Performance

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Fitness Academy

la nuova programmazione con
CORSI, MASTER
CONVENTION
E CONVEGNI

RIVISTA UFFICIALE
FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

WWW.FIF.IT

AGOSTO 2019 | ANNO XXX N. 2 | CENTRO STUDI LA TORRE SRL

SOLGAR®
Since 1947

FITORODIOLA

Vitalità e bendessere™

PHYTO2X™ SYSTEM

bendessere™
NUTRACEUTICALS FOR LIFE

solgar.it

Numero Verde
800.129.444
Servizio Tecnico Scientifico Solgar

- ***RHODIOLA ROSEA*** **L.**

✓ **Tonico-adattogeno**

✓ **Tonico (stanchezza fisica, mentale)**

✓ **Normale tono dell'umore**

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

WWW.FIF.IT

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

FIF C·A·R·D

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

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

Validità 1 anno dalla data di sottoscrizione

FIF CARD ISTRUTTORE

29€ al mese

Alcuni dei vantaggi riservati:

- **Partecipazione gratuita a**
  - FIF ANNUAL
  - IN CORPORE SANO,
  - XXL FITNESS
  - JUNGLE
- **Sconto 50%:**
  - INTERNATIONAL PILATES
  - CONVEGNO AIPS
- **Sconto 50%:**
  SU 2 CORSI DI FORMAZIONE DI DUE GIORNI*
- **Sconto 25%** su tutta la formazione FIF**
- **Tesserino di Tecnico Nazionale ASI / CONI**
- **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 Gold Istruttore alla FIF
(vedi pagina 66)

* *ad esclusione di:*
- *Corsi Spartan*
- *Corsi Garuda*
- *Workshop*

** *ad esclusione di:*
- *Corsi Garuda*
- *Workshop*

FIF CARD CLUB

49€ al mese

Alcuni dei vantaggi riservati:

- **Partecipazione gratuita per 5 iscrizioni a**
  - FIF ANNUAL
  - IN CORPORE SANO
  - XXL FITNESS
  - JUNGLE
- **Partecipazione gratuita a**
  1 master online
- **Sconto 50% (max 3 partecipanti per Club)**
  - INTERNATIONAL PILATES
  - CONVEGNO AIPS
- **Sconto 50% (max 3 partecipanti per Club)**
  SU 1 CORSO DI FORMAZIONE DI DUE GIORNI*
- **Sconto 25%** su tutta la formazione 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)

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS®

sommario

Fitness
Academy

35
gli appuntamenti didattici dei prossimi mesi

rubriche

6
FITNESS NEWS

68
FIF COMMUNITY

116

Performance

8 **Pettorali & Dorsali**
Due schede "top" per un allenamento da urlo
A CURA DI MIRKO ORRÙ E CARLO DOLZAN

14 **Calisthenics: allenamento puro**
A CURA DI ANDREA NEYROZ

18 **Gallette e glicemia**
A CURA DI MARCO NERI

20 **Come ti warm-up?**
L'importante è riscaldarsi o si può ottenere di più?
A CURA DI ANDREA GOBBI

22 **Cosa spinge ad allenarsi in palestra?**
A CURA DI VIVIANA FABOZZI

26 **Il metodo EMOM**
nell'allenamento funzionale al femminile
A CURA DI VIVIANA FABOZZI

28 **Pilates e cervicalgia**
A CURA DI SARA SERGI

32 **Kettlebell Unconventional Complex**
A CURA DI LUCA DALSENO

71 **L'armonia della bellezza e la tossicità dei vizi**
Costruire fuori e distruggere dentro
A CURA DI VIVIANA FABOZZI

72 **Power Pump Evolution**
4 circuiti al femminile
A CURA DI DAVIDE IMPALLOMENI

74 **Focus sulla apnea ostruttiva notturna (OSA) e le sue complicazioni**
Quando il sonno non è rigenerativo!
A CURA DI VIVIANA FABOZZI E CHIARA BRANDI

78 **Il ritorno del Total Body Workout**
Corsi e ricorsi storici
A CURA DI VIVIANA FABOZZI

80 ORIZZONTI POSTURALI
Il diaframma: criteri e valutazione per un migliore inquadramento posturale
A CURA DEL DOTT. MATTIA BETTI

82 **Protesi d'anca e pratica dell'attività sportiva**
A CURA DEL PROF. MASSIMILIANO NOSEDA

84 **La triade dell'atleta femminile**
A CURA DI DOMENICO BERNI

86 **Sala pesi e cellulite**
A CURA DI PAOLO ROCCUZZO

89 REPORTAGE RIMINIWELLNESS

Performance

Organo ufficiale della Federazione Italiana Fitness

ANNO XXX
N. 2 AGOSTO 2019

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 . dott. Mattia Betti
Luca Dalseno . Carlo Dolzan
Viviana Fabozzi . Andrea Gobbi
Davide Impallomeni . Marco Neri
Andrea Neyroz . prof. Massimiliano Noseda
Mirko Orrù. Mattia Ravagli
Paolo Roccuzzo. Sara Sergi

Fotografie
Archivio Performance
D.S. Photo . Shutterstock . FotoLia
iStockphoto . Freepik . Marco Vacchi
Barbara Silvestri . Valentina Donatini

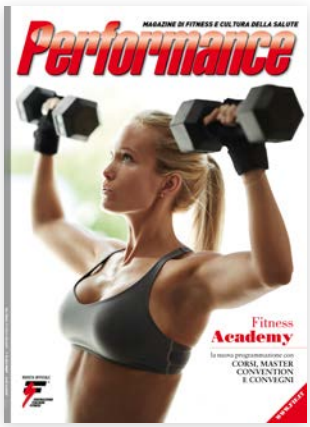
Hanno collaborato all'inserto Fitness Academy
Sonia Bosi . Roberta Fadda
Valentina Minguzzi . Federica Sangiorgi

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



Siamo giunti al periodo di fine estate in cui tutti i giochi per la nuova stagione professionale dovrebbero essere fatti. Eppure le notizie del calcio mercato e quelle politiche sulla crisi di governo mostrano un vero e proprio caos di intenti. Il Milan è sempre più vicino a Correa, ma l'affare "non è ancora" concluso. André Silva "pare" destinato a vestire la casacca del Valencia. Il centrocampista portoghese dell'Inter Joao Mario "sta per" accettare l'offerta del Galatasaray. La Juventus "resta alla finestra" in attesa dell'occasione Paul Pogba. E dal mondo politico le incessanti notizie dell'ultim'ora decantano una crisi politica tra le più folli al mondo! Accordi che rischiano di essere definiti "accordicchi", accuse e rotture ai quartieri alti del governo che invocano la scelta fra elezioni anticipate e un governo istituzionale. E il mercato del fitness, sullo sfondo del caos di un Italia incerta, mostra più decisione e determinazione facéndosi trovare pronto ad accogliere le nuove tendenze. Le palestre hanno puntualmente definito i loro nuovi palinsesti e staff tecnici, con un occhio attento alle mode del momento. Così con lo stesso focus la FIF ha già confezionato il suo calendario accademico con la programmazione di nuovi format che aprono le porte del fitness al mondo della tecnologia e dell'estetica. Perché dunque una rivista specializzata nel Fitness dovrebbe parlare di politica e di calciomercato? La risposta è puntuale e vuole evidenziare come in una attualità così discordante e inconclusa, per tutti i professionisti di settore e l'utenza finale, l'industria del Fitness rappresenti sempre una certezza e la FIF una sicurezza che si rinnova da oltre 30 anni con l'erogazione di servizi di qualità che hanno lo scopo di far crescere il settore puntando sulla professionalità e la competenza degli operatori.

Caporedattore Performance
Presidente FIF

FITNESS NEWS

a cura di Viviana Fabozzi

FARE SPORT TUTTI I GIORNI E IN COMPAGNIA SODDISFA PIÙ DEI SOLDI: LO DICE LA SCIENZA!

Si tratta della risultante di un esperimento pubblicato su Lancet che studia la relazione tra soldi, felicità e sport che, negli USA, ha coinvolto più di 1 milione di persone di età, sesso ed estrazione sociale differenti per la durata di circa 5 anni.
Durante lo studio scientifico, è stato chiesto loro di indicare il tipo di sport praticato, i guadagni percepiti e anche il numero di giornate negative vissute nell'arco di un anno.
I risultati dimostrano che le persone che guadagnano meno, ma con più ore dedicate allo sport sono più felici e soddisfatte dei soggetti campione che guadagnano di più ma sono meno attivi: 35 giornate negative in un anno per i primi contro le 53 vissute dai secondi. Un esperimento incrociato che dunque elegge lo sport come fonte di inesauribile felicità, mettendo in luce gli sport sociali, che coinvolgono cioè più persone, che risultano propulsori per attivare i sensori buoni per la competitività e la sfida.
Fare sport in compagnia di amici ci aiuta a mantenere gli equilibri del nostro benessere mentale rafforzando le nostre abilità e rendendoci conseguentemente più felici.

