roma 27-28 ottobre  
V. Calisti 17-18 novembre  
Napoli 10-11 novembre  
V. Calisti 24-25 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 290€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **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** 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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

# PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI

<b>Milano</b> L. Ceria	13-14 ottobre 20-21 ottobre 10-11 novembre
<b>Padova</b> L. Ceria	17-18 novembre 24-25 novembre 01-02 dicembre
<b>Roma</b> S. Roberto	13-14 ottobre 1-2-3-4 novembre

► **Programma in sintesi**

- La Figura del Preparatore Atletico
- Teoria e metodologia generale dell'allenamento e della preparazione fisica
- Capacità coordinative
- Mobilità articolare e riprogrammazione posturale dell'allenamento funzionale
- Didattica della seduta di allenamento
- Le 4 capacità condizionali: forza, potenza, velocità e resistenza
- Didattica: al termine di ogni modulo, verranno analizzati specificatamente gli stimoli allenanti in funzione dell'argomento trattato
- Analisi delle esigenze particolari delle discipline sportive e dei modelli prestativi suddivise in categorie: Sport con principali caratteristiche di prestazione; Sport con principali caratteristiche tecniche/di situazione; Sport di squadra; Sport con principali caratteristiche di combattimento

*Circa il 50% delle ore sono di pratica con lezioni sul campo visionando e provando tecniche.*

► **Quota d'iscrizione**

540€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 280€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 280€ da versarsi entro 15 gg. prima dell'inizio del secondo week end di studio.

► **Sconto 20% 432€** 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**

L. Ceria, S. Roberto, F. Pani, D. Berni.

► **Esame test scritto, esame teorico/pratico.**

► **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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*



# POWER LIFTING

L'APPROFONDIMENTO DEGLI ESERCIZI BASE PER FORZA E POTENZA

Milano 24-25 novembre M. Orrù

► **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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** 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.

► **Esame Test scritto a risposta multipla e prova pratica.**

► **Diploma rilasciato Istruttore di Power Lifting.**



► **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) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.*

► **N.B.** Il corso è a numero chiuso.



## CON FIF AGGIORNARSI NON È MAI STATO COSÌ SEMPLICE!

**corsi online di  
formazione per  
la qualifica di**

**ISTRUTTORE  
DI FITNESS**

e

**PERSONAL  
TRAINER**

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

**Iscrizione:**

**Corso per Istruttore di Fitness € 450**

**Corso per Personal Trainer € 590**



**master  
monotematici  
online di  
aggiornamento**

**Iscrizione:**

**1 Master € 89**

**5 Master € 350**

RISERVATO AI SOCI ISTRUTTORI FIF

**5 Master € 400**

RISERVATO AI SOCI PRATICANTI FIF

*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 in forma cartacea.*

La Federazione ha messo a punto un innovativo sistema di e-learning, un nuovo modo di fare formazione che utilizza il web come canale di comunicazione e apprendimento online. Per venire incontro alle nuove esigenze dei professionisti del fitness, sono stati approntati dei master monotematici 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.

### **FITNESS**

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

### **FITNESS GROUP**

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

### **FISIOFITNESS**

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



# C O N V E N T I O N F O R M A T I V A

## VALEVOLE COME AGGIORNAMENTO TECNICO

ai fini del riconoscimento CONI del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale

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

# F.I.F. ANNUAL

## training in evolution

28<sup>a</sup>  
edizione

Bologna 27-28 ottobre 2018

La convention in evoluzione che apre le porte a tutti i settori di formazione della FIF Academy. Un approfondimento tecnico di alta specializzazione che spazia dall'integrazione del mondo olistico con le strategie di allenamento personalizzato, al perfetto connubio tra le arti marziali da combattimento e il Fitness group musicale. Un viaggio esplorativo nel campo del Fitness a tutto tondo che mette a confronto Personal trainer, Functional trainer, preparatori atletici e tutti i trainer di Fitness di gruppo.

### FUNCTIONAL TRAINING IN EVOLUTION

SABATO  
27 OTTOBRE



### COMBAT & TOTAL BODY WORKOUT IN EVOLUTION

DOMENICA  
28 OTTOBRE



### CONVEGNO ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITÀ VS ALTA FREQUENZA

DOMENICA  
28 OTTOBRE



### EVENTO VALIDO PER LA CONVERSIONE DI ALTRE CERTIFICAZIONI DEL SETTORE FITNESS

Durante la giornata di domenica 28 ottobre sarà presente un rappresentante dell'ASI/CONI che risponderà a tutti i dubbi riguardanti la validità dei diplomi, la conversione da certificazioni di altri enti, la presenza o meno delle attività tra quelle rientrate nell'elenco CONI effettuabili all'interno delle ASD. È questo un modo ed un momento per sottolineare il filo diretto fra ASI e FIF e per fare chiarezza su tanti punti spesso oggetto di "fake news".  
N.B. La consulenza avverrà gratuitamente previo conferma via mail della propria presenza a [convegni@fif.it](mailto:convegni@fif.it)

#### PROMOZIONE CONVENTION 2018 TARIFFA SPECIALE RISERVATA AI SOLI SOCI ISTRUTTORI DEL 2018

ISCRIVITI ALLA FIF ANNUAL CONVENTION ENTRO IL 2 OTTOBRE E DAI LA TUA ADESIONE PER RINNOVARE SUL POSTO L'AFFILIAZIONE DI SOCIO ISTRUTTORE PER L'ANNO 2019 (compilando e inviando l'apposita cedola di iscrizione che troverai su [www.fif.it](http://www.fif.it), unitamente alla copia del pagamento): TI VERRÀ CONSEGNATO DIRETTAMENTE IN LOCO IL TESSERINO TECNICO INSIEME AD UNA T-SHIRT ESCLUSIVA IN QUALITÀ DI "TECNICO DEL FITNESS"!

PER ISCRIZIONE, MODALITÀ DI PAGAMENTO, AFFILIAZIONI, SCONTISTICHE E REGOLAMENTO SU [WWW.FIF.IT/EVENTI/FIFANNUAL](http://WWW.FIF.IT/EVENTI/FIFANNUAL)

# F.I.F. ANNUAL CONVENTION 2018 • 28<sup>a</sup> EDIZIONE

## FUNCTIONAL TRAINING IN EVOLUTION

**BOLOGNA SABATO 27 OTTOBRE**



L'evoluzione della convention in chiave multidisciplinare. Un evento dove il Functional Training incontra la filosofia dello **Yoga**, il mondo della **preparazione atletica** e il campo della **fisioterapia**. Un vero e proprio laboratorio "funzionale" realizzato in team teaching sul modello di apprendimento teorico-pratico: 20' dedicati alla teoria in cui si evidenziano ed analizzano gli obiettivi della fase centrale del workout, e 50' dedicati alla pratica dei movimenti e degli schemi motori rispondenti agli obiettivi.

### PROGRAMMA

**FRANCESCO FIOCCHI** (docente di bodyweight) & **RITA BABINI** (docente di yoga)

#### LE AFFINITÀ TRA LE ASANA DELLO YOGA E I MOVIMENTI BASE DEL BODYWEIGHT

Con il peso del corpo la forza viene allenata al pari di resistenza, rapidità e mobilità: il nostro fisico è lo strumento di training più poliedrico che esista. Anche lo yoga utilizza in modo completo il corpo stimolando la capacità di gestire attraverso il controllo della mente e della respirazione il tono muscolare, l'equilibrio, la flessibilità, l'allineamento.



**MONICA SCURTI** (docente di barbell) & **RITA BABINI** (docente di yoga)

#### LO YOGA COME PROPEDEUTICA AL BARBELL

La pratica delle asana alla costante ricerca dell'equilibrio e dell'unione tra posizioni bilanciate e opposte come propedeutica per il controllo e la mobilità del cingolo pelvico negli esercizi specifici con il Barbell.



**LUCA DALSENO** (docente di functional training) & **DOTT. GIOVANNI BINA** (fisioterapista)

#### IL COMPLESSO CERVICO-SCAPOLO-TORACICO: DIFFERENZA TRA IPERMObILITÀ, INSTABILITÀ, MOBILITÀ, STABILITÀ

Consigli per un corretto warm-up e analisi dei principali esercizi utilizzati nel Functional Training



**VIVIANA FABOZZI** (docente di functional training e personal trainer) & **ANDREA TRINCOSSI** (fisioterapista miofasciale)

#### LE PRINCIPALI CATENE MIOFASCIALI CHE INTERVENGONO NEI MOVIMENTI BASE DEL KETTLEBELL TRAINING

L'utilizzo del Foam Roller e del kettlebell in un warm up specifico per il rilascio miofasciale e la stimolazione delle principali fasce implicate nel kettlebell training.



**SANDRO ROBERTO** (docente di functional training) & **DOMENICO BERNI** (docente del settore fitness e personal trainer)

#### IL METODO WEST SIDE DI LOUIS SIMMONS

Come integrare l'allenamento della forza in sala pesi con l'allenamento funzionale per l'incremento della prestazione fisica.



# F.I.F. ANNUAL CONVENTION 2018 • 28<sup>a</sup> EDIZIONE

## COMBAT & TOTAL BODY WORKOUT IN EVOLUTION

BOLOGNA DOMENICA 28 OTTOBRE



Le strategie del total body workout incontrano le tecniche di allenamento delle arti marziali da combattimento. Un aggiornamento tecnico teorico-pratico che mette a disposizione di tutti gli operatori del Fitness gli strumenti più evoluti per realizzare allenamenti di tonificazione di gruppo e one to one.

### PROGRAMMA

LECTURE 15' + PRATICA 40'

**MONICA SCURTI**

#### **KGT = STAMINA WORKOUT**

Un allenamento fitness sportivo ad alta intensità: un lavoro stamina corrisponde all'intervallo di tempo nel quale si riesce a lavorare al massimo della propria capacità.



LECTURE 15' + PRATICA 40'

**DAVIDE IMPALLOMENI**

#### **BALANCE BODY WEIGHT**

Allenamento a corpo libero con obiettivi specifici: forza, forza esplosiva arti inferiori-anca-tronco, potenza, mobilità, agilità, coordinazione



LECTURE 15' + PRATICA 40'

**FABIO AMANTE**

#### **30-60-90**

Allenamento misto cardio-tono ad alto impatto metabolico organizzato in set di lavoro. Esercizi strategici per innalzare la frequenza cardiaca e l'irrogazione sanguigna nei distretti muscolari interessati, favorendo la crescita muscolare.



LECTURE 15' + PRATICA 40'

**DANIEL MATURANA**

#### **STEEL COMBAT**

Un nuovo e rivoluzionario sistema di allenamento combat + fitness. Un workout di puro divertimento per sperimentare sensazioni uniche, imparando tecniche ricavate dagli sport di contatto più efficaci al mondo come la Boxe e il Muay Thai



LECTURE 15' + PRATICA 40'

**VIVIANA FABOZZI**

#### **STRETCH & STRENGTH ABILITY**

Un allenamento improntato sulla contrazione dinamica isotonica ed auxotonica con utilizzo del corpo libero e dell'elstiband per il miglioramento della forza elastica e della estensibilità muscolare



# CONVEGNO ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITÀ VS ALTA FREQUENZA

## ADATTAMENTI ORMONALI E CELLULARI. STRATEGIE ALIMENTARI

**BOLOGNA DOMENICA 28 OTTOBRE**


Fra gli appassionati di teoria dell'allenamento è da sempre aperta la discussione tra gli appassionati di allenamenti ad alta intensità e seguaci dell'allenamento basato sul volume di lavoro. Lo scopo di questo convegno è quello di analizzare le due metodiche sotto vari profili e cercare di capire le strade metaboliche che vengono percorse. La risposta su quale delle due metodologie sia migliore sarà come sempre personale ma conoscerne i meccanismi può essere di supporto al tecnico per decidere quando e su quali soggetti usare una tecnica rispetto all'altra. Il convegno vedrà la partecipazione di ricercatori a livello mondiale che daranno il loro contributo scientifico alla comprensione degli adattamenti legati alle varie scelte allenanti

**RELATORI**


prof. James Steele



prof. Pierluigi Gargiulo



dott. Alex Zuccaro



dott. Marco Neri



prof. Giuseppe Coratella

**SPECIAL GUEST  
FROM U.K.**
**PROGRAMMA**

09.45	Presentazione
10.00-11.00	<b>Quanto sforzo ci vuole per l'ipertrofia? Comprendere la psicobiologia dello sforzo e la sua manipolazione nel resistance training</b> Prof. James Steele
11.05-12.05	<b>Il ruolo dell'alimentazione nell'allenamento ad alta intensità</b> Prof. Pierluigi Gargiulo
12.05-12.15	Break
12.15-13.15	<b>L'esperienza di un campione su allenamenti di intensità o volume</b> dott. Alex Zuccaro
13.15-14.30	Pausa pranzo
14.30-15.30	<b>Ci sono differenze, a parità di tempo e sforzo, tra resistance training e cardio? L'allenamento per la resistenza può contribuire all'allenamento della forza / ipertrofia?</b> Prof. James Steele
15.35-16.35	<b>Modificazioni muscolari legate ad allenamenti ad alta intensità con uso di contrazioni eccentriche vs allenamenti convenzionali.</b> Prof. Giuseppe Coratella
16.35-16.45	Break
16.45-17.45	<b>Integrazione alimentare: ci sono evidenze su differenze integrative fra le due tipologie di allenamento?</b> Dott. Marco Neri

# XXL CONVENTION

**VALEVOLE COME AGGIORNAMENTO TECNICO**  
ai fini del riconoscimento CONI del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale  
(un aggiornamento tecnico è obbligatorio, almeno ogni due anni)

28<sup>a</sup>  
edizione

**Palermo 10 novembre 2018**



La storica convention siciliana allarga i suoi orizzonti verso un aggiornamento tecnico teorico-pratico che spazia dalle più attuali strategie di allenamento posturale alle metodiche di allenamento metabolico e funzionale adattabili a tutti i format dell'universo del Fitness, dall'allenamento personalizzato a quello di gruppo. Abbinato alle masterclass, si tiene un interessantissimo convegno sull'approfondimento del "miofasciale", un argomento di grande attualità per tutti i professionisti del fitness.

**PRESENTER  
E RELATORI**



## EVENTO VALIDO PER LA CONVERSIONE DI ALTRE CERTIFICAZIONI DEL SETTORE FITNESS

Durante la giornata di sabato 10 novembre sarà presente un rappresentante dell'ASI/CONI che risponderà a tutti i dubbi riguardanti la validità dei diplomi, la conversione da certificazioni di altri enti, la presenza o meno delle attività tra quelle rientrate nell'elenco CONI effettuabili all'interno delle ASD. È questo un modo ed un momento per sottolineare il filo diretto fra ASI e FIF e per fare chiarezza su tanti punti spesso oggetto di "fake news".  
N.B. La consulenza avverrà gratuitamente previo conferma via mail della propria presenza a [convegni@fif.it](mailto:convegni@fif.it)

### PROGRAMMA

LECTURE 15' + PRATICA 40'

#### DAVIDE IMPALLOMENI **STEP CIRCUIT CONDITION**

Allenamento a circuito metabolico e di condizionamento specifico con l'utilizzo dello step

LECTURE 15' + PRATICA 40'

#### GIANPIERO MARONGIU **STRETCH & ROLL**

Tecniche di release e stiramento con utilizzo del roller e del tappetino

LECTURE 15' + PRATICA 40'

#### FABIO AMANTE **ATA 2.0**

Una rivisitazione moderna e più 'funzionale' del famoso e sempre valido metodo Aerobica-Tonificazione-Aerobica, semplice divertente ed efficace

LECTURE 15' + PRATICA 40'

#### VIVIANA FABOZZI **ATHLETIC WARM UP: IL RISCALDAMENTO È GIÀ ALLENAMENTO!**

Analisi di un warm-up progressivo ad intensità crescente per uno specifico incremento della performance

LECTURE 15' + PRATICA 40'

#### ELISABETTA CINELLI **IL PILATES COME PREPARAZIONE AL FUNCTIONAL TRAINING**

Gli esercizi chiave del metodo Pilates come applicazione pratica propedeutica per gli esercizi base dell'allenamento funzionale

# XXL CONVEGNO

**VALEVOLE COME AGGIORNAMENTO TECNICO**  
ai fini del riconoscimento CONI del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale  
*(un aggiornamento tecnico è obbligatorio, almeno ogni due anni)*

Palermo 10-11 novembre 2018

CONVEGNO TEORICO PRATICO

## MYOFASCIAL IN MOTION

DALLA STRUTTURA ALLA  
MOBILIZZAZIONE DELLA FASCIA



Un affascinante viaggio all'interno della fascia: una "rete unica" presente sotto la pelle che avvolge tutto il nostro corpo partecipando attivamente al gesto motorio. Il convegno ci guiderà da un approccio teorico sull'anatomia, passando per le sue azioni e implicazioni all'interno del corpo umano, alla applicazione pratica dei concetti teorici.

### PROGRAMMA

#### SABATO 10 NOVEMBRE 2018 **TEORIA**

10.30-13.30 Luca Franzon

**Workshop:**

- Fascia chi sei ?
- Funzione e disfunzione miofasciale ?
- Sistema fasciale e P.N.E.I
- Dal diaframma alla respirazione

14.30-17.00 **Valutazione postura e pnf delle catene miofasciali**

Luca Franzon

#### DOMENICA 11 NOVEMBRE 2018 **PRATICA**

10.00-11.00 **Pilates e catene miofasciali** (Elisabetta Cinelli)

11.15-12.15 **Stretching decompensati** (Gianpiero Marongiu)

12.30-13.30 **Feldenkrais e catene miofasciali** (Viviana Fabozzi)

13.30-14.30 Pausa pranzo

14.30-15.30 **Il nucleo profondo** (Elisabetta Cinelli e Gianpiero Marongiu)

15.45-16.45 **Allenamento funzionale per le catene miofasciali** (Davide Impallomeni)

**PROMOZIONE CONVENTION 2018 TARIFFA SPECIALE RISERVATA AI SOLI SOCI ISTRUTTORI DEL 2018**

ISCRIVITI ALLA XXL CONVENTION ENTRO IL 10 OTTOBRE E DAI LA TUA ADESIONE PER RINNOVARE SUL POSTO L'AFFILIAZIONE DI SOCIO ISTRUTTORE PER L'ANNO 2019 (compilando e inviando l'apposita cedola di iscrizione che troverai su [www.fif.it](http://www.fif.it), unitamente alla copia del pagamento): TI VERRÀ CONSEGNATO DIRETTAMENTE IN LOCO IL TESSERINO TECNICO INSIEME AD UNA T-SHIRT ESCLUSIVA IN QUALITÀ DI "TECNICO DEL FITNESS"!

PER ISCRIZIONE, MODALITÀ DI PAGAMENTO, AFFILIAZIONI, SCONTISTICHE E REGOLAMENTO SU [WWW.FIF.IT](http://WWW.FIF.IT) / EVENTI / XXL FITNESS

# C O N V E G N O F O R M A T I V O

## VALEVOLE COME AGGIORNAMENTO TECNICO ai fini del riconoscimento del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale

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

8<sup>o</sup> CONVEGNO A.I.P.S.

## C'ERA UNA VOLTA LA LOMBALGIA...



**BOLOGNA 17-18 NOVEMBRE 2018**

*Ippocrate diceva: "Se qualcuno chiede aiuto per guarire dalla sua malattia, la prima cosa che devi chiedergli è: sei pronto a farla finita con le ragioni che scatenano la tua malattia? Solo allora sarà possibile aiutarlo."*

*Le lombalgie sono sindromi dolorose di frequentissima osservazione, costituendo uno dei più comuni motivi di visita nella pratica ambulatoriale. Si stima che l'80% della popolazione soffrirà di dolore lombare almeno una volta nella vita. Le cause scatenanti sono diverse e diversi sono gli approcci rieducativi. Le due giornate di Bologna daranno una visione anatomica, biomeccanica e posturale delle lombalgie nella prima giornata. La seconda giornata vedrà una serie di approcci olistici alla lombalgia. Il tutto per poter rispondere al soggetto che chiede aiuto per risolvere la sua lombalgia.*

### SABATO 17 NOVEMBRE **PROGRAMMA TEORIA**

08.30	Registrazioni
09.45-10.30	<b>Review anatomica e biomeccanica del rachide</b> Dr. Marco Piancastelli
10.30-11.15	<b>Scoliosi e postura</b> Dr. Luca Franzon
11.15-11.25	Break
11.30-12.15	<b>Alterazioni del piano sagittale: ipercifosi e iperlordosi. Analisi funzionale nella lombalgia</b> Dott. Mattia Betti
12.15-13.00	<b>Varo e valgo: dal piede al bacino</b> Dr. Luca Franzon
13.00-14.30	Pausa pranzo
14.30-15.15	<b>Ernia del disco chi sei?</b> Dr. Giuseppe Maida
15.15-16.00	<b>Stabilometria e lombalgia</b> Dr. Sergio Zanfrini
16.00-16.10	Break
16.15-17.00	<b>Articolazione coxo-femorale e lombalgia</b> Dr. Saverio Colonna
17.00-17.45	<b>La Lombalgia del disequilibrio posturale. Cause ascendenti e discendenti</b> Dr. Daniele Raggi

### DOMENICA 18 NOVEMBRE **PROGRAMMA PRATICA**

10.00-10.45	<b>Yoga e lombalgia</b> Rita Babini
10.45-12.15	<b>Pilates-Lab dalla sensibilizzazione alla stabilizzazione del rachide lombare</b> Donato De Bartolomeo e Sara Sergi
12.20-13.05	<b>Feldenkrais e lombalgia</b> Viviana Fabozzi
13.05-14.30	Pausa pranzo
14.30-15.15	<b>Metodo G.D.S. e scoliosi</b> Dr.ssa Elisa Volpini
15.20-16.05	<b>Functional training e low back pain</b> Dott. Andrea Gobbi
16.10-16.55	<b>Pnf per le catene miofasciali</b> Dr. Luca Franzon
17.00-17.45	<b>Stretching statico e dinamico e lombalgia</b> dott. Gianpiero Marongiu

\* riservata a osteopati, fisioterapisti, educatori posturali e laureati in scienze motorie (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).
- Per partecipare all'evento occorre essere affiliati alla FIF per l'anno 2018.
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione al convegno.
- **Sede** su [www.fif.it](http://www.fif.it)

<b>ISCRIZIONE</b>	<b>125€</b> entro il 29.09
	150€ entro il 31.10
	170€ dopo il 31.10
	190€ sul posto (salvo disponibilità)
	<b>95€ quota speciale*</b>

PER ISCRIZIONE, MODALITÀ DI PAGAMENTO, AFFILIAZIONI, SCONTISTICHE E REGOLAMENTO SU [WWW.FIF.IT](http://WWW.FIF.IT) / EVENTI / CONVEGNO AIPS

# C O N V E N T I O N F O R M A T I V A

## VALEVOLE COME AGGIORNAMENTO TECNICO ai fini del riconoscimento del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale

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

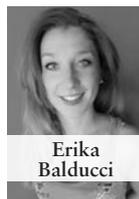
# PHOENIX CONVENTION



## FERRARA 20 GENNAIO 2019

Il 20 gennaio 2019 l'araba fenice del fitness coreografico infuocherà il palazzetto dello sport dell'incantevole città medioevale di Ferrara. La Phoenix Convention sta arrivando e con sé grandissimi presenter di fama nazionale ed internazionale. Amanti dell'aerobica e dello step coreografico, tenetevi pronti a salire sulle ali della fenice... sono previste numerose turbolenze.

### PRESENTER



### PROGRAMMA

10.00-10.45	★ Patrizia Vincenzi / Marco Della Primavera	Aerobica
10.50-11.35	Carlos Ramirez	Aerobica
11.40-12.25	★ Alessandro Uccellini	Step
12.30-13.15	Anastasia Alexandridi	Step
13.15-14.00	PAUSA PRANZO	
14.00-14.45	Anastasia Alexandridi / Alessandro Uccellini	Aerobica
14.50-15.35	Akram Bouznif / Andrea Torti	Step
15.40-16.25	★ Patrizia Vincenzi / Carlos Ramirez	Step
16.30-17.15	Marco Della Primavera / Daniele Matteotti / Andrea Petri	Step
17.20-18.25	★ Akram Bouznif / Andrea Torti	Aerobica

**CHOREO CONTEST** Partecipa alla gara durante le lezioni contrassegnate con ★, il vincitore del contest avrà la possibilità di affiancare un presenter della FIF sul palco alla prossima convention di coreografia. I giudici sceglieranno chi spiccherà tra esecuzione motoria, pulizia dei movimenti e velocità di apprendimento.

### ISCRIZIONE 65€

quota speciale\*  
50,00€

■ **\*Quota speciale** Riservata a chi farà l'iscrizione il 10 o 11 novembre durante la manifestazione AllLove Life (vedi pag. 69), agli istruttori FIF in regola con affiliazione 2019 e ai possessori di FIF Card istruttore 2019 (con tesseramento attivo alla data dell'evento)

■ Per partecipare all'evento occorre essere affiliati alla FIF per l'anno 2019

■ **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione all'evento.

■ **Sede** PALAPALESTRE, viale Tumiatei 5, Ferrara.

PER ISCRIZIONE, MODALITÀ DI PAGAMENTO, AFFILIAZIONI, SCONTISTICHE E REGOLAMENTO SU [WWW.FIF.IT](http://WWW.FIF.IT) / EVENTI / PHOENIX CONVENTION

# AFFILIAZIONE

## SOCIO ISTRUTTORE

€ 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".
- 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](http://www.fif.it) e sull'Ente di Promozione Sportiva ASI / CONI.
- Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop".



- T-Shirt ufficiale Istruttore F.I.F.
- 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.*

## 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)

OPPURE

€ 200

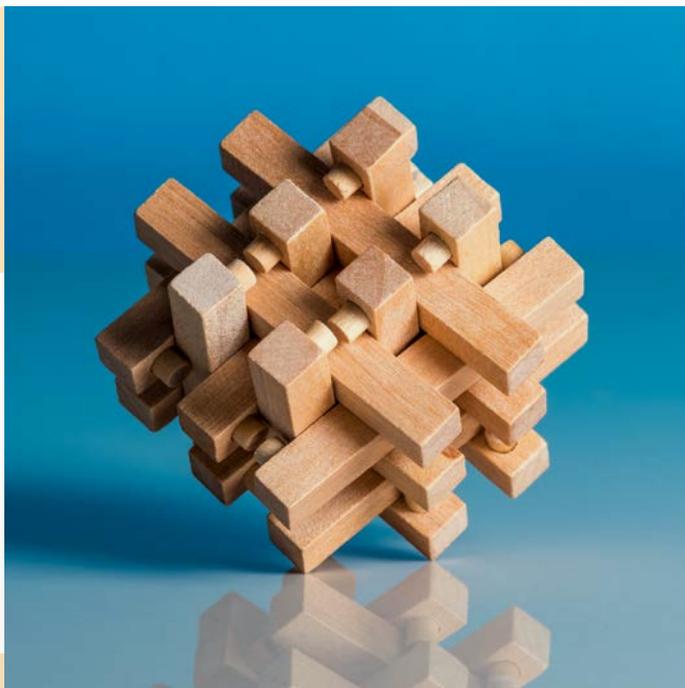
(con servizio di inserimento dei tesserati/soci all'ASI, Ente di Promozione Sportiva / CONI da parte di FIF + tutti i servizi sottoelencati)

Ulteriori informazioni sui vantaggi per chi si affilia alla Federazione Italiana Fitness le potete trovare su

[www.fif.it / affiliazioni](http://www.fif.it/affiliazioni)

# I VANTAGGI ESCLUSIVI

## dei nostri istruttori



### Assicurazione responsabilità civile

Polizza con massimale di  
3.000.000 di euro

Franchigia di 2.000 euro

*Nell'inquadramento professionale moderno di un PT o di un tecnico di fitness è impensabile la mancanza di una adeguata e personalizzata polizza di RCT. FIF in accordo con ASI ha realizzato una esclusiva convenzione con una Compagnia Assicuratrice nazionale leader del settore. Con il tesseramento come socio istruttore FIF si avrà in automatico una polizza RCT con copertura dei rischi professionali nello svolgimento della propria attività, indifferentemente da dove sia svolta. La copertura RCT rappresenta senza dubbio per il professionista una garanzia di tranquillità e parametro di qualità agli occhi dei suoi assistiti.*

### Tesserino di Tecnico Nazionale

Iscrizione all'albo nazionale dei tecnici ASI e all'albo Istruttori FIF

*Il tesseramento come socio istruttore permette di ottenere il tesserino di tecnico Nazionale che, unitamente al diploma FIF / ASI, sono requisiti necessari per insegnare legalmente nelle palestre o in altri impianti sportivi, come prevedono le numerose normative Regionali sullo sport.*

ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi).

### Equiparazione diplomi e tesserini tecnici

Le legge di Bilancio 2018 e le nuove norme **CONI**, entrate in vigore dal **1 gennaio 2018**, hanno introdotto sostanziali novità per chi lavora nelle palestre e nei centri fitness. Pertanto si rende necessario capire se i diplomi e gli attestati in possesso degli operatori sono **conformi alla attuale normativa CONI**, ed eventualmente convertirli in Diplomi Nazionali riconosciuti. La FIF ti permette di verificare e, se necessario, adeguare i tuoi titoli, sostituendoli con Diploma e Tesserino Nazionale riconosciuto direttamente da un Ente di Promozione Sportiva.

### VERIFICA CON NOI SE I TUOI TITOLI SONO CONFORMI ALLE NUOVE NORMATIVE CONI E VALIDI AI FINI DELL'INSEGNAMENTO

Richiedi una **valutazione GRATUITA** alla FIF sulla conformità dei tuoi titoli, inviaci i diplomi in tuo possesso a [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it) e ricevi la risposta sulla conformità.



SCOPRI TUTTI GLI ALTRI  
VANTAGGI RISERVATI AGLI ISTRUTTORI FIF

[www.fif.it](http://www.fif.it)

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS via P. Costa 2, Ravenna, tel. 0544 34124, [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it)

# INFORMA

WWW.FIF.IT

NOTIZIE IN PILLOLE DAL MONDO FEDERALE

## [ Collaborazioni ]

### SI AMPLIA LA COLLABORAZIONE TRA FIF E ASI



Poche organizzazioni possono vantare una collaborazione privilegiata come ASI (ente di promozione riconosciuto dal CONI) e FIF (storicamente la prima organizzazione di fitness in Italia e certamente la più conosciuta come formazione e aggiornamento). L'ASI già riconosce i diplomi emessi da FIF e li certifica con l'emissione del tesserino tecnico e l'inserimento nell'albo nazionale ASI/CONI, ma dalla prossima stagione la collaborazione si rinforza ancora di più con l'introduzione nella web page ASI dei corsi promossi

da FIF; questo a ulteriore conferma della fiducia e del riconoscimento che viene dato alla professionalità dell'organizzazione FIF che ricordiamo tramite il suo braccio esecutivo Centro Studi La Torre è anche centro di formazione riconosciuto dal MIUR. Quindi tutti i corsi di formazione FIF saranno divulgati anche da ASI nazionale tramite i propri canali social.

Nell'ambito di questo ampliamento della collaborazione ci sarà anche, laddove possibile, l'organizzazione di corsi ed eventi con le delegazioni territoriali periferiche dell'ASI. Tutto ciò dovrebbe portare ad una sempre maggiore vicinanza con tutto il territorio e una crescente divulgazione della filosofia ASI/FIF riguardante il fitness ed il benessere. Siamo certi che creare una rete nazionale sempre più forte, operativa e sinergica potrà solo essere un vantaggio per tutti gli associati che potranno così fare parte di entità realmente sinergiche e collaborative. Crescere significa anche condividere obiettivi, ma questo sempre all'insegna della qualità e di una didattica che miscela tecnologia con conoscenza e capacità di divulgazione. La prossima stagione si presenta ricca di nuove opportunità e di una crescente professionalizzazione per tutti gli operatori.



## [ Tesserati ]

### INNOVATIVA FORMA ASSICURATIVA PER I TESSERATI ASI / FIF

Da gennaio 2019 (ma valida anche per i tesserati di settembre 2018) la tessera assicurativa ASI comprenderà una nuova importante estensione che riguarderà i frequentatori dei centri fitness e delle piscine. Questa innovativa peculiarità si chiama "Kasco Sport" cioè una assicurazione che rimborsa in forma forfettaria le mensilità di abbonamento non godute causa malattia o infortunio. È questa una eventualità importante visto che, nella maggioranza dei casi, nelle offerte di abbonamenti semestrali o annuali che i centri fitness fanno di promozione, vige la clausola di non rimborsabilità o di non estensione in caso di periodi non utilizzati. Per questo ASI/FIF hanno pensato anche a dirigenti e tecnici; verrà infatti introdotta anche la tutela legale dei dirigenti in caso di contenziosi e, per gli istruttori, oltre alla conferma della Rc,t verrà introdotta la tutela sanitaria sia per singolo che per nucleo familiare con possibilità di consulenza fiscale e tributaria. Si sta inoltre lavorando ancora per rispondere e risolvere ai tanti bisogni di chi vive e lavora intensamente nel mondo dello sport e dell'attività fisica; il settore che ci vedrà più attivi è quello di perfezionare sempre più la tutela sanitaria e soprattutto l'aspetto previdenziale dei trainer. ASI/FIF è un mondo in continua evoluzione con servizi innovativi pensati e dettati dalle esigenze di chi opera direttamente nel nostro mondo e ne conosce le esigenze.

## MOTOCICLISMO

### COME DIVENTARE PILOTA

Un'opera unica curata da un team di 20 affermati professionisti e piloti

L'UNICO LIBRO CHE SVELA I SEGRETI PER OTTENERE IL MASSIMO DALLE TUE POTENZIALITÀ E QUELLE DELLA TUA MOTO.