*10 MOTIVI SCIENTIFICAMENTE PROVATI PER **LIMITARE L'USO DI ZUCCHERO RAFFINATO***

Dolcificanti artificiali e zucchero raffinato? Meglio starne alla larga! La scienza sta indagando sempre di più sugli effetti negativi per la salute del loro consumo; lo zucchero infatti sarebbe in grado di creare dipendenza come una droga. Ne consegue che è di gran lunga preferibile affidarsi ad alimenti naturali e abbandonare il consumo di cibi confezionati e bevande contenenti grandi quantità di zucchero. Ecco di seguito una classifica dei 10 principali motivi, dimostrati da specifici studi scientifici, per tentare di fare a meno dei dolcificanti artificiali e dello zucchero raffinato.

1. *Troppo zucchero può causare danneggiamenti permanenti alla memoria;*
2. *lo zucchero è calorico, modifica il metabolismo basale e crea danni al fegato: è una delle principali cause di morte per malattie come il diabete;*
3. *a ciò conseguono altri studi che confermano che gli zuccheri raffinati provocano diabete ed obesità;*
4. *il consumo elevato di dolci e bevande caloriche può triplicare il rischio di morte per malattie cardiache;*
5. *lo zucchero come il sale fa innalzare la pressione sanguigna;*
6. *il Metilgliossale, uno zucchero presente nel miele di Manuka, se presente in alti livelli nel sangue destabilizza il colesterolo buono HDL trasformandolo in colesterolo cattivo LDL;*
7. *lo zucchero non soltanto danneggia la linea, ma è anche nemico della longevità;*
8. *i dolcificanti artificiali sono esattamente come lo zucchero bianco: innalzano allo stesso modo i livelli di glicemia nel sangue;*
9. *l'aspartame causa cambiamenti a livello neurocomportamentale, compresa la capacità di orientamento spaziale;*
10. *lo zucchero agisce come una droga: più ne mangi più crea dipendenza. E più dei grassi genera una spinta ad abbandonarci senza controllo al desiderio di cibo.*

Uno scienziato italiano si aggiudica *il più importante premio scientifico mondiale nella cardiologia*

Un riconoscimento importantissimo per la ricerca medica italiana. Il prestigioso premio Grand Prix Scientifique della Fondazione francese Lefoulon-Delalande è stato assegnato al professor Peter Schwartz, medico, cardiologo, scienziato di fama internazionale e direttore del Centro per lo Studio e la cura delle aritmie cardiache di origine genetica dell'Istituto Auxologico Italiano. Si tratta di uno dei maggiori riconoscimenti mondiali nel campo della cardiologia e della ricerca cardiovascolare secondo soltanto al Premio Nobel in ordine di importanza internazionale. Peter Schwartz si occupa da sempre del problema della morte cardiaca improvvisa, prima causa di decesso sotto i 60 anni nel mondo occidentale. Schwartz e il suo team hanno contribuito alla scoperta dei geni alla base della sindrome cardiaca e questo ha avuto grandi conseguenze pratiche nelle strategie di prevenzione. Il professor sottolinea come nella maggior parte dei casi i pazienti siano adolescenti nel pieno dell'attività sportiva, con ambizioni agonistiche, che necessitano di un mirato servizio di assistenza psicologica in quanto faticano ad accettare il concetto di "malattia". Un meritato plauso all'illustre professore... ed intanto noi operatori del fitness continuiamo a divulgare il messaggio che una giusta attività fisica *"fa bene al cuore"*!

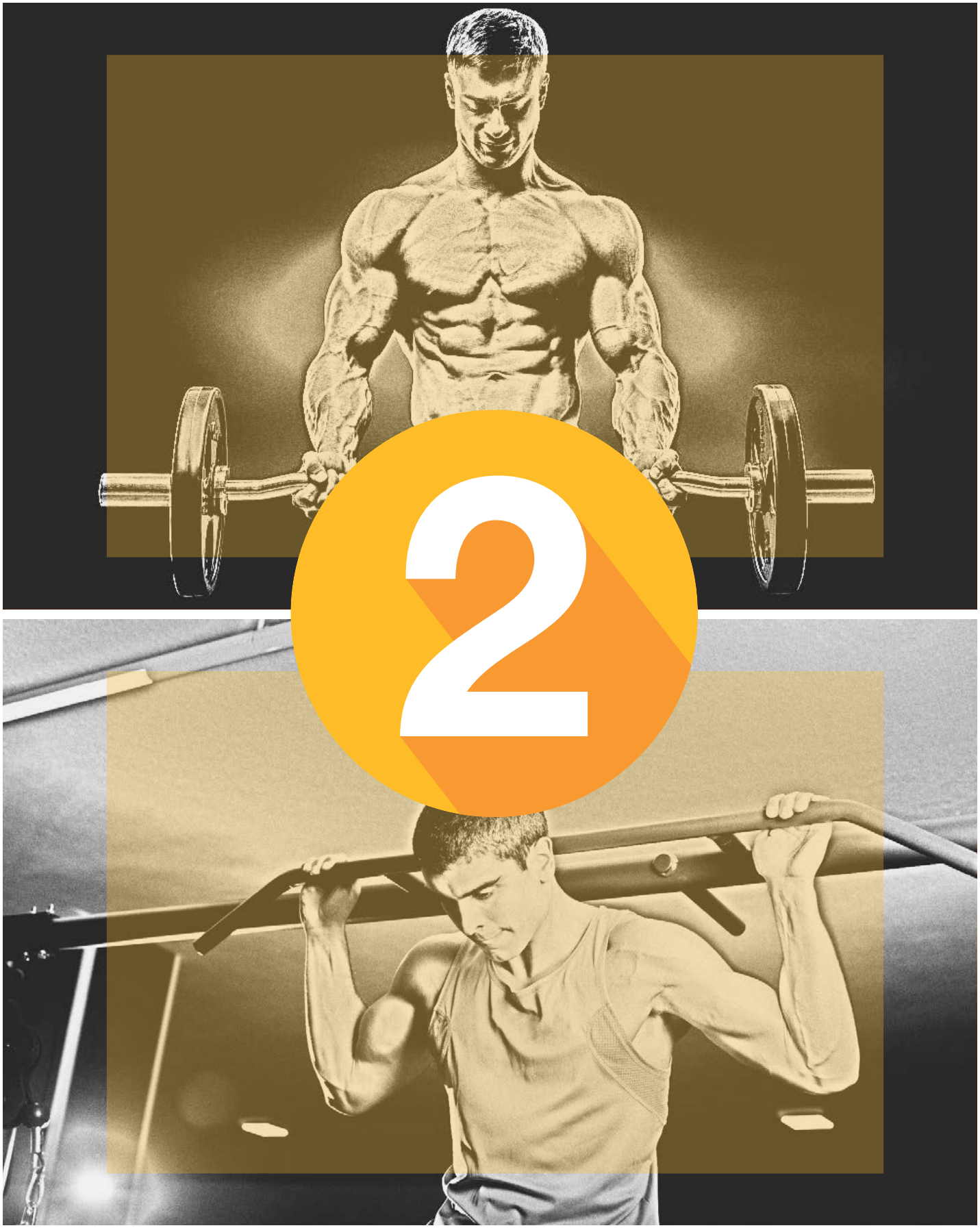
KEISER FUNCTIONAL TRAINER
UN NUOVO SISTEMA DI RESISTENZA AD ARIA COMPRESSA

Ecco in arrivo un'altra invenzione tra i macchinari per il fitness. Stiamo parlando del Keiser Functional Trainer, che sfrutta il sistema ad aria compressa basato sulla nuova tecnologia "Free Moving Pneumatic" che azzera la necessità di manutenzione, non necessita nessun allacciamento né consumo energetico e rende l'attrezzo silenzioso, leggero, sicuro e performante. L'aria fornisce resistenza attiva e passiva che rimane costante per tutto l'arco di movimento in quanto non viene influenzata dalla velocità di esecuzione dell'esercizio; questo permette una significativa riduzione degli impatti articolari presenti durante l'accelerazione e decelerazione del peso e quindi una conseguente riduzione del rischio di infortuni. Ogni gruppo muscolare può lavorare in modo unilaterale e bilaterale in sicurezza. Tra le principali caratteristiche che la rendono una macchina unica nel suo genere possiamo elencare:

- *la possibilità di iniziare da 0 kg di resistenza e di aggiungere o diminuire la stessa di 100 g alla volta.*
- *la possibilità di eseguire il movimento a qualsiasi velocità con qualsiasi carico*
- *la possibilità di regolare i bracci della macchina; soluzione che permette di eseguire una grande quantità di esercizi differenti, dai più semplici ai più complessi, con applicazione anche di cinture o altri accessori.*

COME IL CERVELLO *riconosce gli alimenti*

Secondo una nuova ricerca targata SISSA e pubblicata sulla rivista Scientific Reports, per identificare i cibi "nature", come la frutta fresca, il cervello utilizza la parte della memoria semantica in cui sono le caratteristiche sensoriali, come quelle visive o tattili, a portarci all'identificazione di un oggetto. Per i cibi trasformati o cotti, invece, si attivano le regioni cerebrali associate alla memoria semantica per le caratteristiche funzionali, con le quali riusciamo a identificare un oggetto attraverso la funzione che gli associamo. Uno studio, questo, che con i suoi risultati apre nuove prospettive di indagine sul funzionamento della nostra memoria e su come vengono elaborate nel nostro cervello le informazioni legate al cibo. Secondo questo approccio, vi è una parte della memoria semantica, quella sensoriale, incaricata di identificare il "vivente", e una parte funzionale, incaricata di identificare il "non vivente".
Questo risultato appare particolarmente interessante se si pensa che uno dei sintomi più frequenti di alcune malattie neurodegenerative, infatti, sono i disturbi del comportamento alimentare.



2

DUE DOCENTI PER DUE SCHEDE A CONFRONTO RIVOLTE SIA AL PUBBLICO MASCHILE CHE A QUELLO FEMMINILE

PETTORALI & DORSALI

DUE SCHEDE "TOP"

PER UN ALLENAMENTO DA URLO

a cura di Mirko Orrù

IPERTROFIA DEI PETTORALI

Il programma di allenamento iniziale che ho scelto di proporre è della durata di 6 settimane.

Per aumentare "volume/dimensioni" dei muscoli in generale dovremmo stimolare ed allenare tutto ciò che si trova all'interno della cellula muscolare. Sono molte le componenti, sia la parte contrattile, sia la componente non contrattile del muscolo. Ogni singola parte occupa uno spazio e la crescita di ogni singola componente contribuirà all'aumento generale del nostro "muscolo". La parte più significativa in termini di "spazio" è rappresentata dalla componente miofibrillare e sarcoplasmatica (l'ipertrofia del sarcoplasma determinata dall'esaurimento del glicogeno muscolare e dalla successiva super compensazione grazie al surplus di zuccheri), a seguire mitocondri, capillari, tessuto connettivo, lipidi, ecc. L'aumento del volume o maggiore sezione trasversa del muscolo rappresenta in termini di risultati, (ipertrofia miofibrillare - ipertrofia sarcoplasmatica) la vera ipertrofia muscolare. Il variare quindi ripetizioni, tempi sotto tensioni, enfatizzare fasi eccentriche, fasi concentriche ed infine modificare i tempi di recupero serviranno a stimolare ogni singola parte del nostro muscolo.
In tabella vengono riportate le diverse tipologie di fibre con lo stimolo più appropriato, sia in termini di % di carico, sia per quanto riguarda il TUT (time under tension), l'abbassamento delle riverse di fosfati e di ATP, il danno muscolare (micro-lesioni tissutali), lo stress metabolico con il conseguente innalzamento dell'acido lattico ed infine il tempo di recupero.

carico%	tempi di recupero	ripetizioni possibili	funzione incrementale	influenza sulla massa muscolare	adattamento nervoso (velocità movimento)
90-100	3-5 min.	1-3	forma massima	scarsa	positivo
80-85	2-3 min.	4-6	forza massima	discreta	positivo
70-75	1-2 min.	7-10	forza massima forza resistente	elevata	nullo
50-60	40-60 sec.	14-20	forza resistente	elevata	nullo
30-40 movimenti veloci	40-60 sec.	ridotto (volutamente)	forza veloce	scarsa	positivo
30-40 movimenti lenti	40-60 sec.	oltre 20	forza resistente	scarsa	nullo

METODI DI SOVRACCARICO PER DIVERSI TIPI DI FIBRA E PER LE LORO COMPONENTI I - IC - IIAC - IIA - IIAX - IIX		
Fibre bianche (tipo 2x e 2a)	**Fibre Rosse (tipo 1)**	**Capillari, Mitocondri e Sarcoplasma**
Movimenti veloci, esplosivi (nel limite del possibile)	Movimenti lenti e controllati	Movimenti lenti, in tensione continua
Carico medio-alto (75-85% 1RM)	Carico medio (65-75% 1RM)	Carico medio-basso (≤ 65% 1RM)
Numero di ripetizioni medio-basso (5-10)	Numero medio di ripetizioni (10-15)	Numero di ripetizioni elevato (>15)
Tempo di recupero fra le serie elevato (1'30"-2')	Tempo di recupero fra le serie contenuto (1'-1'30")	Tempo di recupero fra le serie molto contenuto (≤1')
Ripetizioni a bassa frequenza (breve pausa fra una ripetizione e l'altra)	Ripetizioni e frequenza più elevata (pausa fra una ripetizione e l'altra brevissima)	Nessuna pausa tra le ripetizioni

Dalle tabelle si evince come, oltre al carico ed al numero di ripetizioni, la velocità esecutiva del gesto influenzi notevolmente il tipo di fibra coinvolta dall'esercizio. Esercizi eseguiti in modo esplosivo comporteranno, a parità di ripetizioni, un minor TUT e, di conseguenza, una

maggior attivazione delle fibre di tipo 2. Esercizi eseguiti in modo lento e controllato comporteranno viceversa, a parità di ripetizioni, un TUT più elevato e, di conseguenza, una maggior attivazione delle fibre di tipo 1. A questi fattori determinati dall'allenamento possiamo aggiungere il ruolo chiave dall'alimentazione. Il variare invece l'esercizio (panca piana, croci inclinate e cavi alti) ci permetterà di modificare lo stimolo in termini di angoli di lavoro, andando a stimolare di versi fasci: **Clavicolari**, adduce, flette e intraruota l'omero; **Sternocostali**, adduce e intraruota l'omero; **Addominali**: adduce, intraruota ed estende l'omero dalla posizione di

massima flessione (partenza con braccio sopra la testa). Semplificandola molto parleremo di fasci centrali del pettorale, fasci superiori e infine fasci inferiori. La differenza tra "programma uomo/donna", a parità di obiettivo, si differenzierà per un minor numero di serie (volume) per andare incontro ad una "produzione ormonale".

PROGRAMMA PETTORALI: Forza-Ipertrofia "Uomo" - Durata: 6 settimane				
N°	**Gruppi muscolari**	**Esercizi**	**Time-Serie-Reps**	**Recuperi**
1	Warm up CARDIO	BIKE	5/8 min	0.0
2	Warm up CARDIO	TOP	3/5 min	0.0
3	ROTATORI SPALLA	EXTRAROTAZIONE BRACCIO CON ELASTICO IN PIEDI	2/3x10/12	0.0
4	ROTATORI SPALLA	INTRAROTAZIONE BRACCIO CON ELASTICO IN PIEDI	2/3x10/12	0.0
5	PETTORALI	PANCA PIANA BILANCIERE	4x3 + 3x6	2.0
	2/3x12 riscaldamento Fase Positiva: 1 sec – Fase Negativa: 2/3 sec			
6	PETTORALI	CROCI PANCA INCLINATA 2 MANUBRI	4x12	0.0
	Fase Positiva: 2 sec – Fase Negativa: 2 sec IN SUPER SERIE con Spinte con Manubri P. Inclinata			
7	PETTORALI	SPINTE PANCA PIANA 2 MANUBRI	4x12	1.15
	Fase Positiva: 2 sec – Fase Negativa: 2 sec IN SUPER SERIE con Croci con Manubri Panca Inclinata			
8	PETTORALI	CROCI AI CAVI ALTI	3x (12+12+12)	1.0
	TECNICA STRIPPING Fase Positiva: 1/3 sec – Fase Negativa: 2/3 sec			
9	Defaticamento CARDIO	BIKE	5/8 min	0.0
10	STRETCHING	ROTAZIONE TRONCO CON BRACCIO IN ESTENSIONE	2/3x20 sec	0.0
11	STRETCHING	ALLUNGAMENTO TRICIPITI DIETRO CAPO	2/3x20 sec	0.0
12	STRETCHING	FLESSIONE DEL CORPO IN APPOGGIO	2/3x20 sec	0.20