**TECNICA** DI GUIDA IN PISTA    **SETUP** E SEGRETI DEI TECNICI    **PREPARAZIONE** ATLETICA E NUTRIZIONE    **APPROCCIO** MENTALE ALLA GARA

Autori: Miriam Rocchi, Roberto Sestoni, Marco Pini, Davide Carli, Emilio Tronzo, Prof. Giuseppe Proietti, Silvio Di Giacomo, Dott. Carlo Alberto Bugatti, Dott. Riccardo Lucchetti, Dott. Pierluigi Carli, Miriam Damiani, Puggioni Dellepalle, Fabio Menghi, Fabrizio Demigeli M.D., Paolo Capra M.D., Giorgio Gualtieri M.D., Diego Pizzocci, Giuseppe Nanni, Maurizio Votari, Enrico Volpe

Prezzo: 24,00€



ACQUISTALO ORA NELLE MIGLIORI LIBRERIE OPPURE ONLINE: [WWW.DAVIDECARLI.COM](http://WWW.DAVIDECARLI.COM)

[ Novità ]

## CORSI FORMATIVI FIF APPROVATI DAL MIUR

Ministero dell'istruzione,  
dell'università e della ricerca

Per l'anno accademico 2018/2019, diversi sono i corsi formativi FIF riconosciuti dal MIUR – Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca che possono essere acquistati con la “Carta del docente”.

Approvati dal Provveditorato di Bologna (Direttiva Ministeriale n. 170/2016), sono riconosciuti i corsi di: Istruttore di Pilates, Istruttore di Pilates Advanced, Istruttore di Fitness, Personal Trainer, Tecnico di Educatore Posturale, Preparatore Atletico, Yoga Dynamic School. Approvati dal Provveditorato di Ravenna (Direttiva Ministeriale n. 170/2016), sono riconosciuti i corsi: Insegnante di Yoga, Istruttore di Pilates, Istruttore di Pilates Advanced, Istruttore di Fitness, Personal Trainer, Tecnico di Educatore Posturale, Preparatore Atletico, Yoga Dinamic School, Yoga per Bambini.



**LA FIF È ANCHE SUL TUO SMARTPHONE**  
SCARICA LA NUOVA APP

RESTA AGGIORNATO SUI NOSTRI EVENTI ED ISCRIVITI A QUELLI CHE PIÙ TI INTERESSANO.



[ Iniziative ]

## CONCORSO PERFORMANCE

Se fra i nostri lettori c'è qualche storico e appassionato collezionista in possesso dei primi 3 numeri della rivista

*Performance*, può fotografare la copertina e inviarci lo scatto. Come premio fedeltà ognuno riceverà un kit griffato FIF oltre ad un simpatico articolo sul prossimo numero.



## EQUIPARAZIONE DIPLOMI E TESSERINI TECNICI

Le legge di Bilancio 2018 e le nuove norme CONI, entrate in vigore dal 1 gennaio 2018, hanno introdotto sostanziali novità per chi lavora nelle palestre e nei centri fitness. Pertanto si rende necessario capire se i diplomi e gli attestati in possesso degli operatori sono conformi alla attuale normativa CONI, ed eventualmente convertirli in Diplomi Nazionali riconosciuti. La FIF ti permette di verificare e, se necessario, adeguare i tuoi titoli, sostituendoli con Diploma e Tesserino Nazionale riconosciuto direttamente da un Ente di Promozione Sportiva.

### VERIFICA CON NOI SE I TUOI TITOLI SONO CONFORMI

Richiedi una valutazione GRATUITA alla FIF sulla conformità dei tuoi titoli, inviaci i diplomi in tuo possesso a [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it) e ricevi la risposta sulla conformità.



a cura di  
Sandro Roberto e  
Domenico Berni



# ALLENAMENTO FUNZIONALE

e

# PREPARAZIONE ATLETICA

**IL METODO  
CONIUGATO  
PER INTEGRARE  
LO SFORZO  
MASSIMALE ALLO  
SFORZO DINAMICO  
E RIPETUTO**

Negli ultimi 10 anni l'allenamento *functional*, le cui radici sono molto antiche, ha trovato ampia collocazione ed applicazione nelle diverse discipline sportive e negli sport specifici. La pratica degli esercizi funzionali nelle sedute di allenamento può avere molteplici funzioni: un allenamento funzionale è in grado di migliorare le capacità condizionali (forza -resistenza -velocità) e coordinative nonché ottimizzare la gpp (general physical preparation). Andiamo con ordine!

Il primo passo è chiarire i concetti di allenamento *functional* e di preparazione atletica, oggi sulla bocca di tutti, che spopolano nei centri fitness.

Si definisce allenamento *functional* quell'allenamento che serve a migliorare tutte le funzioni organiche del nostro organismo riducendo al minimo il rischio di eventi negativi. Si tratta del cd. "ritorno alle origini" dove si prediligono i movimenti del corpo agli attrezzi ed ai macchinari.

Diversamente la *preparazione atletica* è la programmazione di un allenamento volto a gestire e potenziare le qualità fisiche di un atleta. Lo scopo principale è garantire una condizione

fisica ottimale sia in termini di prestazione agonistica che di recupero e prevenzione senza tralasciare ovviamente l'aspetto psicologico. La programmazione nelle sue componenti di potenziamento, recupero e valutazione è, chiaramente, progettata in maniera personale. I due diversi concetti se correlati tra di loro possono fornire le indicazioni generali per programmare un allenamento functional in sala pesi con l'obiettivo principale di migliorare forza, resistenza e velocità in maniera specifica per le diverse discipline sportive. Il metodo che permette di unire allenamento functional al potenziamento in sala pesi

è il Metodo Coniugato che consiste nella programmazione di un allenamento volto al miglioramento contemporaneo di differenti qualità motorie. È utilizzata molto dai Powerlifter e famoso è il Metodo Westside del Coach Luis Simmons che ha convertito il sistema coniugato dei sollevatori olimpionici sovietici nel powerlifting. Il metodo in questione comprende uno sforzo massimale, uno dinamico ed uno ripetuto. La metodologia inerente lo sforzo massimo dinamico è stata sviluppata da Vladimir Zatsiorsky ma creata precedentemente da Y. Verkoshansky. Secondo Simmons per migliorare le diverse capacità condizionali bisogna agire sui 5 segmenti della curva forza-velocità di seguito rappresentata.



Esistono 3 opzioni principali per applicarlo nel programma di allenamento di un soggetto/atleta.

#### Opzione 1:

*Utilizzare ognuno dei 5 segmenti in una sessione di allenamento.*

- Per esempio effettuare vari esercizi in una determinata seduta, ognuno dei quali enfatizzi un segmento differente della curva F-V

#### Opzione 2:

*Utilizzare ognuno dei 5 segmenti della curva F-V in giorni differenti durante una settimana di allenamento.*

- Per esempio dedicare ogni giorno a un segmento differente della curva F-V

#### Opzione 3:

*Utilizzare ognuno dei 5 segmenti della curva F-V in fasi differenti durante il piano di allenamento annuale.*

- Per esempio dedicare ogni blocco/fase (normalmente 4 settimane) di allenamento a un segmento diverso della curva F-V.

## CIRCUIT TRAINING A FORZA MAX /VELOCITÀ

- Riscaldamento globale – settoriale
- Back squat 1 x 4
- Step jumpy 1 x 20"
- Plank max
- L.C.C. 3' 60% 70% → 3 volte
- Push press bilanciere 1x4
- Clean bilanciere 1x20"
- Side Plank max
- L.C.C. 3' 60% 70% → 3 volte
- Dead lift 1 x 4
- Swing k. 1 x 20"
- Hip thrust max
- L.C.C. 4' 60% 70% → 3 volte
- Bench press 1x 4
- Push up 1 x 20"
- Pull up max
- L.C.C. 5' 60% 70% → 3 volte
- Defaticamento

## CIRCUIT TRAINING B FORZA MAX /VELOCITÀ

- Riscaldamento globale e settoriale
- Front squat 1 x 2
- Skip 1x20"
- Reverse Plank max
- L.C.C. 3' 60% 70% → 3 volte
- Rematore bilanciere 1 x 2
- Dist. bilanciere p.p. 1x20"
- Burpee max
- Bulgarian squat 1x2+2
- Mountain climber 1x20"
- Side Plank max
- L.C.C. 4' 60%70% → 3 volte
- Dip parallele con zavorra 1x2
- Chin Up 1x20" elastico
- Knee Chest F.B. max
- L.C.C. 5' 60% 70% → 3 volte
- Defaticamento



QUESTI SONO SOLO DEGLI ESEMPI SU CUI IL **PREPARATORE ATLETICO**, IN BASE ALLA DISCIPLINA SPORTIVA ED ALLE CARATTERISTICHE DELL'ATLETA, PUÒ LAVORARE E SVILUPPARE DEI **PROGRAMMI DI ALLENAMENTO** CHE ABBININO DA UN LATO LA **PREPARAZIONE ATLETICA** APPUNTO, E DALL'ALTRO L'**ALLENAMENTO FUNZIONALE**.

L'obiettivo ultimo di questo connubio, resta l'incremento della prestazione fisica che, se applicato nel modo corretto potrà portare migliorie non solo in termini di prestazione atletica, ma potrà avere anche ulteriori benefici.



Vediamo quali:

- *l'incremento della forza avrà un impatto positivo sulle articolazioni e sulle infiammazioni generali: poche ripetizioni con carichi elevati, stressano meno l'intero organismo, piuttosto che fare molte ripetizioni con carichi medi.*
- *aumenterà la secrezione di GH grazie alla stimolazione di lattato, attraverso gli esercizi di forza. Esso, è dimostrato aiuta ad incrementare la massa magra a discapito della grassa ed avere un effetto benefico sulla salute in generale.*
- *un minor volume in termini di ore spese ad allenarsi e quantità di ripetizioni totali svolte, alla lunga aiuta a migliorare la prestazione in quanto si avrà un carico interno minore.*
- *con l'allenamento funzionale si potranno migliorare gli scompensi posturali e quelle tensioni muscolari causate dalla pratica sportiva, con una riduzione agli infortuni ed una maggior consapevolezza del proprio corpo.*
- *attraverso il functional training si "allenerà il movimento" e l'impatto sulla prestazione sarà di gran lunga positivo.*

Dunque come si è visto, gli effetti sulla prestazione e sulla salute dell'atleta saranno positivi se il Preparatore Atletico riuscirà ad "incastrare" bene questi due mondi che ormai, viaggiano simultaneamente.

Con questo, non ci resta che augurarvi una buona "preparazione funzionale" a tutti. **FINE**

[www.nutritionalsportconsultant.it](http://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 SPORT  
PIRAMIDI NUTRACEUTICHE

Sede: Padova

## INIZIO CORSI GENNAIO 2019

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, 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 conoscenze 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](http://www.fif.it) e [www.cnmitalia.com](http://www.cnmitalia.com)

**Lezione di prova gratuita**  
Padova 18 novembre 2018

Per prenotazioni: [formazione@cslatorre.it](mailto: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](mailto:info@cnmitalia.com)

[www.cnmitalia.com](http://www.cnmitalia.com)

**Federazione Italiana Fitness**

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

[formazione@cslatorre.it](mailto:formazione@cslatorre.it)  
(dott.ssa Elena Baldisserrì)

[www.fif.it](http://www.fif.it)

# qual è la bibita ideale?

**NELLE STAGIONI CALDE COSÌ COME IN QUELLE FREDE, PER TUTTI GLI ATLETI SI RIPROPONE SISTEMATICAMENTE IL DILEMMA DELLA SCELTA DELL'INTEGRATORE IDRO-SALINO PIÙ EFFICACE.**

**MA CERCHIAMO DI VALUTARE QUANTO È DAVVERO NECESSARIO IL LORO UTILIZZO.**

di Viviana Fabozzi

*Un integratore idro-salino è un mix di acqua e sali minerali, in opportuna concentrazione e la sua finalità è quindi quella di ripristinare le riserve di questi elementi nel nostro organismo, riserve che possono essere temporaneamente deficitarie per effetto di una qualche causa. L'acqua corporea può infatti esser persa durante l'attività fisica in quantità molto rilevante sia con la sudorazione, che con la ventilazione, che sono alcuni fra i meccanismi che l'organismo*

*mette in atto per mantenere costante la temperatura corporea. Durante l'attività fisica si attua una redistribuzione del circolo ematico che è volta a favorire un maggior apporto di sangue ai muscoli in attività. Ciò avviene attraverso una mobilizzazione del sangue dal distretto splancnico (area dei visceri addominali), sia ai muscoli in attività che alla cute, attraverso la quale, con la sudorazione, viene dissipato l'eccesso di calore prodotto. Al termine di competizioni di resistenza molto durature, sono state quantificate nell'atleta perdite idriche (naturalmente reintegrate nel corso delle prestazione stessa) sino a 5 litri, comprese tra il 6 ed il 10% della massa corporea. Perdite idriche dell'ordine del 5% della massa corporea si accompagnano ad una riduzione della capacità di termoregolare ed ad alterazioni della funzione cardiovascolare con riduzione della capacità di eseguire lavoro fisico.*

## **Quali sono le attività sportive che richiedono realmente l'uso di integratori idro-salini?**

Vi sono delle attività particolarmente a rischio di squilibrio idro-elettrolitico rispetto ad altre e tra queste lo jogging prolungato ed/o ad andatura sostenuta, il ciclismo ed il pattinaggio su strada, la mountain bike ed il canottaggio. Ma anche sport di squadra ad impegno misto (aerobico anaerobico alternato) calcio, basket, o ancora benché non classificabili come sport di squadra il tennis, la boxe e tanti altri. Tra le attività che mettono a dura prova l'atleta sotto questo profilo non si può fare a meno di citare classiche attività di "endurance" quali la maratona e la supermaratona ed ancora il triathlon. Mentre tra le attività di palestra si possono citare lo spinning bike, il cardiofitness, ma in generale tutte le discipline ad impegno "puramente aerobico o misto" soprattutto se prolungate. Il rischio è naturalmente accentuato, per le attività che si svolgono all'aria aperta, caratterizzate da condizioni ambientali sfavorevoli di temperatura, umidità e ventilazione. Sono viceversa poco utili quelle integrazioni effettuate





durante lo svolgimento di attività di potenza soprattutto se eseguite in una sala attrezzi ben condizionata, attività che raramente si associano a significative perdite idriche.

### **Quando e quanto idratarsi?**

Per gli atleti che stanno per affrontare una prestazione o un allenamento particolarmente stressante si suggerisce, una idratazione preventiva o "iperidratazione" che andrebbe effettuata almeno 20 minuti prima della gara con l'assunzione di 400-600 ml di una soluzione idrosalina, in modo tale da poter avviare con qualche anticipo il suo assorbimento a livello intestinale, a cui far seguire l'assunzione di 150-250 ml ad intervalli di 15 minuti durante la prestazione, se prolungata.

### **Qual'è la temperatura ideale?**

La temperatura della bevanda si suggerisce intorno ai 5 °C o comunque fresca al fine di facilitare lo svuotamento gastrico e quindi l'assorbimento intestinale, tuttavia è importante fare molta attenzione alle bevande eccessivamente fredde perché potrebbero provocare reazioni pericolose!

### **Come possono essere reintegrati il sodio e il potassio?**

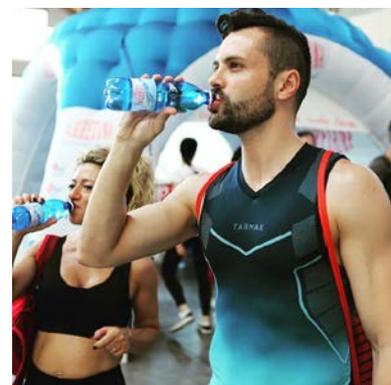
Il sodio perso con una sudorazione entro i 3 litri può essere facilmente recuperato aggiungendo un pizzico di sale da cucina in più nelle pietanze. Per sudorazioni maggiori invece è opportuno aggiungere 3 g (circa mezzo cucchiaino da tè) per litro d'acqua al fine di ottenere una soluzione con composizione molto simile allo stesso sudore. Un ulteriore scopo dell'aggiunta di sodio, che è indipendente dall'entità della sudorazione, è anche quello di

tenere vivo il senso della sete che talvolta nell'atleta viene avvertito troppo tardi, da non prevenire un iniziale stato di disidratazione. La concentrazione di sodio nel sangue natriemia o sodiemia viene mantenuta a livelli compresi tra 135 e 145 mmol/L. L'iponatriemia o iposodiemia rappresenta una condizione clinica in cui la concentrazione di sodio nel sangue è inferiore rispetto alla norma. In condizioni fisiologiche, si parla di iponatriemia (od iposodiemia) quando tale valore scende al di sotto dei 135 mmol/L. I casi più comuni riguardano una iposodiemia lieve (valori superiori a 125 mmol/L e minori di 135 mmol/L), i sintomi sono leggeri, vaghi, o del tutto assenti; quando presenti si tratta di sintomi di natura gastrointestinale, del tipo nausea o vomito. Per concentrazioni inferiori di sodio, i sintomi si accentuano. In tal caso si documentano spesso tra gli altri i seguenti sintomi: allucinazioni, crampi e debolezza muscolari, ipotensione, mal di testa, rallentamento dei riflessi, secchezza delle fauci e conseguente sete intensa, sonnolenza grave, tachicardia. Per ciò che riguarda il potassio la dose dietetica consigliata è di 3.000 mg/die sia per gli adulti che per i bambini tra i 10 e i 18 anni. Per età inferiori si passa da dosi di 1.000 mg/die (fascia 1-2 anni) a dosi di 1.600 mg/die (fascia 6-9 anni). Il potassio, essendo rispetto al sodio più concentrato all'interno delle cellule, inizia a ridursi significativamente solo in condizioni di disidratazioni molto elevate; in tal caso si può facilmente recuperare consumando alimenti che ne possiedono una ricca quantità come banane (385 mg per 100g),

succo d'arancia o albicocche secche (1126 mg per ogni 100 g), avocado (485 mg per ogni 100 g), uvetta essiccata (864 mg per ogni 100g), mandorle dolci (780 mg per 100 g). Una carenza di potassio può provocare disturbi cardiaci, debolezza e diminuzione del tono muscolare, crampi, stanchezza, stitichezza, disidratazione cellulare e formazione di edemi.

### **...e le aggiunte energetiche?**

Per quanto riguarda le aggiunte "energetiche" spesso presenti nella composizione di tali bevande l'efficacia di addizionarle disciolte assieme ai sali, si è dimostrata efficace nel supportare la prestazione. La quantità ottimale di tali carboidrati dovrebbe essere compresa tra i 5 e gli 8 g % (1 cucchiaino o un cucchiaino e mezzo in 100 ml di acqua) ciò che dovrebbe assicurarne una assunzione dell'ordine di circa 30-60 g l'ora. Sono da preferire quei carboidrati a catena corta quali le maltodestrine (costituiti da 3 a 20 molecole di glucosio), che oltre ad assicurare un lento rilascio di energia sono osmoticamente meno attivi. Per quanto riguarda il fruttosio, questo non è da preferire al glucosio in quanto è responsabile di un assorbimento d'acqua inferiore a quella del glucosio che avviene fra l'altro in tempi più prolungati. Degno di nota è infine, un accorgimento per soddisfare il piacere del gusto; infatti una semplice aggiunta del succo di un limone o di un'arancia renderà la nostra bibita da gara piacevolmente appetibile, e perché no, sarà anche accettabile per l'economia delle nostre tasche! <sup>FINE</sup>



L'EMOZIONE  
DI NON VIVERE  
SEMPRE CON  
I PIEDI PER  
TERRA

# PILATES AEREO



**IL PRIMO CORSO FIF CON L'USO DELLE AMACHE HA ESORDITO NELL SESSIONE DI AGOSTO. RIPORTIAMO LE OPINIONI DI ALCUNI PARTECIPANTI CHE HANNO SEGUITO LE LEZIONI DI GIANPIERO MARONGIU E STEFANIA GIULIANI.**



## **Sara Bevilacqua**

(Montegrotto Terme, PD)  
*Come insegnante di pilates mat ed educatore posturale, ho iniziato il corso con la voglia di capire e testare su me stessa l'applicazione dei principi posturali con l'amaca: dopo il corso, ho la consapevolezza di poter organizzare delle classi dove tali principi vengono amplificati e messi più in gioco, la sfida personale aumenta, certe variazioni sono molto impegnative anche per un praticante esperto, dato il nuovo approccio motorio e l'assenza del suolo come punto di riferimento. Da non dimenticare, però, il pizzico di dolcezza dato dal dondolamento.*

## **Elisa Zumbo**

(Reggio Calabria)  
*Il corso di Pilates Aereo appena concluso è la mia quinta formazione in FIF, e ogni volta è sempre un passo avanti. Spesso si ritiene che corsi di formazione di pochi fine settimana non possano offrire grandi opportunità di crescita che permettano di fare la differenza. Ci si sbaglia. La professionalità, insieme alla*

*peculiarità, dei docenti relatori F.I.F. è la capacità di sviscerare dai fondamentali del corso ulteriori preziosi input, suggerimenti, spunti, che inducono, terminato il corso, all'approfondimento, all'avanzamento degli studi, e soprattutto alla maggiore consapevolezza di se stessi. E questo sì, tra le tante scuole formative, fa la differenza. La qualità e l'etica del lavoro di chi ci opera. Io ringrazio l'ineccepibile maestro Gianpiero Marongiu e la sua collega Stefania Giuliani, che con le loro importanti competenze e lo straordinario carisma ci hanno guidato in un percorso meraviglioso con meticolosa attenzione. Siete una forza per il bene di chi non vuole fermarsi mai e ha voglia di rimanere sempre allievo. Spesso viviamo radicati nelle nostre convinzioni soggetto di retaggi formativi che ci portiamo sulle spalle come zainetti. La mia ricchezza è stata rientrare a casa con un bagaglio di preparazione con ancora più valore. E non è mai abbastanza. Grazie FIF!*



*ha scritto: "Non accontentarti dell'orizzonte... cerca l'infinito!" e questo corso mi ha fatto fare un passo avanti verso questo infinito. Grazie*

### **Daniela Gattarossa**

(Porto Corsini, RA)

*Innanzitutto complimenti per la grande professionalità del docente Gianpiero Marongiu!! In questi 2 giorni ho avuto la possibilità di sperimentare il lavoro in sospensione su amaca e nonostante il primo approccio, dove si deve trovare il proprio allineamento, ho trovato il lavoro molto faticoso in determinati esercizi, ma molto stimolante sia dal punto di vista tecnico ma anche dalle varie sfaccettature di come si può costruire una lezione tipo. Penso che il corso di pilates aereo possa essere frequentato da tutti, sia da chi è super allenato e sente il bisogno di variare un allenamento, ma anche da chi, al contrario, fa fatica a iscriversi in palestra e, quindi, può trovare un modo per allenarsi anche divertendosi. Mi è piaciuto molto ed è stato interessante anche perché lavorando sull'amaca ho riscontrato che ti mette di fronte alle tue debolezze fisiche dove capisci su cosa devi lavorare maggiormente. Grazie di cuore e alla prossima.*

### **Giada Tessari**

(Onara di Tombolo, PD)

*Da 2 anni insegno yoga e fitness in volo. Attendevo con ansia che la Federazione Italiana Fitness proponesse un corso con le amache e il fatto che abbia scelto di proporre Pilates Aereo ha subito incontrato il mio interesse. Sono rimasta affascinata da come un metodo come il pilates, fondato sul controllo e sulla precisione, possa sposarsi perfettamente con qualcosa di dolce avvolgente accogliente come una amaca, riuscendo a seguire perfettamente il metodo puro del Pilates. Gli esercizi del Matwork base, e anche alcuni esercizi del intermediate, possono essere svolti sia aiutando l'allievo che intensificando il suo lavoro. Direi quindi che il Pilates*

### **Floriana Mura**

(Sassari)

*Il corso, nonostante fosse alla primissima edizione ha avuto una buonissima organizzazione, sia dal punto di vista dei tempi di svolgimento che dal punto di vista dei contenuti e insegnamenti trasmessici dai docenti.... Per me, che insegno prevalentemente danza classica, ma anche funzionale e Posturale, è stato utilissimo per avere nuovi spunti che possono essere applicati a tutte e tre le discipline, che nonostante le diversità hanno molti punti di lavoro in comune. Sicuramente la decisione di fare di seguito i due corsi di training aereo mi ha dato modo di approfondire maggiormente l'uso dell'amaca in modi diversi ma decisamente interessanti e intriganti.*

### **Antonella De Pasquale**

(Lamezia Terme)

*È scontato confermare la grande professionalità, serietà, preparazione di Gianpiero e Stefania. Ho avuto la possibilità di riconoscere e cercare di superare qualche mio limite. Jim Morrison*



Foto di gruppo per i partecipanti al 1° corso di Pilates Aereo®. Nel ventaglio formativo ricordiamo anche il Total Body Workout Aereo® con sedi e date dei corsi a pagina 50

*aereo è un ottimo modo per migliorare le capacità dei nostri allievi di seguire un metodo che può aiutarli a mantenere una corretta postura e ad essere più forti oltre che più mobili. Oltretutto il lavoro con l'amaca è più funzionale rispetto al metodo base, o ad alcuni altri attrezzi di pilates, alla vita quotidiana perché si svolge quasi prevalentemente in piedi e permette di spaziare su tutti i piani di lavoro. Direi quindi corso ottimo, manuale ottimo, docente superlativo.*

### **Samantha Monterumici**

(Ozzano dell'Emilia, BO)

*Il mio primo approccio sull'amaca è stato a dir poco stupefacente!!! Una bellissima ed interessante alternativa al Pilates Matwork, un grande attrezzo per aumentare il rinforzo muscolare pur mantenendosi coerentemente allineato ai concetti di Pilates. Un attrezzo che inserirò sicuramente all'interno del mio studio come valore aggiunto e di questo ringrazio Gianpiero Marongiu per aver reso il corso come sempre di grande spessore.*

### **Giovanna Manfredini**

(Casalecchio di Reno, BO)

*L'instabilità diventa piacevole allenandosi con l'amaca. Un corso ben strutturato, a partire dal manuale, con un docente attento alle difficoltà degli allievi. Piacevole connubio tra il Pilates e uno strumento divertente (l'amaca).<sup>FINE</sup>*



# **L'Allenamento neuromuscolare**

**PER L'ATLETA  
DI PRESTAZIONE**

**È L'ALLENAMENTO DI TUTTI I SENSI MIGLIORANDO LA REATTIVITÀ,  
LA PERFORMANCE, L'INCREMENTO DEL CONSUMO CALORICO,  
LA RIDUZIONE DEL RISCHIO DI INFORTUNI E ALTRO.**

L'incremento delle unità motorie, la superiore attività cerebrale utilizzata per gestire gli impulsi improvvisi e la maggiore attivazione muscolare garantiscono un importante miglioramento delle prestazioni durante la competizione. L'allenamento neuromuscolare prevede l'utilizzo di stimolazioni propriocettive (sonore, luminose e tattili) oppure intrusioni o sconvolgimenti motori repentini che durante il gesto motorio costringano l'atleta ad attivare rapide modificazioni neuromuscolari.

*di Mattia Ravagli*

**S**ia negli sport di prestazione che nelle attività lavorative di tutti i giorni ci troviamo di fronte a situazioni imprevedibili in cui la prontezza di riflessi e la reazione rappresentano il cuore del benessere psico-fisico e il raggiungimento del risultato. Mente e corpo sono interconnessi tra loro e, nel momento in cui accade qualcosa di imprevisto, dobbiamo reagire rapidamente per evitare un infortunio, cambiare un'azione di gioco, riadattare la postura, etc. L'essere umano riceve informazioni attraverso gli **esterocettori** (vista, tatto, udito, etc.) che lo dispongono in rapporto all'ambiente esterno. I **proprioceettori** (organi sensitivi specializzati come organi tendinei del golgi e fusi neuromuscolari), invece, dispongono le differenti parti del nostro corpo in rapporto tra loro in modo prestabilito e talvolta creano riflessi per evitare traumi.

Al vertice troviamo i centri superiori (neuroni) che integrano i vari settori e i processi cognitivi e che rielaborano i dati ricevuti dalle due fonti precedenti attraverso reazioni biomeccaniche e biochimiche che determinano il benessere del nostro corpo. Da sempre uno dei limiti della classica sala fitness e del bodybuilding è la non abitudine a rispondere a situazioni improvvise e imprevedibili. Fortunatamente questo limite, da anni, è stato colmato dalla "nascita" e dallo "sviluppo" dell'allenamento funzionale la cui finalità è quella di migliorare la performance specifica della disciplina sportiva, il miglioramento della salute e in generale della vita quotidiana. Lo sviluppo economico ha portato un lento ma progressivo distacco dell'uomo dal contatto con la natura e lo ha reso sempre più sedentario. Questo nel tempo ha peggiorato le nostre abitudini motorie.

Da sempre l'essere umano è stato abituato a muoversi su superfici instabili, con vento o pioggia e altri fattori inaspettati, che portano reazioni neuromuscolari più forti, più frequenti e meno prevedibili dando meno tempo per pensare in maniera conscia. Anni fa si programmava l'allenamento isolando il muscolo, eseguendo quindi molti esercizi mono-articolari per lo stesso, spesso svolti con attrezzature da palestra standardizzate. L'allenamento moderno invece prevede che la maggior parte, se non la totalità del lavoro, preveda esercizi multi-articolari e a corpo libero. Questo perché, negli sport di prestazione e nella vita quotidiana, il corpo non attiva mai un singolo muscolo per volta. Così anche l'allenamento in sala pesi è stato drasticamente modificato creando (o meglio riscoprendo) il Functional Training che, invece, allena le catene muscolari nella sua totalità aumentando notevolmente anche la sinergia muscolare con incrementi significativi anche di forza e del metabolismo basale.

Come possiamo ottimizzare questo tipo di allenamento rendendolo ancor più specifico per la singola disciplina sportiva e magari migliorando anche i sensi umani? Per aumentare la prestazione in molte discipline sportive deve esservi, oltre all'adattamento muscolare, l'allenamento di tutti i sensi migliorando la reattività, la performance, l'incremento del consumo calorico, la riduzione del rischio di infortuni

e altro. Tutto ciò viene definito **"Allenamento Neuromuscolare"**.

L'incremento delle unità motorie e la superiore attività cerebrale utilizzata per gestire gli impulsi improvvisi e la maggiore attivazione muscolare garantiscono un importante miglioramento delle prestazioni durante la competizione.

Per migliorare l'atleta nella sua totalità si aggiungono ai classici allenamenti svariati elementi che possano dare differenti impulsi dinamici inaspettati (a volte casuali mentre a volte guidati dal trainer ma a sorpresa per l'allievo), obbligandolo ad adattarsi e a reagire in maniera istintiva ed efficiente tenendo alta sia la concentrazione che la soglia di attenzione.

Questo avviene grazie all'utilizzo **di stimolazioni proprioceettive (sonore, luminose e tattili) oppure grazie a intrusioni o sconvolgimenti motori repentini** che durante il gesto motorio costringono l'atleta ad attivare rapide modificazioni neuromuscolari, aumentando il livello dell'allenamento, migliorando i parametri sopraelencati con effetti positivi sulla performance e riducendo inoltre il rischio di infortuni e il recupero in fase di riabilitazione. Gli **allenamenti** dovranno quindi essere **imprevedibili**.

Si utilizzano destabilizzatori come tavolette proprioceettive, bosu balance, superfici scivolose o irregolari e altro personalizzandoli in base all'utente e alla sua disciplina sportiva. I carichi utilizzati saranno irregolari e asimmetrici perché, al di fuori della palestra, i sovraccarichi non sono bilanciati e spesso sono in movimento. In ultimo si dovranno alterare anche stimoli sensoriali come luce, suoni e altro,



basti pensare a un'attività all'aperto in penombra o con troppa luce o comunque dove l'atleta dovrà reagire immediatamente alla visione di qualcosa o dopo un suono (per esempio, lo scatto iniziale dopo lo start per i centometristi o la partenza al semaforo verde per i piloti). La **reattività**, come ben noto, è un parametro fondamentale per quasi tutti le attività sportive ma non dobbiamo sottovalutarne l'importanza anche nella vita quotidiana al lavoro, per strada, etc., questo indirettamente calerà drasticamente il rischio di infortuni perché allena il sistema nervoso ad agire in maniera ottimale abbinando la logica all'istinto.

Da ricordare anche che una maggiore attivazione neuromuscolare incrementa l'attività metabolica nella stessa unità di tempo creando un dispendio energetico superiore utile all'ossidazione lipidica.

## PRINCIPI BASE DI ALLENAMENTO NEUROMUSCOLARE:

- **Utilizzare destabilizzatori:**  
Bosu Balance, acqua, sabbia, piani inclinati e/o in movimento.
- **Utilizzare luci o suoni:**  
scatto o movimento specifico con la visione di un colore, sentendo uno specifico rumore oppure premendo un pulsante quando si accende o si sente un suono (reattività).
- **Utilizzare numeri o codici o parole chiave:**  
durante l'allenamento si possono utilizzare numeri, parole o codici per predisporre il sistema neuromuscolare in determinate condizioni. Per esempio, nelle arti marziali spesso si abbina un numero d un colpo da eseguire, quindi si eseguono sequenze di attacco derivate da sequenze numeriche.
- **Utilizzare attrezzi disomogenei e/o di varie densità:**  
i materiali all'interno (sabbia o acqua) rendono l'attrezzo instabile, imprevedibile, flessibile e funzionale.
- **Limitare i sensi:**  
ridurre parzialmente o totalmente la vista o l'udito per aumentare l'utilizzo degli altri sensi e riprodurre in certi casi delle situazioni limitanti che si possono ritrovare in gara.