PROGRAMMA PETTORALI: Forza-Ipertrofia "Donna" - Durata: 6 settimane -				
N°	**Gruppi muscolari**	**Esercizi**	**Time-Serie-Reps**	**Recuperi**
1	Warm up CARDIO	RUN	5/8 min	0.0
2	Warm up CARDIO	CROSS TRAINER O ELLITTICA	3/5 min	0.0
3	ROTATORI SPALLA	EXTRAROTAZIONE BRACCIO CON ELASTICO IN PIEDI	2/3x10/12	0.0
4	ROTATORI SPALLA	INTRAROTAZIONE BRACCIO CON ELASTICO IN PIEDI	2/3x10/12	0.0
5	PETTORALI	PANCA PIANA BILANCIERE	3x4 + 2x7	2.0
	2/3x12 riscaldamento Fase Positiva: 1 sec – Fase Negativa: 2/3 sec – Recupero Attivo su RUN			
6	PETTORALI	SPINTE PANCA INCLINATA 2 MANUBRI	2x12	0.0
	Fase Positiva: 2 sec – Fase Negativa: 2 sec IN SUPER SERIE con es 7 Push up sulle ginocchia			
7	PETTORALI	PUSH UP A TERRA	2x MAX	1.15
	Fase Positiva: 2 sec – Fase Negativa: 2 sec IN SUPER SERIE con es 6 Croci con Manubri Panca Inclinata			
8	PETTORALI	CROCI AI CAVI ALTI	2x (12+12)	1.0
	TECNICA STRIPPING Fase Positiva: 1/3 sec – Fase Negativa: 2/3 sec			
9	Defaticamento CARDIO	RUN	5/8 min	0.0
10	STRETCHING	ROTAZIONE TRONCO CON BRACCIO IN ESTENSIONE	2/3x20 sec	0.0
11	STRETCHING	ALLUNGAMENTO TRICIPITI DIETRO CAPO	2/3x20 sec	0.0
12	STRETCHING	FLESSIONE DEL CORPO IN APPOGGIO	2/3x20 sec	0.20

a cura di Carlo Dolzan

L'ALLENAMENTO DEL DORSO

Molte persone non rivolgono particolare attenzione all'allenamento del dorso per il fatto che quando si guardano allo specchio o si fanno dei selfie questa area del corpo non si vede; come risultato, al mare ed in piscina, vaga un buon numero di "addominalizzati e pettoralizzati" che si portano dietro una schiena che ha lo stesso spessore di un A4 con inevitabile effetto "Fante di picche". Allenare questa zona nascosta al nostro sguardo, ma non a quello degli altri, oltre ad evitarci di far parte dei "bidimensionali", risulta utile per i seguenti motivi:

- *una caratteristica che accomuna gli atleti più performanti in diverse discipline è possedere una schiena forte*
- *una schiena muscolosa risulta fondamentale per dare al corpo un aspetto massiccio*
- *allenando e sviluppando in modo armonico tutta la schiena si ottiene un miglioramento della postura*
- *mantenere forte e allenata la parte posteriore del tronco riduce l'incidenza delle problematiche articolari alle spalle e al rachide.*

A mio avviso un armonico sviluppo funzionale di quest'area si ottiene associando allenamenti per il miglioramento della forza e allenamenti per l'ipertrofia. Per questo motivo la proposta che segue prevede entrambi questi stimoli all'interno della stessa settimana senza indicare una specifica differenziazione tra uomo e donna; le uniche differenze sono insite nella scelta di voler sviluppare, oppure no, anche il muscolo trapezio medio alto (vedi esercizi con asterisco) e nell'essere in grado di eseguire o meno le trazioni alla sbarra. Evidenze di massa dimostrano che la donna tende a scegliere di non allenare il trapezio e presenta maggiori difficoltà ad eseguire le trazioni!

ALLENAMENTO 1 (per esempio martedì)		
Esercizi	**Time-serie-reps**	**Recuperi**
Trazioni presa parallela o Pulley	3/4x5/3	90-120"
Trazioni avanti o dietro o Lat machine avanti o dietro	2/3x5	90-100"
*Stacchi presa Snatch da metà tibia con fasce per la presa *oppure* Tirate larghe al Pulley o al Suspension Trainer	3x8 3x8	90-100" 70-80"

ALLENAMENTO 2 (per esempio venerdì)		
Esercizi	**Time-serie-reps**	**Recuperi**
#Trazioni alla sbarra (NO Kipping o Butterfly!!!) *oppure* Lat machine avanti	25-40 nel minor tempo possibile 3-4x10/12	 60"
Rematore con manubrio	2x8 e 1 da 25/30!!!	60"
*Tirata alta di potenza presa snatch (con cinghie) da sopra le ginocchia *oppure* Alzate dietro "braccia a W"	5x5 2/3x10	60"!!! 60"
Face pull	3x12	50"

NOTE:

- Non sono indicate le serie allenanti, queste sono a vostra discrezione; il mio suggerimento è fare, almeno per il primo esercizio, 3-4 serie da 5-3 ripetizioni con carichi gradualmente più pesanti. Ricordatevi 2 cose:
  1) vi dovete riscaldare, non affaticare
  2) l'acido lattico interferisce con l'espressione di forza massima.
  Esempio di riscaldamento: una prima serie (opzionale, per "provare il movimento") con un carico molto basso (20-25%) da 10 ripetizioni, riposo, appena vi sentite pronti una seconda serie da 5 ripetizioni con il 50% del carico che si utilizzerà nella prima serie allenante, riposo, una terza serie da 3-4 ripetizioni con il 70-75% del carico che si utilizzerà nella prima serie allenante, riposo, una quarta e ultima serie da 2-3 ripetizioni con l'85-90% del carico detto prima.
- Il Pulley è indicato solo per chi non è in grado di fare almeno 2-3 trazioni, stessa cosa dicasi per la Lat Machine.
- Il simbolo * indica gli esercizi da NON fare se temete di sviluppare anche la parte medio/alta del trapezio; questi stessi esercizi sono invece fortemente consigliati se vi interessa un dorso con "effetto 3D".
- Il simbolo # indica che per questa esecuzione non bisogna portare mai le serie ad esaurimento se non solo quando mancano poche ripetizioni al traguardo; consiglio pertanto di:
  - iniziare con serie da 3-7 ripetizioni (a seconda del vostro livello),
  - riposare 15-30", verso la fine vanno bene anche serie da 1-2 ripetizioni, sempre con recuperi "brevi"
  - se arrivate a 40 ripetizioni in 4 serie o meno o se ci impiegate meno di 4 minuti è il caso che usiate un sovraccarico.

UNA GRANDE OPPORTUNITÀ FORMATIVA DALL'**UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA**
IN COLLABORAZIONE CON LA **FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS**

CORSO UNIVERSITARIO *DI* ALTA FORMAZIONE *IN*

2019 / 2020

FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST

3ª EDIZIONE

Università San Raffaele
Roma

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

- Durata del corso: 8 moduli (6 in presenza e 2 a distanza), organizzate in 8 weekend intesivi 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 "FUNCTIONAL TRAINING 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 sul territorio nazionale, lezioni teoriche d'aula ed esame finale presso la sede di Milano dell'Università Telematica San Raffaele Roma
- Scadenza iscrizione al bando: 20 Settembre 2019
- Inizio delle attività di corso: ottobre 2019
- Conclusione attività e prova finale: maggio 2020

TIME COURSE E PROGRAMMAZIONE MODULARE PREVISTI:

MODULO 1 (2 giorni):
AREA TEORICO-TECNICA ED APPLICATIVA
05-06 Ottobre 2019
- *Docenti Università Telematica San Raffaele Roma*
- *Sede: Milano (Università Telematica San Raffaele Roma)*

MODULO 2 (2 giorni):
AREA TECNICO-PRATICA
FONDAMENTI DEL FUNCTIONAL TRAINING
Ottobre / Novembre 2019
- *Docenti FIF Team Funzionale*
- *Sedi: Bologna / Milano / Roma*

MODULO 3 (2 giorni):
AREA TECNICO-PRATICA
BODYWEIGHT TRAINING
Novembre / Dicembre 2019
- *Docenti FIF Team Funzionale*
- *Sedi: Bologna / Milano / Roma*

MODULO 4 E-LEARNING:
AREA TEORICO-TECNICA A DISTANZA
11-12 Gennaio 2020
- *Docenti Università Telematica San Raffaele Roma*
- *E- learning*

MODULI 5 E 6
IN FORMULA INTENSIVA (4 giorni)
AREA TECNICO-PRATICA
• KETTLEBELL TRAINING
• FUNCTIONAL TRAINING HIGH LEVEL
Novembre 2019 / Aprile 2020
- *Docenti FIF Team Funzionale*
- *Sedi: Ravenna / Milano / Roma*