Prima di stilare una scheda di allenamento, valutare sempre il livello di preparazione dell'atleta che stiamo seguendo e fare test funzionali come prove di equilibrio, riflessi, resistenza, forza, etc..

In seguito sarà di fondamentale importanza riprodurre al meglio quelle che sono le circostanze di gara durante l'allenamento (abbigliamento, orario della prestazione, alimentazione pre-gara, meteorologia prevista e temperatura esterna, attrezzi che utilizzerà, sopportazione dello stress e altro).

Questi sono parametri soggettivi o esterni che a volte si possono prevedere mentre a volte questo risulterà impossibile.

Oggi sul mercato si trovano strumenti e attrezzature molto utili che possono aiutare gli allenatori a rendere l'allenamento ancor più preciso, personalizzato, funzionale e realistico.

La base resta sempre e comunque lo studio a 360° delle caratteristiche del singolo atleta e della competizione che è sempre unica nel suo genere, viste le numerose variabili che cambiano di continuo. Il trainer quindi dovrà avere la capacità e sensibilità di conoscere, elaborare e adattare anche i minimi dettagli che, spesso trascurati, alla fine in gara e nella vita faranno indubbiamente la differenza. <sup>FINE</sup>

# il fitness

# OUTDOOR



## Estate: la palestra si trasferisce al parco

a cura di Viviana Fabozzi

**C**on la bella stagione sono molti quelli che preferiscono allenamenti all'aperto e così palestre e istruttori stanno organizzando workout outdoor per soddisfare anche queste giustificate richieste. Durante l'estate i clienti lasciano la palestra per gli spazi all'aria aperta. A volte lo fanno a malincuore perché privi dell'istruttore o dei compagni di allenamento. Molti di loro sarebbero contenti di poter affrontare allenamenti di gruppo all'aperto con tanto di istruttore e con una programmazione tecnica professionale e attenta. È sufficiente allora per la palestra rendere disponibile questo servizio per alcune sedute alla settimana che preveda anche forme di allenamento diverse. Una formula che può rivelarsi strategica anche per acquisire nuova clientela per i mesi invernali e una nuova opportunità per i titolari o gestori dei centri fitness, che potrebbe diventare strategica per una fidelizzazione più concreta e duratura dei clienti storici. Vediamo insieme quali sono gli aspetti in grado di garantire un maggior numero di clienti attraverso programmi di fitness outdoor.

### 1. Creare un programma di fidelizzazione a lungo termine

Programmare allenamenti all'aria aperta permette di prolungare il palinsesto delle lezioni Indoor dando loro un aspetto innovativo e rigenerando la forma fisica dei clienti attraverso alcuni importanti benefici quali:

- rafforzamento delle difese immunitarie, grazie ad un maggiore assorbimento di vitamina D.
- riduzione del rischio di noia; cambiare scenario, variare l'impronta paesaggistica, diversificare i percorsi, rappresentano sempre un nuovo inizio.
- riduzione dello stress; è stato dimostrato che l'esposizione alla luce del sole riduce i sintomi della depressione e aumenta ulteriormente il livello di endorfine.
- Migliorare l'umore; l'aria fresca e una maggiore circolazione di ossigeno nel sangue stimolano il rilascio dell'ormone della felicità, la serotonina.
- Favorire la concentrazione grazie al diretto contatto con la natura.

### 2. Fornire un servizio eccellente ai clienti

Favorire i desideri dei clienti legati al loro stato di forma fisica anche nei periodi caldi pone certamente gli stessi al centro dell'interesse delle palestre; inoltre permette di approfondire la conoscenza della personalità dei singoli clienti, attraverso la scelta di figure professionali dello staff tecnico con capacità di ascolto e dedizione idonee a questo scopo.

### 3. Premiare l'impegno e la frequenza fedele dei clienti

A tale scopo una strategia può consistere nell'organizzare specifici challenge

di fine anno sportivo, con appositi premi fedeltà, che vedano i clienti più fedeli come atleti di punta delle squadre, con tanto di scelta di un capitano. In questo modo si risponde anche a diversi aspetti psicologici molto importanti legati all'allenarsi in gruppo verso un obiettivo comune: aumentare la spinta motivazionale per affrontare meglio la fatica fisica, aumentare l'empatia e la sintonia tra i clienti e tra questi e l'istruttore.

### 4. Creare canali "social" di condivisione

Un profilo Facebook o un sito web professionali del centro fitness di appartenenza ed ancora chat di gruppo sono alcune degli attuali canali di socializzazione e fidelizzazione utilizzati in tutti i settori. Pertanto sarà importante integrare alla serie di allenamenti di Fitness outdoor una rete di social gestita per condividere, attraverso foto o video, gli allenamenti appena svolti, per incuriosire i clienti attraverso degli assaggi di esercizi o set di lavoro che caratterizzeranno le successive sedute, per aumentare la consapevolezza di una vera e propria intersegmentazione dei protocolli invernali indoor con quelli estivi outdoor. Non ultima per importanza è la strategia di utilizzare i social network per ringraziare "pubblicamente" i clienti per il loro impegno fisico esaltandone le gesta, e rendendoli importanti attraverso la realizzazione di un reportage completo delle loro performance.

*Il fitness outdoor si rivela una strategia commerciale che consente di allenarsi con "profitto", aumentando le entrate di cassa delle palestre in periodi che generalmente "no profit", grazie all'utilizzo di spazi ed attrezzature che non prevedono ulteriori spese di locazione e di manutenzione, e al contempo aumentando per i clienti la propria prestazione fisica e la possibilità di godersi al massimo le lunghe giornate di sole. FINE*

**D**i quanto sia importante il recupero nel post allenamento e di come si possa massimizzare tale corridoio temporale si è già parlato molto; ma, senza scomodare la curva della Supercompensazione o il concetto di Omeostasi del dr. Cannon, potremmo una volta tanto cambiare prospettiva. Generalmente si riconduce la durata della seduta allenante a 60'-70', tempo variabile a seconda dei soggetti, viste le innumerevoli differenze interindividuali. Successivamente all'allenamento, si può riposare (recupero passivo), si può svolgere dell'attività motoria leggera non organizzata come una passeggiata (recupero attivo), si può terminare la sessione con dello stretching, eventualmente anche molto tecnico come il P.N.F. La pratica clinica quotidiana mi ha portato, insieme al gruppo di lavoro che guido da qualche anno, a provare un approccio diverso al problema "recupero" mostrando risultati davvero incoraggianti. Mi sono infatti chiesto se una seduta di massaggio decontratturante immediatamente post



# MASSOTERAPIA *ed* ELETTROMEDICALI

## un aiuto nel recupero post allenamento

*“Ciò che maggiormente ha dato un risultato apprezzabile è stato l’aver somministrato, dopo lo stretching analitico, una seduta di 15 minuti di Tecarterapia in modalità capacitiva, subito seguita da un massaggio decontratturante non troppo profondo e da 15 minuti di riposo in posizione supina.”*

workout, un'applicazione di circa 10' di Tecarterapia, l'elettrostimolazione, lo stretching passivo, l'abbinamento di tutte queste variabili, o solo di alcune, potesse accelerare in misura apprezzabile i processi di riparazione e ripristino strutturale, permettendo una nuova e altrettanto intensa sessione di allenamento a distanza di 24 ore.

Inizialmente l'attenzione è stata focalizzata sul programma di allenamento e sull'atleta, una scelta non ovvia dato che, nel caso specifico, si è trattato di parametrare il "fortunato" su base quotidiana/settimanale/mensile: appetito, irritabilità, aggressività, ritmo sonno-veglia, insorgenza di crampi, qualità delle urine, ph, emocromo, etc... Il programma (forza submassimale) è stato seguito per 4 settimane, per 5 sessioni su un microciclo di 7 giorni, senza cambiamenti nella struttura, annotando qualunque specifica di ogni sessione per poter confrontare in maniera capillare ciascuna settimana con la precedente. Alla fine di ogni sessione, il volontario è stato

sottoposto a una delle pratiche sopra elencate in forma cumulativa e incrociata in maniera incrementale su base giornaliera. Al termine di ogni settimana sono stati valutati l'emocromo, il ph, le urine, lo stato di benessere/malessere generale e, banalmente, il risultato sul campo. La raccolta dati ha coinvolto 3 persone, oltre a me in qualità di supervisore/operatore, ed è stata effettuata la ripresa video di ogni sessione utilizzando la match analysis, in modo da poter eseguire confronti su perizia tecnica, capacità raggiunte, frequenza cardiaca, vascolarizzazione, etc... A distanza di 4 settimane dall'inizio del programma, i dati raccolti sono stati esaminati per trarre delle conclusioni. La settimana successiva all'analisi dei dati, assieme al gruppo di lavoro abbiamo dato inizio a un nuovo progetto su base mensile, identico ma con un nuovo atleta; il tutto si è ripetuto nuovamente, per un totale di 3 casi esaminati nell'arco di poco più di tre mesi. Questi i risultati, incredibilmente simili nei coefficienti percentuali:

Nome	Marco	Simone	Giulio
Età	29	32	36
Peso (Kg)	95Kg	89Kg	91Kg
FAT %	10%	11%	8%
<b>Incremento del carico in % dopo 4 settimane di protocollo</b>			
Pressa verticale	22%	20%	24%
Distensione bilanciere su panca piana	21%	20%	24%
Rematore bilanciere	17%	13%	12%
<b>Dati pratica clinica</b>			
F.C. MAX post esercizio	-7%	-9%	-6%
Crampi notturni in 7 giorni	1 su 7	2 su 7	0 su 7
Algie rachide lombare	1 su 7	2 su 7	0 su 7
Recupero dopo 24 ore	87%	83%	91%

*Riassumendo, ciò che maggiormente ha dato un risultato apprezzabile è stato l'aver somministrato, dopo lo stretching analitico, una seduta di 15 minuti di Tecarterapia in modalità capacitiva, subito seguita da un massaggio decontratturante non troppo profondo e da*

*15 minuti di riposo in posizione supina. Il massaggio decontratturante come tecnica ausiliaria a fini prestazionali e non terapeutici ha mostrato di apportare immediato sollievo e senso di leggerezza dell'area trattata in differita: le fasce muscolari, aiutate*

*a riposizionarsi in allungamento, non hanno dunque prodotto le classiche retrazioni a livello delle catene cinetiche.*

*La Tecar come terapia antalgica ha fatto da amplificatore, contribuendo a evitare sin da subito l'instaurarsi di fastidiose infiammazioni sia a livello fasciale che a livello connettivale.*

*Il sonno non profondo ma inserito immediatamente dopo le pratiche elencate, ha donato infine un ulteriore senso di benessere agendo sul cortisolo plasmatico post esercizio in senso migliorativo. Attualmente stiamo pianificando una nuova ricerca che abbia come focus il genere femminile; l'ipotesi di partenza, che vorrei verificare, si orienta verso la ricerca di risultati percentualmente migliori, stante una partenza per natura limitata da un sistema endocrino-ormonale meno premiante. FINE*





# L'EVOLUZIONE DEL FITNESS GROUP ACADEMY

## LA NUOVA PARTNERSHIP FIF-EFA E STEEL PROGRAMS

### CHI È STEEL PROGRAMS?

L'impresa Steel Programs, viene ideata e creata nel 2013 da Fernando Gorini, presenter argentino con un'esperienza di circa 20 anni nelle arti marziali, dove vanta il grado di cintura nera di Taekwondo, e di oltre 15 anni nel mondo del fitness.

I suoi programmi di allenamento "popolare" vengono lanciati dapprima in Europa, precisamente in Romania dove ha sede legale, e in brevissimo tempo si sviluppano in tutto il mondo. Oggi Steel Programs è presente in 16 paesi con circa 1300 Istruttori Steel (Steelers) distribuiti in 5 continenti.

### PERCHÈ FIF ED EFA HANNO SPOSATO STEEL PROGRAMS?

Come tutti ben sappiamo, FIF ed EFA creano e formano istruttori in Italia e in Europa avvalendosi di un comitato tecnico e scientifico di alta specializzazione e fornendo loro le basi fisiologiche, anatomiche, biomeccaniche e tecniche delle diverse discipline del mondo del Fitness. La finalità di Steel Programs, al contempo, è di garantire una vasta gamma di strumenti e servizi agli operatori del Fitness per una forma di allenamento in progress che non alteri l'obiettivo delle lezioni e la loro qualità tecnica, ma che ne aumenti il grado di divertimento rendendola più dinamica e al contempo più sicura.

### COME SI ARTICOLA IL PROGETTO STEEL PROGRAMS?

Tra gli strumenti fondamentali di cui si avvalgono i nuovi programmi di *Steel Programs*, vi è la musica.

Questa presenta una struttura appositamente studiata affinché la lezione conservi un ordine preciso, sia nell'esecuzione, sia nella quantità di ripetizioni di ogni esercizio e trasmetta forti emozioni ai clienti.

In questo modo, suoni e movimento si fondono, dando come risultato un effetto di forte impatto, grazie al lavoro tecnico perfettamente realizzato sulla struttura dei brani musicali.

Gli Istruttori dei nuovi programmi di *Steel Programs* potranno alimentare questi stimoli attraverso lezioni più intense, dinamiche e divertenti, "giocando" letteralmente con ciascuna sensazione, ciascun suono, ciascun effetto speciale, e garantendo, così, un importante valore aggiunto ad ogni lezione. Con tale sistema l'Istruttore potrà, inoltre, memorizzare la lezione con più facilità e, di conseguenza, prestare maggiore attenzione ai partecipanti ed interagire di più con gli stessi.

La musica dei programmi **Steel Combat** e **Steel Jump** consente all'Istruttore non solo di lavorare in modo organico e fluido, ma anche di instaurare un rapporto più diretto con i partecipanti, grazie all'utilizzo della propria energia che viene usata come fonte di comunicazione, atta a correggere, senza pensare ai cambi o a sviluppare la lezione in improvvisazione.

*Steel Programs* in collaborazione con FIF e EFA European Fitness Association presenta due sistemi di allenamento per una specializzazione efficace e divertente nel settore del fitness musicale, ciascuno con un obiettivo concreto e strategie differenziate: **combat** e **jump**. Ad ogni stimolo corrisponde un suono; ad ogni lavoro corrisponde un obiettivo!

## QUALI SONO LE CARATTERISTICHE DEI DUE STEEL PROGRAMS?

**STEEL COMBAT:** si tratta di un rivoluzionario sistema di allenamento combat + fitness che, in 60 minuti, consente al partecipante di sperimentare sensazioni uniche, imparando tecniche ricavate dagli sport di contatto ed allenandosi con queste. Le parti migliori della boxe e delle arti marziali si incontrano per dare luogo ad un tipo di allenamento in cui si controbilanciano semplicità, dinamismo e intensità, che assicurano un alto dispendio calorico, ma anche divertimento, efficacia e sicurezza, con la garanzia di risultati reali, in tempi rapidi.

**STEEL JUMP:** è un sistema di allenamento a basso impatto e ad alta intensità che genera un significativo consumo di calorie durante la lezione della durata di 60 minuti in cui il corpo si mantiene in costante movimento. Il programma utilizzerà un mini trampolino con una tela elastica che assorbe la maggior parte dell'impatto, rendendo l'allenamento sicuro. La struttura della classe è sviluppata in modo tale che il partecipante non debba mai scendere



### Quali sono i loro benefici?

Un chiaro decalogo ci aiuterà a riassumere tutti i benefici dei due sistemi di allenamento:

1. *Tonifica e definisce la muscolatura.*
2. *Aumenta la forza e la resistenza del corpo.*
3. *Rieduca la postura e contribuisce alla prevenzione dei dolori muscolari.*
4. *Aumenta la mobilità, l'agilità e, di conseguenza, il controllo del proprio corpo.*
5. *Accelera il metabolismo, favorendo lo smaltimento di una maggiore quantità di calorie.*
6. *Riduce lo stress, grazie alla grande quantità di endorfine che genera.*
7. *Ritarda gli effetti degenerativi dovuti all'età, come l'atrofia muscolare.*
8. *Stimola l'assorbimento di insulina, fattore vitale per le persone diabetiche.*
9. *Riduce significativamente il rischio di soffrire di osteoporosi o di altre patologie delle ossa.*
10. *Attenua la ritenzione dei liquidi e stimola la circolazione sanguigna.*

dal trampolino, ma usarlo come uno strumento di allenamento continuo e versatile. Diverse sono le strategie di allenamento che possono essere adottate utilizzando il trampolino (aerobica, anaerobica, resistenza muscolare) e che insieme a una struttura intelligente della lezione, inducono i partecipanti a "saltare" attraverso vari stadi di intensità senza mai raggiungere l'esaurimento fisico. Un format di allenamento reso accattivante da una selezione di brani musicali che insieme ai movimenti base del trampolino, diventano elementi chiave del successo del programma Steel Jump.

### COME SONO STRUTTURATI I DUE CORSI?

Viene svolto un vero e proprio "ciclo di addestramento" che si pone come obiettivo primario un training continuo a tutti gli Istruttori che abbiano scelto di abilitarsi nei 2 nuovi sistemi di allenamento

IN UN MONDO IN COSTANTE EVOLUZIONE,  
UNA DELLE **STRATEGIE PRINCIPALI** PER ACQUISIRE SOLIDITÀ  
NEL MERCATO PRODUTTIVO È L'**EVOLUZIONE**.  
SI TRATTA DELLA POSSIBILITÀ CHE SI DÀ AL CLIENTE  
DI **VIVERE NUOVE ESPERIENZE** E OTTENERE  
RISULTATI TALI DA MIGLIORARE LA QUALITÀ  
DEL SERVIZIO O DEL PRODOTTO GIÀ ACQUISITO.

Tale ciclo si divide in 3 tappe.

### 1° TAPPA: LA CERTIFICAZIONE

Il primo passo è la certificazione. Il futuro Combat Instructor o Jump Instructor riceverà "l'addestramento" completo relativo al sistema di allenamento che vorrà apprendere. La certificazione consiste in un corso di formazione della durata di 2 giorni, rivolto a tutti gli operatori del fitness e a tutti gli istruttori di fitness group su base musicale, nel quale saranno presentati specifici moduli/workshop pratici e teorici sulla struttura musicale, sui movimenti base abbinati alla musica e su tutte le componenti del sistema di allenamento.

### 2° TAPPA: AGGIORNAMENTI (UP DATES)

Gli Up Dates sono aggiornamenti Virtuali (Virtual Up Date) in cui il Combat Instructor o il Jump Instructor ricevono nuovo materiale didattico per le proprie lezioni, ma sono anche informati circa le modifiche o le aggiunte al sistema, nel passaggio da un aggiornamento all'altro. Gli aggiornamenti hanno cadenza trimestrale e il materiale didattico potrà essere acquisito attraverso internet acquistandolo sul web. Il costo sarà variabile da 35 a 60 euro in base al numero di aggiornamenti richiesti.

### 3° TAPPA: EVENTI SPECIALI DI ALLENAMENTO CONTINUO

Offrono a tutti i Fitness Group instructor e ai nuovi Combat e Jump instructor la possibilità di migliorare il proprio livello professionale, attraverso la partecipazione a giornate speciali durante gli eventi ufficiali FIF in cui vengono presentati diversi temi attinenti al lavoro specifico degli istruttori. Tali eventi risultano, pertanto, fondamentali per lo sviluppo professionale e personale di ogni Istruttore, che potrà, così, garantire un lavoro di qualità superiore alla propria palestra. Questo sistema di addestramento continuo, permette di restare

costantemente in contatto con i propri Istruttori e, così facendo, di offrire a tutti i centri sportivi un numero di professionisti di alta qualità.

## QUAL È LA VERSATILITÀ DEI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO STEEL COMBAT E STEEL JUMP?

Un ulteriore vantaggio garantito dai nuovi programmi di allenamento è la loro struttura flessibile. In sostanza, benché ciascuna lezione consti di un **backbone** (fondamenta) si deve comunque tenere presente che la lezione in sé ha come scopo il raggiungimento di un obiettivo, soprattutto dal punto di vista fisiologico.

Ciò significa che è essenziale rispettare i vari momenti che la definiscono, vale a dire, la preparazione fisica e psicologica (riscaldamento), l'allenamento vero e proprio e, infine, il defaticamento. Le componenti elencate devono essere in perfetto equilibrio perché la lezione sia sicura. Benché linee guida di base risultino sempre raccomandabili per il conseguimento dell'obiettivo, si deve, altresì, prendere atto delle differenze esistenti in ogni gruppo di partecipanti ad un allenamento. Tali differenze possono riguardare l'età, l'orario dell'allenamento, e altro ancora.

Questo è il motivo per cui ci si troverà di fronte a tre diverse opzioni:

- **Opzione 1** Utilizzare la lezione così come viene proposta (sic et simpliciter): secondo questa opzione, l'Istruttore apprenderà la lezione unitamente alla coreografia che viene selezionata per ciascun mix. Successivamente dovrà soltanto realizzare il medesimo lavoro nell'ambito della propria Lezione. Ciò consentirà al neo istruttore di avere un primo approccio con le proposte musicali dell'impresa, per poi crearne di nuove o adattare a favore delle proprie personali lezioni.
- **Opzione 2** Adattare la lezione al proprio gruppo: utilizzando come base la coreografia del mix, si potranno modificare alcuni passi e movimenti per accrescere o diminuire l'intensità, adattando così, il livello del mix a seconda del gruppo.
- **Opzione 3** Sviluppare una lezione in toto: in ogni certificazione, l'Istruttore non solo assimila gli strumenti per poter insegnare in presenza di un gruppo di partecipanti, ma impara anche a crearne una ex novo, usando come unico punto di riferimento la musica.

Così facendo, l'istruttore non perderà la propria creatività e potrà trasferire nelle proprie lezioni un tocco unico e personale. **FINE**



vai a pagina 54

E SCOPRI I NUOVI CORSI DI **STEEL JUMP** E **STEEL COMBAT** NEL FITNESS ACADEMY

## tendenze dal mondo

**SEMPRE PIÙ DONNE FANNO SPORT INSIEME DA QUANDO LE PALESTRE SONO STATE LEGALIZZATE. L'OBIETTIVO? CURARE IL CORPO E IMPARARE A DIFENDERSI, MA SEMPRE NEL RISPETTO DEI PRINCIPI DELL'ISLAM.**



**A**nche in Arabia Saudita qualcosa si sta muovendo ed è boom di palestre femminili. Dallo scorso giugno, infatti, possono ottenere una licenza, senza dover ricorrere a "sotterfugi" come in passato, ossia aprendo con una licenza per fisioterapia o per saloni di bellezza. Si tratta dunque di un passo in avanti importante in un Paese che fino a quest'anno non prevedeva l'educazione fisica nelle scuole pubbliche femminili. Così, le donne cominciano ad andare in palestra per tenersi in forma e cercare di contrastare il problema obesità che riguarda ben il 44 per cento delle donne. Intuendo le potenzialità del mercato, l'azienda Leejam Sports – che possiede 115 palestre maschili nel regno – ne sta convertendo 40 in femminili. Questo perché in Arabia Saudita permane tuttora il divieto di allenarsi insieme, in linea con una visione ultraconservatrice dell'Islam che proibisce qualsiasi frequentazione tra uomini e donne senza legami di parentela.

Particolarmente attiva è la città di Jeddah dove, da quindici anni, c'è un piccolo numero di donne che praticano sport alla palestra Flagboxing (*ndr*, *Flag sta per "Fight like a girl", ossia "Lotta come una ragazza"*), l'unica per sport da combattimento in Arabia Saudita, fondata da Halah Alhamrani, 41 anni. Di padre saudita e madre americana è stata da sempre incoraggiata dalla famiglia a fare attività fisica, dalla ginnastica alle arti marziali. A 18 anni era già cintura nera di jiu Jitsu. Tornata in Arabia Saudita

## il **FITNESS** **FEMMINILE**

*in ARABIA SAUDITA*

dopo la laurea in California, ha cominciato a insegnare alle amiche a boxare in casa. Grazie al passaparola il giro delle allieve si è allargato, e così è maturata l'idea di una palestra per sole donne. Essere in grado di difendersi, per Halah, è un bene per il corpo e per la mente e dà forza. Il suo sogno sarebbe quello di mandare qualcuna alle Olimpiadi un giorno. Pur vantando una forte presenza sui social network, la sua palestra tecnicamente è ancora senza licenza. Non c'è un'insegna, i vetri sono opachi e chi vuole arrivarci, deve chiamare Halah e chiedere l'indirizzo. Offre corsi di kickboxing, di muay thai, ma anche di crossfit, ha tre istruttrici e circa 150 clienti. Chi sono? In gran parte trentenni con figli alle elementari che hanno bisogno dei fondamentali su coordinazione e bilanciamento, cose che altrove si insegnano ai bambini. Ma in Arabia Saudita si sta cominciando solo ora, con i primi programmi sportivi, aperti finalmente anche alle femmine. Sempre a Jeddah, c'è anche Lina Al Maeena, fondatrice nel 2003 del primo team al femminile di basket, "Jeddah United". Anche lei è cresciuta, come Halah, facendo attività fisica inizialmente in una scuola privata della città, poi all'Università in America. Dopo un'esperienza di depressione post-parto, il marito le ha consigliato di tornare a giocare con le amiche, per hobby. Lina si è sentita subito meglio e da allora la sua missione è di insegnare il basket alle donne saudite. Non potendo registrare una squadra femminile al ministero dello Sport, all'inizio lo fece con quello del Commercio come impresa: nel 2009 fecero scalpore con il primo match in Giordania.

Merita una segnalazione anche Rasha Al Hambra, fondatrice di Bliss Runners, un gruppo di donne che praticano jogging insieme sul lungomare di Jeddah. **FINE**



a cura di  
Massimiliano Nosedà

# MEDICINA RIGENERATIVA E CELLULE STAMINALI

Attuali applicazioni in ambito ortopedico-sportivo

**C**on il termine medicina rigenerativa si intende una nuova e promettente branca medica che può avere sia la finalità di contrastare il naturale invecchiamento biologico sia quella di trattare differenti patologie di tipo traumatico o degenerativo in modo conservativo, ovvero senza far ricorso alla chirurgia classica come ad esempio quella protesica, che in questo modo può essere procrastinata e in alcuni casi anche evitata.

La metodica si utilizza già da anni con successo in vari campi della medicina come l'ambito oculistico dove è largamente impiegata nella cura delle maculopatie su base degenerativa o quello estetico plastico ricostruttivo, sia con finalità volumizzante e riempitiva, sia nella correzione di inestetismi da perdita di sostanza di natura posttraumatica o iatrogena. Da circa tre anni è iniziato il suo uso anche in ambito ortopedico-sportivo per il trattamento di diverse

*In questo numero di "Performance", Massimiliano Noseda, medico specialista in Medicina fisica e riabilitazione e in Igiene e medicina preventiva, nonché docente universitario ci parla della medicina riabilitativa e delle cellule staminali, un argomento che non deve spaventare, ma incuriosire soprattutto i numerosi docenti di fitness che possono apprendere nozioni aggiuntive da trasmettere ai propri allievi sulle attuali applicazioni in ambito ortopedico-sportivo, considerando l'alta diffusione delle patologie articolari.*

patologie traumatiche e degenerative a livello sia osteoarticolare sia muscolotendineo. Può essere impiegata quindi in qualsiasi distretto anatomico nella cura di ritardi di consolidamento, artrosi, condropatie, meniscopatie e tendinopatie prima di ricorrere alla chirurgia classica quando le cure conservative di tipo farmacologico e riabilitativo non hanno portato al successo sperato.

Tale metodica si effettua a livello ambulatoriale, prevede la presenza simultanea di un ortopedico e di un anestesista e richiede un tempo medio di esecuzione di circa 40 – 60 minuti. Si effettua in anestesia locale con eventuale blanda sedazione e consiste in un autoinnesto di tessuto adiposo. In pratica si effettua un piccolo prelievo dall'adipe dal paziente, tipicamente dalla regione addominale o dai fianchi, mediante un ago cannula. Il materiale così raccolto viene aspirato in un sistema di filtrazione chiuso e sterile che permette di separare tramite centrifugazione i residui oleosi dalle cellule mesenchimali attivate. Queste ultime costituiscono un particolare tipo di cellula staminale che, reiniettata sempre nella stessa seduta nella regione da trattare mediante guida ecografica o radiologica, è in grado di stimolare nella nuova sede di inoculo i processi riparativi naturali dell'organismo stesso. A scopo puramente esemplificativo se tali cellule vengono utilizzate nel trattamento di una condropatia cartilaginea saranno in grado non solo di trasformarsi in condrociti, ovvero nelle cellule di cui la cartilagine è naturalmente costituita, ma anche di attivare localmente i processi antinfiammatori naturali e di integrarsi armonicamente con le cellule indigene, cioè già presenti in tale sede. La procedura descritta consente di trattare più distretti corporei nella stessa seduta e porta a un miglioramento significativo e progressivo in termini sia di riduzione del dolore sia di recupero funzionale. Inoltre a differenza di altre tecniche, come il prelievo del midollo osseo dalla cresta iliaca precedentemente utilizzato, non c'è perdita di tono muscolare, poiché il soggetto riprende nel giro di un paio di giorni le sue consuete attività lavorative o sportive senza dover sottostare ad alcun periodo di immobilizzazione forzata. Non vengono poi effettuate incisioni importanti nella sede di prelievo e pertanto non sussiste il rischio né di perdita ematica cospicua né di esiti cicatriziali evidenti e indesiderati. Si noti infine che trattandosi di un innesto di tessuto adiposo prelevato dal paziente stesso non vi è neppure rischio di rigetto e che, considerata la mininvasività della metodica, le comuni complicanze ortopediche associate a ogni procedura chirurgica, come infezioni ed eventi vascolari avversi, sono davvero molto rare e ridotte al minimo.

L'utilizzo in ambito ortopedico-sportivo delle cellule mesenchimali è quindi non solo possibile ma anche già concretamente attuabile in molte strutture sanitarie ortopedico-riabilitative con indubbio beneficio per il paziente. Tuttavia, proprio la relativa giovinezza della metodica e quindi anche il breve tempo di osservazione dei soggetti a oggi trattati non ci consentono di conoscere la durata reale del trattamento ovvero di sapere se la gestione di ogni paziente richiede sempre e solamente



una singola seduta o se nel corso degli anni questa procedura deve essere ripetuta e con quale frequenza. Di certo comunque al fine di ottimizzare e mantenere il beneficio ottenuto l'innesto con cellule staminali mesenchimali deve essere successivamente e costantemente integrato non solo con una dieta personalizzata in grado di controllare il peso corporeo e prevenire il sovrappeso, ma anche con sane abitudini motorie quotidiane e autonome in grado di mantenere localmente forza e trofismo muscolare. <sup>FINE</sup>



# #RW18 #RIMINIWELLNESS

## UN TRIONFO DI BENESSERE TRA BUSINESS E DIVERTIMENTO PER LA 13ª VOLTA DI RIMINIWELLNESS

È stato l'ennesimo successo per Riminiwellness. La più grande kermesse al mondo dedicata a fitness, benessere, business, sport, cultura fisica e sana alimentazione, organizzata da Italian Exhibition Group (IEG), conferma gli straordinari dati di afflusso dello scorso anno. La 13ª edizione della manifestazione è stata inaugurata da grandi sportivi: la campionessa olimpica di sci Sofia Goggia la biatleta vincitrice della Coppa del Mondo individuale Dorothea Wierer, il campione mondiale di sci Peter Fill; con loro il Presidente di IEG, Lorenzo Cagnoni e il Sindaco di Rimini, Andrea Gnassi. A Riminiwellness, guru del fitness,

trend setter e influencer vip della politica, dello spettacolo, famosi chef e food blogger per un appuntamento che catalizza e anticipa tendenze e innovazioni da tutto il mondo. E ancora: oltre 400 giornalisti accreditati, 150 milioni di contatti media (partner ufficiali m2o e QN, oltre a decine di accordi editoriali con la stampa di settore) e picchi incredibili via social, che hanno superato il milione di contatti.

Riminiwellness 2018 è stato uno straordinario happening internazionale con partecipazioni da Russia, Serbia, Slovacchia, Repubblica Ceca, Germania, Ucraina, Romania, Bulgaria, Francia, Olanda, Polonia; e quest'anno ai già aficionados dall'Est Europa si sono aggiunti gruppi dall'estremo oriente. Tanti paesi ma un'unica lingua, quella del movimento.

Il mercato del wellness - che solo in Italia coinvolge ogni anno 18 milioni di persone con un giro d'affari di 10 miliardi di euro - è stato rappresentato a



Riminiwellness da più di 400 aziende, dal 2018 su 170mila metri quadrati, indoor e outdoor. Numeri impressionanti quelli registrati: 50 tra corsi e certificazioni, 200 tra convegni, incontri e appuntamenti nella sezione professionale, 1500 ore di lezioni e workout, 1960 singole sessioni di allenamento. E l'intera Riviera di Rimini in movimento per oltre 20 km di costa con una miriade di eventi, competizioni e feste. Elevata la soddisfazione degli operatori per gli incontri di business con la conferma del format espositivo declinato in B2B (WPRO) e B2C (WFUN) così come quella per le tre anime: Riabilitec, Foodwell Expo e Riministeel, in crescita e tra loro in contaminazione.