MODULO 7 E-LEARNING:
AREA TEORICO-APPLICATIVA A DISTANZA
Marzo 2020
- *Docenti Università Telematica San Raffaele Roma*
- *E- learning*

MODULO 8 (2giorni):
AREA TEORICO-APPLICATIVA E VALUTATIVA
Maggio 2020
- *Docenti Università Telematica San Raffaele Roma e coordinatore didattico FIF*
- *Sede: Milano (Università Telematica San Raffaele Roma)*

Per esigenze organizzative le date proposte potrebbero subire variazioni

Riferimenti per orientamento in ingresso, invio curriculum ed iscrizioni:

Federazione Italiana Fitness
corsi@fif.it | 0544 34124

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

date e programma completo su **www.fif.it** **www.unisanraffaele.gov.it**

UNA GRANDE OPPORTUNITÀ FORMATIVA DALL'**UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA**
IN COLLABORAZIONE CON LA **FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS**

CORSO UNIVERSITARIO *DI* ALTA FORMAZIONE *IN*

2019 / 2020

PILATES ADVANCED SPECIALIST

2ª EDIZIONE

Università San Raffaele
Roma

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

- Durata del corso: 9 moduli (7 in presenza e 2 a distanza), organizzate in 8 weekend intesivi 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
- Scadenza iscrizione al bando: 20 settembre 2019
- Inizio delle attività di corso: ottobre 2019
- Conclusione attività e prova finale: maggio 2020

TIME COURSE E PROGRAMMAZIONE MODULARE PREVISTI:

MODULO 1 (2 giorni):
AREA TEORICO-TECNICA ED APPLICATIVA
05-06 Ottobre 2019
- *Docenti Università Telematica San Raffaele Roma*
- *Sede: Milano (Università Telematica San Raffaele Roma)*

MODULO 2 (2 giorni):
AREA TECNICO-PRATICA
PILATES MATWORK 1
Ottobre / Novembre 2019
- *Docenti FIF Team Pilates*
- *Sedi: Bologna / Milano / Roma*

MODULO 3 (2 giorni):
AREA TECNICO-PRATICA
PILATES MATWORK 2 CON ESAME FINALE
Ottobre / Novembre 2019
- *Docenti FIF Team Pilates*
- *Sedi: Bologna / Milano*

MODULO 4 (2 giorni):
AREA TECNICO-PRATICA
PILATES PROPS CON ESAME FINALE
Gennaio / Febbraio 2020
- *Docenti FIF Team Pilates*
- *Sedi: Bologna / Milano / Roma*

MODULO 5 E-LEARNING:
AREA TEORICO-TECNICA A DISTANZA
Gennaio 2020
- *Docenti Università Telematica San Raffaele Roma*
- *E-learning*

MODULI 6 E 7
IN FORMULA INTENSIVA (4 giorni)
AREA TECNICO-PRATICA
PILATES ADVANCED TRAINING
CON ESAME
Gennaio / Marzo 2020
- *Docenti FIF Team Pilates*
- *Sedi: Ravenna / Milano / Roma*

MODULO 8 E-LEARNING:
AREA TEORICO-APPLICATIVA A DISTANZA
Marzo 2020
- *Docenti Università Telematica San Raffaele Roma*
- *E- learning*

MODULO 9 (2 giorni):
AREA TEORICO-APPLICATIVA E VALUTATIVA
Maggio 2020
- *Docenti Università Telematica San Raffaele Roma e coordinatore didattico FIF*
- *Sede: Milano (Università Telematica San Raffaele Roma)*

Per esigenze organizzative le date proposte potrebbero subire variazioni

Riferimenti per orientamento in ingresso, invio curriculum ed iscrizioni:

Federazione Italiana Fitness
corsi@fif.it | 0544 34124

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

date e programma completo su **www.fif.it** **www.unisanraffaele.gov.it**

CALISTHENICS

ALLENAMENTO PURO

IL TUO CORPO È IL MIGLIORE ATTREZZO CREATO DA MADRE NATURA DA UTILIZZARE DOVE, QUANDO E COME E VUOI

a cura di
Andrea Neyroz

Con il termine Calisthenics ci si riferisce ad un insieme di esercizi svolti a corpo libero e finalizzati a potenziare il fisico contrastando il solo peso del proprio corpo e sfruttando la dinamica delle leve.
Esso rappresenta un allenamento molto efficace per aumentare la forza, la resistenza, l'equilibrio, la coordinazione e presta, inoltre, grande attenzione alla mobilità articolare. Si avvale sia di esercizi isometrici che dinamici in grado di allenare tutti i gruppi muscolari e di sviluppare un corpo tonico, definito ed armonioso.
Questo metodo nasce dalla cultura classica: i soldati greci lo usavano per condizionare il proprio fisico e sviluppare forza e coordinazione, qualità essenziali in battaglia (come testimoniato dagli scritti di un antico esploratore persiano che ci parla di come gli spartani si allenassero eseguendo "strani movimenti e strane pose"); pertanto, si può affermare che un soldato spartano del 480 a.c. si allenava in maniera molto simile ad un moderno atleta di calisthenics. Ciò dà prova del fatto che da sempre l'uomo abbia cercato di migliorare la propria forma fisica grazie all'utilizzo del proprio corpo come attrezzo ginnico. Dall'antica Grecia fino ad oggi, l'allenamento a corpo libero è sempre stato alla base dei programmi di preparazione di militari, combattenti, acrobati, ballerini, ginnasti e di tutti coloro che volessero migliorarsi fisicamente.
Tale disciplina è alla portata di tutti poiché prevede allenamenti progressivi ed è praticabile da qualsiasi soggetto poiché segue la logica di adattamento dell'individuo, che si compone di vari esercizi progressivi che porteranno ad un adattamento articolare e neurofisiologico. I risultati saranno:

- *aumento della densità ossea con conseguente aumento del volume muscolare e diminuizione della massa grassa,*
- *miglioramento notevole delle componenti connettive articolari e della postura con molti esercizi di mobilità e flessibilità articolare e muscolare,*
- *aumento dell'efficienza neuromotoria e delle capacità coordinative, miglioramento dei sistemi energetici e del metabolismo.*

Questa disciplina si adatta molto bene anche a persone che presentano limitazioni dal punto di vista motorio (come nel caso di soggetti anziani o convalescenti) che possono eseguire specifici esercizi a scopo riabilitativo. Ciò è reso possibile dal fatto che nel Calisthenics l'allungamento muscolare e la mobilità costituiscono capisaldi inamovibili e seguono in tal modo un'ottima via di prevenzione per infortuni, oltre a sviluppare una elasticità corporea unica nel suo genere.
All'inizio della pratica molti elementi (come per esempio restare paralleli al suolo contando soltanto sulla forza delle proprie braccia appesi ad una sbarra) sembreranno impossibili da realizzare; tuttavia, con allenamento costante e cura qualitativa del lavoro, ci si accorgerà come in breve tempo la resistenza e la forza fisica aumenteranno notevolmente e si riusciranno ad eseguire esercizi progressivamente più complessi e che sino a poco tempo prima nemmeno immaginavamo che il nostro fisico potesse sostenere.
Ciò che conta veramente in questo sport è la forza di volontà, la costanza e la perseveranza, elementi chiave per raggiungere ottimi risultati nel tempo.
Il neofita che si cimenta per le prime volte in questa disciplina è solitamente spaventato e pieno di dubbi: *"ma è impossibile per me realizzare quel movimento"*, *"con la mia scarsa preparazione ci vorranno secoli prima che io riesca a sostenere*