# LA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

A RIMINIWELLNESS 2018



A CURA DI VIVIANA FABOZZI

RiminiWellness e la Federazione Italiana Fitness rappresentano ormai un vincente connubio. Da ben tredici anni, infatti, la FIF svolge un ruolo di primo piano alla fiera di cui è **Fit Gold Partner**. Una presenza importante in molte aree, arricchite nella grandezza degli spazi, nella cura dell'estetica e nel numero delle attrezzature specifiche di settore, a cominciare dal palco centrale Live Fitness Show, che è stato completamente gestito dallo staff FIF per tutta la durata della manifestazione. In questa prestigiosa cornice si sono susseguite lezioni gratuite no-stop dalle 10 alle 18.30, masterclass originali e spettacolari esibizioni. In particolare hanno dato lustro al palinsesto del palco **Live Fitness Show** le originali lezioni a ritmo dei tamburi giapponesi di **Mugen Yairo**, artista e maestro delle percussioni tradizionali nipponiche (**Taiko**), e fondatore di "Munedaiko", gruppo di studio dedicato alla pratica del tamburo tradizionale giapponese. Ed ancora le lezioni con musica dal vivo **Dance e House** con **Jurymaru DJ** di radio Studio Delta. Da ricordare con orgoglio e tanta emozione la giornata di venerdì 1 giugno con lezioni in Rosa, puntualmente sponsorizzate dallo storico partner



ufficiale Lauretana, dedicate al tema della violenza contro le donne. Le emozioni e il carico di energia hanno raggiunto il picco massimo con le lezioni degli ospiti stranieri Sebastian Piatek, con le sue superlative performance coreografiche, e lo staff tecnico di Steel Programs capitanato da Fernando Gorini ideatore dello Steel Combat in programmazione tra i prossimi corsi della FIF Academy.

## SEMPRE PIÙ NUMEROSE LE INIZIATIVE PROMOSSE DA FIF, CHE ANCORA UNA VOLTA COME FIT GOLD PARTNER DI RIMINI WELLNESS HA GESTITO IL PALCO CENTRALE LIVE FITNESS SHOW, FUNCTIONAL & KALISTHENICS® E PILATES & YOGA, PROPONENDO AL PUBBLICO MASTERCLASS, GARE ED ESIBIZIONI.

Tra le esibizioni più spettacolari un grande successo è stato attribuito alle performance di cerchio aereo di **Guenda Bournens**, che, dopo un passato da ginnasta, si è avvicinata all'arte circense manifestando uno spiccato interesse per il cerchio aereo. La sua performance "**Vulnerabile**" è il portato di un lavoro di studio e ricerca autonomamente condotto a dimostrazione che la

bellezza nasce dal dolore e lo ripara. Il divertimento misto a spettacolo è stato raccontato, non solo sul palco Live fitness show, ma anche nell'area Functional & Kalisthenics® FIF, dalle stupefacenti esibizioni del **FIF Kalisthenics® Team** formato da Andrea Neyroz, Federico Fignagnani, Marco Mazzezi, Emanuele Moretti e Fabio Labianca, fenomenale break dancer nelle compagnie di Notre-Dame de Paris e di David Zard, che ha regalato al pubblico momenti di spettacolo in cui gli ingredienti fondamentali sono stati la maestria dei gesti tecnici e il puro divertimento, attraverso mirabolanti evoluzioni contro la forza di gravità. La FIF ha

inoltre organizzato sul Palco Olistico, durante le quattro giornate della fiera, un intenso programma di lezioni di Pilates, Yoga e altre discipline olistiche in uno spazio dedicato ai professionisti e agli appassionati di questo settore, quest'anno ancor più grande e più

ricco di novità; l'area dedicata ai grandi attrezzi ha triplicato le sue dimensioni permettendo a tutti gli utenti del settore olistico di allenarsi con i grandi attrezzi quali reformer, cadillac, wunda chair e la grande novità dello spine corrector. Ulteriori novità tra le masterclass sono state rappresentate dalle lezioni di Pilates Barre, ideato da Elisabetta Cinelli, e l'originale



allenamento Yoga rivolto ai più piccoli, a cura di Rita Valbonesi attraverso un protocollo di lavoro da condividere con i propri genitori e viceversa. Non ultimo per importanza il nuovo programma di **Yoga Dinamico** presentato da Donato De Bartolomeo e Rita Babini.

Molto apprezzate sono state anche le coinvolgenti masterclass dell'area Funzionale & Kalisthenics®, dove si sono svolte anche le due nuove competizioni: del **Kalisthenics®** e **Spartan Challenge**, e la 10ª edizione della gara di Cross Training. Forte del grande successo riscosso negli ultimi due anni, nella stessa area, è stata riproposta anche la **Crunch Competition**, in una veste sempre più divertente e performante, con lo scopo di aggregare tutti coloro che desideravano cimentarsi in una prestazione senza eguali! Nella stessa area da sottolineare l'ottimo consenso del pubblico in riferimento alla presentazione del prossimo corso di formazione "**Corporate Trainer**" realizzato dal perfetto connubio della Formazione d'eccellenza della FIF

e l'esperienza dell'azienda **Matrix** leader nella proposta di ambienti corporate.

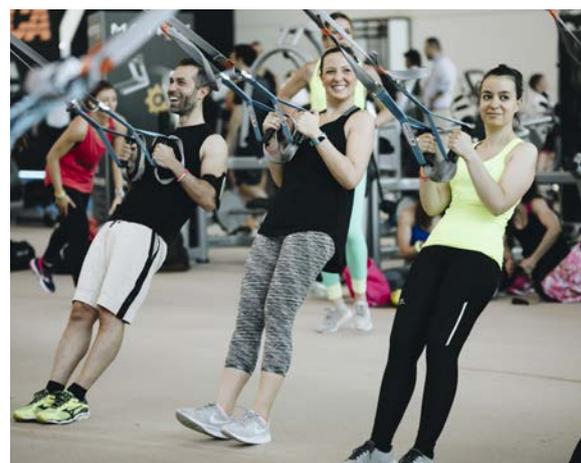
Nella giornata di chiusura dell'evento, domenica 3 giugno, si è tenuta anche la 14ª edizione di **Club vs Club** storico evento agonistico che mette a confronto le squadre che rappresentano i club di tutta Italia.

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; novità assoluta una organizzazione impeccabile mirata alla equiparazione dei diplomi e dei tesserini tecnici di tutti gli istruttori del territorio italiano secondo le ultime normative del CONI; in tal senso la federazione ha offerto gratuitamente la valutazione della conformità dei propri titoli, rendendo possibile già in sede di Fiera il loro adeguamento attraverso una loro sostituzione con Diploma e Tesserino Nazionale riconosciuto direttamente da un Ente di Promozione Sportiva. Nell'area convegni, presso la sala Neri, si è poi tenuta la tavola rotonda in due argomenti trattati nella mattinata di sabato 2 giugno. Il primo sugli aggiornamenti giuridici fiscali per istruttori e palestre: "**dalle norme Coni alla figura dell'istruttore e del Personal Trainer**"; questi i relatori moderati dal dott. Marco Neri: l'avvocato Biancamaria Stivanello, il dott. commercialista Bruni Zani Paoli, il Direttore Generale ASI dott. Diego Maria Maulu. Il secondo argomento ha affrontato le tematiche sulla formazione di alte figure professionali nel Wellness riportando l'esperienza di collaborazione tra l'**Università telematica San Raffaele** e la FIF nella prima edizione del corso di **Alta Specializzazione in Functional Training Specialist** e presentando il nuovo corso di Pilates Advanced Specialist. A rappresentare l'università San Raffaele il prof. Matteo Quarantelli e il dott. David Grassi, mentre per la FIF erano presenti, i prof. Viviana



Fabozzi e Gianpiero Marongiu. A concludere la consegna dei diplomi agli studenti della prima esperienza del corso di 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 partecipare alle varie masterclass e assistere alle spettacolari esibizioni. Durante tutte le giornate **Lauretana**, sponsor istituzionale FIF, ha distribuito gratuitamente la sua acqua a tutti coloro che hanno partecipato alle iniziative FIF e fornito le t-shirt, create in esclusiva per l'evento, a chi si è iscritto tempestivamente alle lezioni federali svolte sui palchi riminesi e a tutte le donne che hanno partecipato alle lezioni dedicate al tema della violenza contro le donne. Il ruolo della FIF dunque si è confermato strategico in un universo, quello del fitness, che è in continua evoluzione, nonché fonte di stimoli per tutti quelli che mirano a mantenersi in forma e migliorare il proprio stile di vita. <sup>FINE</sup>





## IL PIÙ IMPORTANTE CAMPIONATO ITALIANO PER PALESTRE DI FREESTYLE • STREET DANCE • HOUSE • VIDEO DANCE • BREAKIN' • HIP HOP

A CURA DI VIVIANA FABOZZI

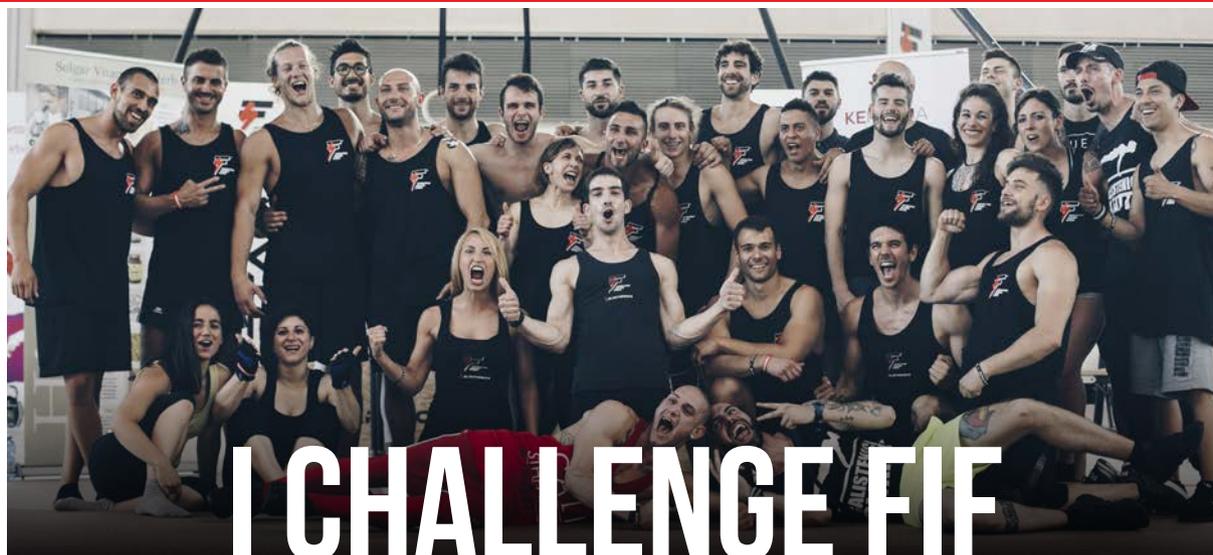
### VINCITORI ASSOLUTI per la 4ª volta consecutiva i ballerini della **KSCHOOL A.S.D. DI RIMINI**

Una nuova edizione, per la precisione la ventiquattresima, del Campionato nazionale per palestre Club vs Club – 13° Trofeo RiminiWellness – è andata in scena lo scorso 3 giugno. La competizione, che esiste dal lontano 1995, ha assegnato 11 titoli per altrettanti team, schierando sul palco circa ottanta formazioni che si sono date battaglia – con grinta e determinazione – di fronte ad un pubblico degno delle grandi occasioni. Per il quarto anno consecutivo, il trofeo più ambito – quello relativo al Premio assoluto 2018 Club vs Club – è stato vinto dalla palestra **Kschool** di Rimini capitanata, come sempre, dal coreografo Gionata Galdenzi. Un team che continua a dimostrarsi imbattibile aggiudicandosi il primo posto per l'Hip Hop Baby Small Team, con il gruppo Sneakers, e per l'Hip Hop Over Small Team, con il gruppo Kpowa, ed ancora il primo ed il secondo posto per l'Hip Hop Over large Team, rispettivamente con i gruppi Popokops e Bella Roba. A queste vittorie c'è da aggiungere inoltre una dominanza della Kschool di Rimini nella classifica dell' Hip Hop Junior/Large Team, aggiudicandosi un piazzamento dal secondo al quinto posto con, in ordine, i seguenti gruppi: Sleepers, Nonni, Kriush, Bel Groove. Una grandissima nota di merito va alla scuola **Area Axè** di Ancona che con il gruppo Petit Squad Collettivo Axè ha soffiato il primo posto alla Kschool nella classifica di Hip Hop Junior/Large Team. Una importante segnalazione va fatta per le palestre

**Corpus** di Ancona e **Accademia Danza e Fitness** di Reggio Emilia nella competizione legata al Freestyle. La Corpus si è aggiudicata il 1° e 2° posto della classifica del Free-style Baby Small Team con i gruppi Summer Girls e Rock Stars, guidati rispettivamente dalle coreografe Sorge Roberta e Maestri Marta. La palestra Accademia Danza e Fitness, guidata dal duo vincente Giada Bartoli e Camparada Stefania, a sua volta si è aggiudicata il secondo posto, pari merito con la Corpus, nella classifica del Free-style Baby Small Team, con il gruppo Snob Girl e ben tre primi posti nelle classifiche del Free-style Baby Large Team, con il gruppo Enfance terrible, del Free-style Junior Small Team, con il gruppo Sleeping Beauties, ed infine del Free-style Junior Large Team, con il gruppo Transfer. Restano da elogiare i due primi posti per le ultime due categorie del Free-style. I doppi complimenti vanno alla palestra **Xenia Center** di Rovigo che, con i gruppi Jump around e Lost ones capitanati da Alessandra Beltrame, si è piazzata al primo e al secondo posto per il Free-style Over Small team; per terminare con un doppio grande applauso rivolto alle palestre **"Dock Sport Village"** della coreografa Fabiana Tambini che ha diretto il gruppo The Black Sheep, e la palestra **S.G. La Patria 1879 (MO)**, con il gruppo "Io dico No!!!" guidato da Mimma Cusmano, che hanno condiviso a pari merito il primo posto per il Free-style Over Large team. Un ringraziamento speciale va alla Giuria, rappresentata da Roberta Broglia, Matteo Addino e Irene Rossi, che hanno valutato con dedita attenzione per l'intera giornata tutti i gruppi, sia nella sezione Free-style che Hip Hop, in base alla tecnica, al sincronismo, all'originalità e alla coreografia.

Le classifiche complete sono pubblicate su  
[www.fif.it/eventi](http://www.fif.it/eventi)

COME SEMPRE NUMEROSE E MOLTO PARTECIPATE LE GARE FEDERALI DURANTE LE QUATTRO GIORNATE DI RIMINI WELLNESS 2018: CROSS TRAINING, CRUNCH COMPETITION E LE NUOVE KALISTHENICS® E SPARTAN CHALLENGE



## L'ECCELLENZA DELLE COMPETIZIONI FEDERALI A RIMINI WELLNESS 2018

A CURA DI VIVIANA FABOZZI

Dal 31 maggio al 3 giugno, si sono susseguite quattro intense giornate di sfide promosse dalla FIF a RiminiWellness nell'area Functional & Kalisthenics® più spettacolare della kermesse. Novità assolute sono state le prime edizioni del **Kalisthenics®**



*Spartan Challenge: i vincitori, per gli uomini, nel livello Warrior*

**Challenge** e dello **Spartan Challenge** le cui numerose adesioni hanno ulteriormente rimarcato il grande successo delle due discipline nei corsi di formazione FIF. Ad aprire le danze Venerdì 1 giugno è stata lo Spartan Challenge organizzato da Francesco Focchi, ideatore del sistema di allenamento Spartan System, coadiuvato dai giudici di gara Carlo Dolzan, Luca Dalseno, Sandro Roberto e Nino Urso. Due i livelli (Hero e Warriors) e due le categorie (Ares/Uomini e Artemide/Donne). Per la categoria **Ares** il nostro plauso va ai primi tre classificati, Laurito Michael, Sicilia Giovanni e Zucchetto Andrea per il **livello Hero**, e ancora ai primi tre classificati del **livello Warriors** che sono

rispettivamente: Montalbano Jacopo, Giorgetti Tomas e Caprari Fabrizio. Ancor più sentiti sono i nostri complimenti rivolti a Longo Silvia, Serri Gabriella e Natali Camilla che nell'ordine si sono aggiudicate il podio della categoria **Artemide livello Hero** e per finire alle intraprendenti quattro prime donne del **livello Warriors** che sono: Righetti Sabrina, Ippolito Eleonora, Elia Valentina e con lei, a pari merito, Cutuli Beatrice. Ad implementare il successo dello Spartan Challenge l'intera giornata di sabato 2 giugno ha visto protagonista il **Kalisthenics® Challenge** in due spettacolari livelli di prestazione, uno dedicato agli amatori, denominato **Fun** e l'altro denominato **Pro** dedicato



*Spartan Challenge: il podio della categoria Warrior, donne*



*Kalisthenics® Challenge: il podio uomini categoria Pro*



*Kalisthenics® Challenge: il podio donne categoria Pro*

alle maestrie dei più bravi professionisti dello scenario italiano sia per la categoria donne che per la categoria uomini. Giudici insostituibili della gara Pro sono stati i docenti del settore Kalisthenics® Andrea Neyroz, Marco Mazzesi, Federico Fignagnani, Emanuele Moretti, coadiuvati dal Performer Fabio Labianca per le riprese video della tecnica esecutiva, agli stessi si è aggiunto il giudizio tecnico dell'assistente docente Francesco Ciraci per la valutazione degli atleti della gara Fun. La finale tutta al maschile della gara Pro, che ha seguito le fasi di qualificazione a gironi (così anche quella Pro al femminile), ha visto come protagonisti 4 atleti così classificati: 1° Mantello Andrea, 2° Rossi Simone, 3° Iovino Danilo e 4° Carnevale Nicolas. Per la Categoria delle professioniste donne si sono distinte in finale: 1° Raciti Antonella, 2° Banchemo Arianna, 3° Rocca Arianna, 4° Volpato Chiara. La Gara Fun al maschile ha visto salire sul podio nell'ordine i seguenti atleti: 1° Leonardi Lorenzo, 2° Olianias Giovanni, 3° Chionati Romo Alejandro; mentre la gara fun donne ha così premiato: al 1° posto Amendolara Giovanna, al 2° posto Giunta Paola e al 3° posto Pacciarello Eleonora. Nella stessa area a concludere i memorabili momenti di alta competizione, la 10ª edizione della gara di 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 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



Foto di gruppo per i vincitori del Cross Training Challenge 2018

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 2018 di questa specialità è il giovanissimo atleta Sasso Andrea (20 anni) di Latina Scalo, grazie a una grande condizione atletica e a ottime capacità fisiche. Medaglia d'argento ad un solo punto dal vincitore il 52enne Bove Luigi di Foggia, veterano e grande esperto presente in innumerevoli edizioni della gara, che si aggiudica il primo posto della classifica over 40 maschile; mentre medaglia di bronzo a pari merito per Bergami Gianmaria (25 anni) di Castel San Pietro Terme e Roca Gianluca (29 anni) di Rovigo. La gara in campo femminile ha visto trionfare due grandi atlete Laura Quaggiotto (46 anni) di Vicenza, che si aggiudica anche il primo posto assoluto per la categoria over 35 femminile e Bernardi Nadia (26 anni) di Ancona.

Per i piazzamenti di lustro sono da ricordare per la classifica over 40 maschile il secondo posto di Scaringi Raffaele (57 anni) di Foggia, e del 46enne Biaggiotti Walter di Vicenza.

Il primo posto come atleta più giovane per la categoria Under 20 se lo è aggiudicato il 17enne Zamunaro Alessandro.

Il premio riservato alla palestra che ha totalizzato il punteggio più alto, ben 157 punti, è stato consegnato al centro fitness Concrea Dorica Race Team.

A completare il quadro delle competizioni dell'area Functional & Kalisthenics® della FIF la Crunch Competition, gara che nella sua veste sempre divertente e performante, nelle tre giornate di giovedì, venerdì e domenica ha aggregato tutti gli amatori di fitness, senza distinzione di sesso, che si sono cimentati e confrontati 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 conclamazione di un unico vincitore. Ecco i primi tre classificati di ogni giornata: 1° Castagna Luca, 2° Olianias Giovanni, 3° Danielli Elisabetta (31 maggio); Mereu Salvatore, Esposito Pamela, D'Angelo Teresa (1 giugno); Tersigni Serena, Ruta Claudia, Fabbri Maria Petra (3 giugno).

Le classifiche complete le trovate su [www.ff.it / eventi](http://www.ff.it/eventi)



Il podio della Crunch Competition per la giornata di venerdì 1 giugno



**INTERVISTIAMO  
GIANPAOLO CELESTE,  
RAPPRESENTANTE DEL  
CONCREA DORICA RACE  
TEAM, LA SQUADRA  
VINCITRICE DEL CROSS  
TRAINING CHALLENGE.**

**Com'è nata l'idea di unire il Race Team per la partecipazione al Cross Training Challenge?**

L'unione è stata quanto mai scontata: siamo un gruppo di amici con la passione per lo sport e per le sane competizioni sportive in generale; negli ultimi anni in cui ci siamo avvicinati anche alle Mud Run partecipando al Campionato Ocr, il cross training è diventato una parte fondamentale dell'allenamento per permetterci di superare al meglio gli ostacoli delle mud run stesse.

**Quali e Quanti componenti hanno già partecipato nelle precedenti edizioni del Cross Training?**

Io (Gianpaolo Celeste) e Bombardini Daniele ci siamo conosciuti proprio durante le scorse edizioni del Cross Training a Rimini e da subito abbiamo condiviso con empatia lo stesso amore per le discipline sportive in cui sono necessari molto fiato e molta concentrazione. E così dallo scorso anno siamo rimasti in contatto per formare la squadra con cui abbiamo vinto quest'anno.

## CROSS TRAINING CHALLENGE 2018

### LA PAROLA ALLA SQUADRA 1<sup>a</sup> CLASSIFICATA

Credo fermamente che oltre a Martina Bernardi, che quest'anno è stata eccezionale classificandosi come prima donna, e Viserta Matteo, che tra l'altro nella prova del salto da fermo è stato il migliore del nostro team, l'anno prossimo il nostro gruppo si presenterà ancora più numeroso.

**Quanto e come vi siete allenati per la gara? Come era organizzato il vostro allenamento tipo?**

Questa non è sicuramente una gara che si improvvisa e abbiamo iniziato ad allenarci già il giorno successivo alla gara dello scorso anno e poi negli ultimi 4 mesi abbiamo intensificato gli allenamenti specifici per il Cross Training nella consapevolezza che sarebbero arrivati risultati positivi anche in altre specialità.

Per fare un esempio due di noi sono riusciti a diminuire di quasi 4 minuti il miglior personale nella mezza maratona grazie all'allenamento fatto per la prove della bike e del tapis roulant.

Il nostro allenamento tipo prevede un piccolo riscaldamento e degli esercizi specifici per ogni prova, per le trazioni ad esempio ci siamo ritrovati ad usare spesso dei giubbotti zavorrati, mentre per la Bike in alcune sessioni abbiamo optato per un allenamento con la metodologia "Tabata".

Facendo un riassunto posso dire che non abbiamo cercato scorciatoie, per fare bene sulla panca bisognava fare la panca, per migliorarsi sulle trazioni bisognava fare le trazioni!

**Tra le 5 prove della gara, quali sono state quelle più difficili da affrontare?**

Le trazioni sono sempre un'incognita anche perché le braccia sono messe a dura prova dopo aver sostenuto la panca, ma quello che

sicuramente ci ha messo in difficoltà è il salto da fermo. Per fare un esempio Daniele Bernardi lo scorso anno aveva saltato 115 centimetri e in allenamento era riuscito anche ad andare oltre mentre in gara si è dovuto fermare a 90 cm; il salto è una di quelle prove in cui non puoi recuperare, tutto si gioca in una frazione di secondo.

**Chi è stato il coach / motivatore del Team?**

Siamo tutti alla pari, ognuno proviene da uno sport diverso e cerca di portare le proprie conoscenze con la massima umiltà e mettendosi sempre in discussione. Presto infatti costituiremo una associazione sportiva dilettantistica che avrà l'obiettivo di dedicarci allo sport in maniera completa insegnando al bambino e all'adolescente a nuotare, a correre, a cadere ed arrampicarsi cercando di trasmettergli i valori dello sport inteso come propensione a cercare la competizione per migliorare se stessi.

**Parteciperete ancora alla gara nella prossima edizione di RiminiWellness?**

Certamente, questa gara è diventata un appuntamento fisso della nostra agenda grazie soprattutto alla serietà con cui viene gestita, sia a livello organizzativo che a livello pratico, con una massima precisione in tutti i contesti da parte dei giudici ufficiali della FIF.

L'ambiente in cui si svolge è sereno e si passa una bella giornata in amicizia tra tutti gli sportivi che prendono parte alla gara e all'insegna dello sport vero. Il bello di questa competizione è che non atrofizza a livello sportivo chi decide di partecipare, ma anzi lo stimola ad allenarsi al meglio anche per migliorarsi in altri sport. **FINE**

## L'ALTA FORMAZIONE UNIVERSITARIA È ANCORA SAN RAFFAELE-FIF

a cura di Marco Neri

In occasione di RiminiWellness si è svolta la consegna diplomi del 1° corso di **Alta Formazione in Functional Training Specialist**; questo corso ha rappresentato la prima esperienza universitaria in questo settore ed ha riscosso un elevatissimo gradimento; un percorso certamente non facile ma fortemente gratificante e apportatore di valori sia teorici che pratici. 28 i partecipanti al corso, provenienti da esperienze diverse, come scienze motorie e altri percorsi tecnico pratici. Il programma ha previsto vari lavori di project work eseguiti in gruppi e coordinati dai professori della San Raffaele, Quarantelli e Galbusera con l'aiuto del dott. Grassi e della dott.ssa Fabozzi che hanno gestito al meglio tutti i rapporti fra gli studenti organizzando le varie fasi pratiche. Le interviste ai neo specialisti parlano di esperienza entusiasmante e positiva che certamente avrà una ricaduta sul loro lavoro di tecnici, inoltre durante la consegna diplomi è stato dato spazio ai corsisti ed ai docenti che hanno sottolineato la reciproca soddisfazione per il percorso svolto.

Tutto questo ha creato i presupposti per continuare su questa strada e dare vita al 2° corso per l'anno 2018/2019 di Functional Training Specialist. Il corso ripropone il medesimo percorso tecnico da svolgere in 8 moduli di cui 4 di pratica con la specializzazione in Functional Training, Bodyweight e Joint mobility, Suspension Training, Kettlebell. Gli 8 moduli da svolgere nei weekend si terranno fra ottobre 2018 e maggio 2019 con la valutazione finale.

Accanto al Functional Training quest'anno ci sarà anche il **primo**

**corso universitario di alta formazione di Pilates Advanced Specialist**, una

richiesta che viene a gran voce da tutti i tecnici, questo a dimostrazione di come questa disciplina meriti la massima attenzione da parte di tutte le istituzioni. Università

telematica San Raffaele e FIF hanno quindi dato vita a questo nuovo corso sempre strutturato su 8 moduli da svolgere nei weekend fra ottobre 2018 e maggio 2019.

Il corso prevede le singole specializzazioni in:

- *Pilates matwork 1*
- *Pilates matwork 2 con esame finale*
- *Pilates Advanced Training 1*
- *Pilates Advanced Training 2 con esame.*

La presentazione di questo corso è stata tenuta dal prof. Quarantelli, e dai docenti federali dott.ssa Fabozzi e dal dott. Marongiu; è stata sottolineata la trasversalità del pilates che spazia dal fitness alla preparazione atletica al benessere e prevenzione, una disciplina ormai consolidata i cui esercizi sono utilizzati da tutte le discipline e la cui conoscenza non può mancare nel bagaglio di qualsiasi tecnico contemporaneo.

### STAGISTI DELL'UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE IN FIERA CON FIF PER IL TIROCINIO PRATICO

L'accordo fra la federazione e l'università continua a svilupparsi offrendo anche l'opportunità di usare i mezzi di FIF per svolgere il tirocinio. Infatti, oltre a molti centri affiliati FIF che si sono resi disponibili per ospitare gli studenti tirocinanti, in occasione della



fiera un gruppo di studenti ha realizzato l'opportunità di sfruttare i 3 giorni della fiera per accumulare CFU utilizzabili come tirocinio. Gli studenti, aventi come tutor coordinatore il dott. Neri hanno potuto ricevere spiegazioni sulla biomeccanica delle macchine di muscolazione, questo anche facendo un tour fra le principali aziende e toccando con mano le novità ed il funzionamento delle attrezzature.

Inoltre durante i 3 giorni i tirocinanti hanno seguito varie lezioni introduttive a molteplici discipline che vanno dal functional al bodyweight al suspension training.

L'obiettivo era quindi quello di fare provare, capendo i concetti del saper fare e saper correggere e trasmettere i principali contenuti tecnici di molte discipline che compongono il fitness ed il wellness.

Durante i 3 giorni gli studenti hanno anche assistito alle varie gare ed ai molteplici workshop pratici che la Federazione Italiana Fitness ha svolto durante la fiera. Il riscontro è stato positivo anche perché certamente il partecipare da "protagonisti" ad un evento centrale e complesso come Rimini Wellness permette di avere un panorama aggiornato e completo sulla complessità delle tante discipline che compongono questo mondo. <sup>FINE</sup>



# YOGA & FISCO

*Delibera CONI 10-05-2017  
e compensi sportivi*

## **ANCHE GLI INSEGNANTI DI YOGA POSSONO USUFRUIRE DELLE AGEVOLAZIONI FISCALI. VEDIAMO COME.**

Per fare chiarezza vale la pena ripercorrere insieme lo status quo ante. Il Consiglio Nazionale del CONI, con delibera del 18 luglio 2017 approvava le nuove norme che regolano il funzionamento del registro delle società e delle associazioni sportive dilettantistiche per consentire al CONI di svolgere, con maggiore efficacia, il ruolo di unico ente certificatore, garantendo che solo le associazioni e società che svolgono attività sportiva dilettantistica possano usufruire dei benefici fiscali e previdenziali riservati allo sport dal legislatore. Pre riforma qualsiasi attività, fisica o mentale, svolta da un soggetto giuridico qualificato come associazione sportiva dilettantistica o società sportiva dilettantistica (ex art. 90 L. 289/02 commi 17 e 18) e regolarmente affiliato ad una Federazione sportiva nazionale, ad un ente di promozione sportiva e iscritto al registro CONI, poteva considerarsi **attività sportiva** dando diritto al godimento delle agevolazioni fiscali tra le quali quella del riconoscimento ai professionisti dei **compensi sportivi non soggetti a ritenuta**. Tale facoltà e l'assenza di un adeguato controllo avevano generato una situazione di abuso al punto da costringere il CONI a delimitarne il campo applicativo. Ecco spiegato il motivo per il quale a far data dal 01 gennaio 2018 tali agevolazioni fiscali devono essere

riservate in via esclusiva alle cd. Discipline Sportive Riconosciute che si individuano nell'elenco pubblicato dal CONI medesimo. Qual è stato il criterio ispiratore? Il discrimine tra attività inserita nell'elenco o meno risiede nel riconoscimento delle sole discipline sportive svolte dalle Federazioni, delle discipline sportive associate riconosciute e, altresì, delle discipline sportive non praticate da Federazioni o riconosciute ma ritenute comunque discipline sportive dagli organi internazionali CIO e Sport Accord.

Ne consegue, come logico corollario, che lo YOGA vista l'assenza di un antecedente riconoscimento come attività sportiva (né a livello nazionale che internazionale) non poteva essere inserita nell'elenco delle discipline cd. riconosciute.

Tuttavia in data 04/01/2018 il CONI ha emesso una comunicazione dove alcune FSM riconoscono lo yoga come attività terapeutica. Ed ecco la novità, se il professionista svolge attività di "ginnastica con il metodo Yoga", con idoneo titolo rilasciato da una Federazione sportiva o ente di promozione sportiva, potrà beneficiare dei compensi sportivi non soggetti a ritenuta in ossequio alla normativa sopra citata.

La Federazione Italiana Fitness da anni rivolge un'attenzione particolare alla disciplina dello Yoga e al settore olistico tanto da creare un settore ad hoc e da organizzare corsi formativi altamente professionalizzanti.

Al fine di tutelare i propri istruttori,

che con passione continuano ad aggiornarsi e che svolgono in modo professionale la propria attività, la Federazione Italiana Fitness ha deciso di adeguarsi alla recente delibera CONI consentendo all'istruttore di conseguire, al termine del corso Yoga Dynamic School e Yoga biennale, il duplice diploma di **Insegnante Ginnastica Yoga** oltre a quello proprio del corso frequentato (Insegnante di Yoga Dynamic o Insegnante di Yoga).

È inoltre possibile rivolgersi alla Segreteria FIF ([fif@fif.it](mailto:fif@fif.it)) per richiedere una valutazione dei titoli acquisiti presso altri enti di formazione al fine di ottenere una convalida degli stessi.

In questo modo tutti i nostri istruttori e coloro che produrranno titoli idonei alla convalida potranno usufruire della defiscalizzazione e quindi beneficiare dei compensi sportivi. Quanto premesso per gli istruttori/insegnanti di Yoga vale anche per le Associazioni o Società Sportive dilettantistiche che svolgevano quale unica attività o attività preponderante quella dello YOGA e che recano nella stessa denominazione sociale il riferimento alla disciplina in oggetto. Tali soggetti giuridici potranno prevedere l'attività di Ginnastica Yoga rientrando questa tra le attività riconosciute dal CONI.

Per ulteriori approfondimenti potete contattare la Federazione Italiana Fitness allo 0544 34124 oppure scrivere all'indirizzo email [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it) FINE

# PILATES FACTORY

*quality is our business plan*



Luca e Francesca Versari titolari Pilates Factory

## Chi Siamo

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

### LA NOSTRA FILOSOFIA

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

### ESPERIENZA PERSONALE

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

### CONSULENZA PRE E POST VENDITA

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



Energy needs  
lightness



Consigliata da



**14** mg/l  
residuo fisso

**1,0** mg/l  
sodio

**0,55** °F  
durezza totale

**LAURETANA**<sup>®</sup>

L'acqua più leggera d'Europa



segui il benessere  
[www.lauretana.com](http://www.lauretana.com)

*consigliata a chi si vuole bene*