questo tipo di allenamento", *"non avrò mai quella forza ed elasticità.."*. In qualità di tecnico ed istruttore, posso affermare che queste sono le frasi che si sentono quasi sempre al primo allenamento di un allievo. La mia risposta è sempre la stessa: *"se seguirai le indicazioni tecniche corrette, eseguendo passo dopo passo le propedeutiche necessarie, in meno tempo di quello che immagini stupirai te stesso con ciò che il tuo corpo sarà in grado di fare"*. Questo non significa che il percorso sia semplice; si richiede infatti grande dedizione, lavoro, cura e tanta costanza negli allenamenti; posso assicurare, tuttavia, che con il progredire degli allenamenti, non si tratterà più di un sacrificio ma di un vero e proprio "bisogno", dato il grande benessere fisico e mentale che è in grado di apportare.
Il "bello" del Calisthenics sta proprio nel fatto che ci si mette continuamente in sfida con se stessi, ponendosi obbiettivi sempre più alti; ciò che fino a tre mesi prima sembrava irrealizzabile ora fa parte della routine base e della preparazione quotidiana per aspirare già ad un allenamento di livello più alto o ad un movimento più complesso.
Allenare il corpo con la ginnastica calistenica è un'opportunità per tutti, uomini o donne: ognuno si allenerà con esercizi propedeutici scelti in base al proprio livello; non servono grandi attrezzi, pesi o macchine, abbiamo bisogno solo del nostro corpo e di tanta forza di volontà. Il Calisthenics si può praticare ovunque: nella classica palestra, a casa o all'aperto.
Per smentire, poi, coloro che ritengono e sostengono che tale sport sia prettamente maschile, posso affermare che vi sono molti vantaggi che anche il gentil sesso può ottenere praticandolo: un miglioramento dell'aspetto fisico e posturale, una maggiore coordinazione ed un'ottima elasticità e mobilità articolare. Attualmente, esistono dei veri e propri gruppi di appassionati che si allenano insieme nei parchi di tutto il mondo, delle vere e proprie crew, motivo per cui il calisthenics è diventato sinonimo di "street workout", potenziamento da strada libero che per essere praticato non necessita di grandi attrezzi. Con una semplice sbarra a cui appendersi e due appoggi che fungano da parallele si può fare tutto: uno sport per tutti e per tutte le tasche quindi, perché per praticarlo non si spende nulla. E se il clima non lo permette, perché piove o fa troppo freddo, basta procurarsi una sbarra da montare in casa e due parallele mobili; questo permetterà di allenarsi anche tra le mura domestiche. Tale incredibile disciplina ha dato il via ad un processo di modernizzazione dell'allenamento a corpo libero senza precedenti. Tutto è iniziato con i video di alcuni ragazzi americani che grazie alle loro evoluzioni su sbarre e parallele hanno ispirato migliaia di coetanei in tutto il mondo. Il nostro corpo è il miglior attrezzo che abbiamo per allenarci, basta imparare ad utilizzarlo nella maniera giusta e ciò ci permetterà di elevare le nostre prestazioni fisiche e raggiungere livelli atletici impensabili.
Chiunque può allenarsi in chiave calistenica, sia chi si allena con il solo scopo di tonificarsi, di perdere grasso corporeo, di migliorare la propria postura, di migliorare la propria coordinazione motoria, di aumentare la propria mobilità articolare, arrivando in sostanza ad un benessere fisico generale, sia l'atleta già evoluto che vuole mettersi alla prova cimentandosi di continuo in nuovi movimenti isometrici e dinamici in cui servirà grande forza, coordinazione e controllo corporeo.
Con la sola pratica scoprirai che non si tratta affatto di un allenamento di seconda categoria e ti accorgerai che grazie ad esso potrai fare cose impensabili con il tuo solo corpo. Avrai nuovi stimoli fisici e mentali e potrai allenarti dove più ti piace.
Per queste sue caratteristiche uniche, il Calisthenics si potrebbe definire "allenamento allo stato puro", in grado di esaltare le qualità fisiche sfruttando il proprio peso come mezzo allenante.

*Vi aspettiamo a **Bologna, il 5 ottobre** per un'evento esclusivo realizzato per soddisfare le richieste di nuovi protocolli di allenamento che trovano nel functional training, nel kalisthenics, nello spartan system e nelle discipline aeree risposte efficaci ed attuali. Ad accogliervi ci saranno i migliori insegnanti federali per vivere una giornata all'insegna del divertimento, da vivere immersi in una vera e propria giungla dell'allenamento.*

Nutraceutical Sport Consultant

CNM ITALIA

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

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Nuova sede Milano

2019-2020

7 week end di lezione frontale

Percorso di studio con approfondimenti pratici su Protocolli Nutraceutici nella pratica sportiva. Vengono rappresentate le Piramidi Nutraceutiche per un consiglio mirato nei vari tipi di attività fisica, nell'ottica della condizione di benessere, per la longevità e per il sano movimento fisico.
In collaborazione con **FIF - Federazione Italiana Fitness.**

CORSO LIBERO A CARATTERE PRIVATO

IN COLLABORAZIONE CON

SOLGAR® Since 1947

I weekend possono essere acquistati singolarmente.
Crediti ECM tramite FAD.
Visita il sito www.cnmitalia.com o contatta la segreteria di CNM ITALIA

CNM ITALIA
Via Prima Strada, 23/3 - 35129 Padova Tel. 049.9080654 - Fax 049.8898924
info@cnmitalia.com

IN COLLABORAZIONE CON

NATURE'S BOUNTY
REACH YOUR HEALTHY BEST

novità

SOCIETÀ ITALIANA DI CARDIOLOGIA

centro studi LA TORRE s.r.l.

Unione Nazionale Chinesiologi

CORSO PROFESSIONALIZZANTE DI

CHINESIOLOGO DEL BENESSERE CARDIACO

BOLOGNA

NOVEMBRE / DICEMBRE 2019

*L'organizzazione è stata affidata per la sua comprovata esperienza e serietà al **Centro Studi La Torre** (ente certificato dalla regione Emilia Romagna alla formazione professionale ISO 9001: 2015). La figura professionale del **Chinesiologo del benessere cardiaco** è orientata ad essere di supporto al lavoro del medico cardiologo per offrire un servizio a 360° sul benessere cardiaco. Il corso è riservato ai **Laureati in Scienze Motorie** o **Diplomati ISEF** iscritti all'Unione Nazionale Chinesiologi e, in base alle disponibilità dei posti, ai Chinesiologi (LSM e Dip ISEF) previo invio del curriculum e dell'autocertificazione relativo al possesso del titolo di studio richiesto.*
I corsi saranno tenuti da medici cardiologi e docenti di materie inerenti il movimento al fine di inquadrare molteplici problematiche cardiache e di come l'attività fisica possa fungere sia da prevenzione che da coadiuvante all'azione del medico; questo imparando a selezionarla nella modalità e nell'intensità. Al termine del corso, coloro che avranno superato i test finali, riceveranno la certificazione ufficiale con attestazione di valore internazionale a Norma UNI 11475:2017, e verranno inseriti in un apposito elenco tenuto dalla Società Italiana di Cardiologia. Tale certificazione permetterà al professionista di presentarsi in modo qualificato anche alla collaborazione con cardiologi, questo permetterà ai medici specialistici di avere un elenco ufficiale di professionisti affidabili in grado di collaborare con loro per migliorare le condizioni di benessere dei loro pazienti. Il corso prevede due weekend lunghi di lezioni teoriche e pratiche suddivise in lezioni frontali pratiche e teoriche con in aggiunta un supporto didattico e-learning.

*N.B. È in corso di attivazione anche un corso parallelo diretto ai tecnici non laureati in scienze motorie e diplomati in discipline di Fitness per **TECNICI DEL BENESSERE CARDIACO** con un ruolo differenziato rivolto alla prevenzione e trattamento di primo livello.*

Gli interessati al corso riservato ai tecnici non laureati in scienze motorie o ISEF dovranno inviare a formazione@cslatorre.it curriculum attestante comprovata competenza nel settore.

PER INFO E INVIO CURRICULUM

Segreteria Organizzativa:
Centro Studi La Torre
Via Paolo Costa 2 - 48121 Ravenna
Tel. 0544 34124 - *formazione@cslatorre.it*

Segreteria UNC
Corso Nizza 58 - 12100 Cuneo
Tel. 0171634426 - Fax 0171631780 - *segreteria@unc.it*

PROGRAMMA

AFFIDATO A DOCENTI SOCIETÀ ITALIANA DI CARDIOLOGIA

- I fattori di rischio cardiovascolare
- Le differenze dell'esercizio isotonico e isometrico nel cardiopatico
- Che cos'è l'infarto: i sintomi e la terapia
- Di che preoccuparsi nel cardiopatico: i segnali di pericolo
- Le manovre di rianimazione cardiopolmonare
- I farmaci cardiovascolari e le limitazioni all'esercizio fisico: la frequenza cardiaca non è un target nei pazienti beta-bloccanti

AFFIDATO AI CHINESIOLOGI E PROFESSIONISTI DEL SETTORE BENESSERE E MOVIMENTO

- DETERMINANTI DI SALUTE NEL CONTESTO ATTUALE E PROSSIMO processi di cambiamento comportamentale
- L'ESERCIZIO FISICO COME FARMACO adattato al genere, alla biocostituzione, al soggetto anziano, dopo chirurgia PTCA
- L'ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA E DELLA FORZA
- LA GINNASTICA RESPIRATORIA
- IL GRUPPO DI AUTOSOSTEGNO programmi a lungo termine di sostenibilità in outdoor e indoor
- L' ESERCIZIO FISICO IN PALESTRA tapis roulant, cyclette, ergometro a braccia, esercizio calistenico

DURATA

DUE WEEKEND

REQUISITI

Corso riservato ai Laureati in Scienze Motorie o Diplomati ISEF iscritti all'Unione Nazionale Chinesiologi e, in base alle disponibilità dei posti, ai Chinesiologi (LSM e Dip ISEF) previo invio del curriculum e dell'autocertificazione relativo al possesso del titolo di studio richiesto

IL CORSO È A NUMERO CHIUSO

GALLETTE E GLICEMIA

Come sempre l'ambiente del fitness vive di miti che ciclicamente godono momenti di gloria e poi cadute cosmiche. La mia generazione ha iniziato con l'incubo del pane, che ancora oggi persiste anche se le possibilità di averne di vari tipi ne ha ampliato di molto la possibilità di utilizzo; comunque "ai tempi" il sostituto che ci veniva proposto erano le gallette di riso. Oddio, non che la palatabilità fosse eccelsa ma tutto sommato pur di sgranocchiare qualche cosa poteva andare.
Poi con il passare del tempo qualche dubbio è arrivato; ancora prima degli studi ci sono le dichiarazioni degli utilizzatori che dicono nella maggioranza dei casi che più ne mangiano e più ne mangerebbero. Situazione questa tipica dei cibi ad alto indice glicemico.

a cura di Marco Neri

GALLETTA DELLE MIE BRAME CHI È LA PIÙ BUONA DI TUTTO IL REAME?

Come è logico il tutto va razionalizzato non al singolo alimento ma alla composizione del pasto; per intenderci se mangiate 300 g di pane e 30 g di gallette con 300 g verdura a foglia e 10 g di olio l'indice glicemico globale del pasto rimane per forza basso perché l'IG della gallette poco influisce su quello degli altri alimenti. Ma se in uno spuntino, come fanno molte donne, usare le gallette è un suicidio che non

vi sazierà. Qui verrebbe da fare una lunga disquisizione fra fame biologica e fame nervosa ma entriamo in un ginepraio da cui è difficile uscire e che richiederebbe molto più spazio. Comunque da diversi anni si sa che il tipo di lavorazione che il cibo subisce altera l'IG, addirittura si sa che c'è molta differenza fra riso "scotto" e riso al dente; più si cuoce più il rilascio degli amidi è veloce con conseguente picco di glicemia (e di insulina). Questo avviene per molti cereali sottoposti a "soffiatura" tipo anche il riso soffiato. Le gallette sono invece ricavate per estrusione; infatti Il macchinario le tratta attraverso una pressione molto alta che in pratica cuoce il prodotto creando delle gallette; queste poi si raffreddano a contatto con l'aria si gonfiano aumentando di volume. Questa lavorazione pone alcuni dubbi (alcuni da confermare) fra cui la formazione di Acrilamide; una molecola potenzialmente cancerogena. Con l'estrusione l'amido diventa altamente digeribile ma anche facilmente e velocemente assimilabile con conseguente indice glicemico elevato. Logico quindi che per chi ricerca una alimentazione a controllo glicemico le gallette possono non essere la risposta ideale. Sempre per la tipologia di lavorazione le vitamine vengono disperse e sembrerebbe che anche alcuni amino acidi, fra cui la Lisina vengano distrutti; quest'ultimi sono però particolari poco rilevanti in quanto non si mangiano certo gallette per cercare fornitura di vitamine o amino acidi. Purtroppo la situazione non cambia con gallette di farro o di mais (quest'ultimo con IG alto già senza trattamento di estrusione). Ricordando che il "problema" non è di qualche povera galletta (così non lo è per l'innocua carotina che in molti disprezzano per l'IG alto dimenticando che l'IG si calcola a parità di carboidrati per 100 g e per fare 100 g di carbo da carote ne occorrono circa 1,3 Kg..). Forse si potrebbe prendere in considerazione il pane, certamente a bassi lieviti e fatto con cereali come la segale e l'avena (controllate sempre l'etichetta perché essendo farine difficili da lavorare vengono spesso miscelate con altre farine). Le calorie sono sulle 250 per 100 g ma quello che importa è l'IG basso. Comunque se siete dei "puristi" la scelta dovrebbero essere le fette secche di segale (facciamo pubblicità, diciamo le fette WASA fibre); sia ha un IG prossimo a 30 con fibre al 29%. Sono d'accordo che non a tutti possano piacere ma devo dire che dal punto di vista nutrizionale per chi cerca controllo glicemico e bassi carbo sono una soluzione ideale.
Un'altra nota la vorrei fare sulla colazione (dove anche qui le cose dette prima sono sempre valide) ; ormai molti sportivi si sono convertiti all'uso dei Punkake fatti con farina di avena e albumi. La farina di avena ha un indice glicemico basso (circa 50 attenuato ulteriormente dagli albumi) e vi offre 15 g di proteine x 100 grammi con 11 g di fibre. Poi sul punkake per i più golosi metterei un velo di sciroppo d'Agave, indice glicemico 15 e molto gustoso (ma per piccoli quantitativi anche un poco di miele direi che ci potrebbe stare.

A titolo informativo riporto i valori di altre farine fra cui:

FARINA DI CECI	22
FARINA DI CARRUBE	12
FARINA DI SEGALE	40
FARINA DI RISO	95

Chiunque si destreggi un po in cucina può crearsi polpettine o simil hamburger usando questo tipo di farine + albumi (esempio ceci frullati + farina di avena o di ceci + albumi) per fare delle ricettine interessanti, gustose ed a basso IG. In questo settore direi che internet può tornare molto utile ma anche i libri di cucina "fit" sono ormai molto diffusi e con una grande scelta.

È quasi ora di merenda e vedo se in dispensa ho qualche galletta...

LE DIVERSE ATTIVAZIONI NELLA FASE DEL RISCALDAMENTO SECONDO LA BIBLIOGRAFIA DEI PIÙ GRANDI PREPARATORI ATLETICI

a cura di
Andrea Gobbi

come ti WARM-UP?

L'IMPORTANTE È RISCALDARSI O SI PUÒ OTTENERE DI PIÙ?

Con la parola warm-up o riscaldamento intendiamo quella serie di attività che eseguiamo prima dell'allenamento o della performance. Innanzitutto è importante sapere che riscaldarsi è fondamentale prima di svolgere un training, non solo per ridurre la possibilità di infortunarsi, ma per la corretta efficacia dell'allenamento stesso. Anche se il tempo che abbiamo a disposizione è poco, iniziamo sempre con il warm-up! Infatti aiuta l'atleta nella transizione dal mondo esterno al compito specifico che sta per svolgere in palestra o sul campo di gara, e la preparazione deve essere sia mentale che fisiologica. Per alcuni si tratta di una vera e propria routine, quasi scaramantica, che consente di entrare nel giusto mood tramite una ripetizione costante degli stessi gesti.
La definizione che più mi piace di warm-up è: "ottimizzare la performance riducendo la possibilità di infortuni durante la competizione o l'allenamento".

Gli obbiettivi fisiologici comunemente riconosciuti del warm-up sono:

- *l'incremento della temperatura corporea;*
- *l'aumento della frequenza cardiaca e della frequenza ventilatoria;*
- *la maggior efficacia degli scambi di O2-CO2 sia a livello tissutale che polmonare;*
- *l'ottimizzazione della velocità della produzione energetica e delle reazioni sia per il metabolismo aerobico che anaerobico;*
- *l'aumento dell'escursione articolare sia grazie a un miglior rendimento meccanico, che grazie alla riduzione della viscosità muscolo-connettivale.*

Vediamo insieme com'è strutturato un **Warm-up tradizionale**, o meglio come dovrebbe essere strutturato un warm-up tradizionale.
In primis si esegue un'attività aerobica di basso impatto ad esempio jogging, bike, rowing o movimenti base a corpo libero in continuità sequenziale per ottenere un incremento della temperatura corporea e un minor senso di costrizione delle articolazioni per circa 10-15'. Alcuni a questo punto inseriscono dello stretching dinamico o statico. Per molti allenatori e atleti si potrebbe concludere qui e iniziare con la parte centrale dell'allenamento.
In realtà anche nella modalità più tradizionale bisognerebbe andare oltre e curare meglio la nostra preparazione al movimento.
Grandi Autori si sono cimentati nella riorganizzazione del Warm-Up. **Ian Jeffreys**, autore del libro 'The Warm-up', ci insegna l'acronimo R.A.M.P. (che sta per Raise, Acivate, Mobilize, Potentiate) per dare un'idea di ordine organizzativo del riscaldamento.

Raise, ovvero solleva, innalza, questo termine racchiude la parte dedicata all'attività cardio-polmonare e metabolica; **activate** significa attivare, e sposta l'attenzione sull'aspetto neuro-muscolare, puntando all'attivazione dei gruppi muscolari specifici che più saranno stimolati nella seduta; il termine **Mobilize** è riferito all'incremento della mobilità articolare; con **Potentiate** c'è la chiave di svolta, infatti l'autore a questo punto suggerisce una serie di possibili attività che spesso si inseriscono direttamente nel corpo centrale dell'allenamento.
Sono previste esecuzioni pliometriche, accelerazioni e sprint, e altre attività ad alto impatto neurale come esercizi di azione-reazione con un partner, con led luminosi o con stimoli visivi, uditivi o cinestetici impartiti dal coach stesso. Quindi si ricerca intensità simile a quella di gara e una preparazione del sistema neuro-muscolare sfruttando l'effetto P.A.P. (post activation potentiation).
Michael Boyle ci suggerisce un altro sistema preparatorio. Secondo Boyle, per prima cosa, ancora da "freddi", bisogna iniziare con il **self myofascial release**. Ovvero massaggiare tramite l'ausilio di foam roller, grid, mattarelli e AcuBall la

muscolatura, in modo da rilasciare le fasce e consentire un miglior afflusso di sangue, ossigeno e nutrienti al muscolo, nonché una miglior ricettività nervosa.
Si parte dalla pianta del piede e si prosegue a salire, lungo tutta la muscolatura della gamba, il gluteo, la fascia lata e la zona dorsale. Discorso a parte e più delicato, che richiederebbe maggior approfondimento, per quanto riguarda la zona lombare e cervicale.
In seguito si passa allo stretching statico (si avete letto bene), allo stretching dinamico eseguito sempre in un'ottica joint by joint, e alle andature preparatorie lineari, laterali e/o verticali o multidirectional (a seconda del focus dell'attività principale del giorno di allenamento che seguirà).
Mark Verstegen si avvicina molto al modello di Boyle e partendo dal presupposto che ai tradizionali metodi di riscaldamento manca specificità del movimento, coordinazione e velocità esecutiva, innanzitutto lui cambia il termine Warm-up in Movement Preparation, suggerendo una nuova definizione del warm up: "un approccio integrato per preparare l'atleta fisicamente e mentalmente alle richieste dell'allenamento o della competizione attraverso un progressivo e specifico percorso preparatorio."
Il percorso da lui suggerito si sviluppa in 5 momenti ben definiti, che vengono attuati in sequenza dopo aver "rullato" fasce e muscoli con foam roller e AcuBall.

1. ***Movimento generale***
2. ***Hip Activation***
3. ***Dynamic Stretching***
4. ***Movement integration***
5. ***Neural Activation***

APPROFONDIAMOLI UN PO' LE CARATTERISTICHE DEI SINGOLI

1. MOVIMENTO GENERALE

Il focus è l'incremento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e ventilatoria. Bisogna scegliere la tipologia di pattern motori che più si avvicina a quello che faremo nella fase centrale dell'allenamento.

2. HIP ACTIVATION

Si possono sfruttare le miniband e, come suggerisce il titolo, il focus è incentrato su estensori, flessori, abduttori e adduttori dell'articolazione principalmente coinvolta negli sport. Ovviamente anche il core ha la sua parte in questo andandosi ad aggiungere e a svolgere prima ancora della movement preparation, ma ne parleremo al corso di Preparatore Atletico.

3. DYNAMIC STRETCHING

Un insieme di movimenti ad ampio raggio d'azione atti a raggiungere ROM articolari più adeguati alla performance, scelti sulla base della specifica esigenza della seduta che seguirà, tenendo conto sia delle direzioni (lineare, laterale, rotazionale/multidirezionale) che della muscolatura maggiormente coinvolta. Risulta più utile ai fini preparatori alla performance dello stretching statico.

4. MOVEMENT INTEGRATION

Questa parte è molto interessante ed è forse la più rivoluzionaria suggerita dall' approccio di Verstegen. Infatti giunti a questo punto, ci si deve dedicare a riprodurre (... e correggere dove necessario) una progressione che metta in gioco tutte le componenti di movimenti globali quali Sprint e balzi.
Partendo dal miglioramento della posizione del piede nella marcia lineare, fino alla flessione della coscia sull' anca nello skip; dal "push off" del contatto a terra alla posizione del braccio rispetto al tronco. Grazie a questo, il riscaldamento diventa il primo momento in cui lavorare sul miglioramento tecnico. Anche in questa parte si terrà conto dell'obbiettivo della seduta per decidere le esercitazioni più congeniali al proseguimento dell'allenamento, ad esempio se la seduta sarà dedicata ai cambi di direzione, ci si concentrerà di più sui movimenti rotazionali che portino attenzione al mantenimento dell'asse longitudinale ad angoli consoni ad un corretto cambio di direzione.

5. NEURAL ACTIVATION

Questa parte è interamente dedicata al P.A.P. Movimenti rapidi, riflessi e repentini, a ridotto o ampio ROM, di brevissima o breve durata e che possono essere di tipo reattivo a ad attivazione autonoma. Il tutto con il solo obbiettivo di attivare al meglio il sistema Neuro-Muscolare del nostro atleta.

PER CONCLUDERE QUALCHE LINEA GUIDA

La parte dedicata all'attivazione generale può essere di 5-6 minuti ed avere 3-4 tipologie di movimenti diversi ma specifici (movimenti calistenici, jogging o rowing).
Hip Activation avrà una durata di 2/3 set da 10/15 ripetizioni con 2 o 3 movimenti scelti sulla base della direzione principale decisa per l'allenamento.
Dynamic Stretching, da eseguire sul posto o in avanzamento non deve superare i 6-8 movimenti, 2 set, 5 o 6 ripetizioni, anche perché non si tratta di una seduta dedicata al miglioramento della mobilità articolare in assoluto, che richiede ben altre specifiche, ma di un momento di attivazione che si concluda in 4-5 minuti.
Movement integration, 4 o 5 movimenti, 1 set, 10 -15 metri lineari o 10-15 ripetizioni a seconda della tipologia di esercizi.
Neural Activation, 4 o 5 movimenti, 1 o 2 set da 3"/7", con un partner in modalità "challenge" o con partenza in risposta a stimoli indotti dal coach o altri strumenti.

Quindi ...Warm Up prima della performance? Assolutamente sì!

COSA SPINGE AD ALLENARSI IN PALESTRA?

UN VERO E PROPRIO DUELLO TRA LA MOTIVAZIONE ESTETICA E QUELLA PRESTAZIONALE

a cura di
Viviana Fabozzi

La riflessione che nasce da questa domanda aperta ci porta ad affermare che in molti soggetti la motivazione all'impegno fisico risulta essere prima di tutto estetica e narcisista e solo di riflesso tecnica–atletica e prestazionale. Il mondo del fitness ci conferma infatti che tra gli assidui frequentatori di palestre esistono due categorie di allievi che identificano la teoria del "tutto o niente" del momento storico che stiamo vivendo. Ci sono coloro che sono letteralmente "dipendenti" dall'esercizio fisico, incuranti dell'orario, predisposti alla fatica, anche ad alte intensità, e desiderosi di poter avere ancora più tempo per allenarsi. E poi ci sono tutti quelli molto poco sensibili al richiamo dell'attività fisica e che spesso, se costretti a farla, si

sentono inquieti finché non hanno terminato la seduta di allenamento. Uno studio Svedese ritiene che la motivazione all'esercizio fisico in palestra sia psicologicamente qualcosa di più complesso rispetto ai due casi estremi appena citati. Basando il loro approccio sulla teoria dell'Autodeterminazione i ricercatori svedesi hanno evidenziato un quadro in cui i nostri obiettivi possono essere suddivisi tra quelli che sono intrinsecamente ed estrinsecamente controllati. Le principali finalità intrinseche risultano essere: il senso di appartenenza sociale, la gestione dello stato di salute, lo sviluppo di abilità fisiche. Quando si raggiunge una di esse l'attività fisica piace fine a sé stessa. Quando al contrario si è spinti da una motivazione estrinseca, come ad esempio la riconoscibilità di uno status sociale e la valorizzazione della propria immagine, l'obiettivo non sta nell'attività in sé, ma nel come essa ci può aiutare a raggiungere il risultato che si desidera. La chiara conclusione è che le motivazioni che spingono all'esercizio fisico in palestra tendono a mescolarsi e a sovrapporsi le une alle altre: non ci si muove soltanto per una soddisfazione puramente personale, senza che ci sia un riconoscimento tangibile esterno al proprio impegno. Non esiste dunque un obiettivo migliore di tutti per motivare l'essere umano all'attività fisica, ma fino a quando si sta cercando di migliorare effettivamente la propria salute, le proprie abilità o le proprie amicizie, l'esercizio fisico può diventare un'area motivazionale di completamento della vita. Esistono poi le priorità: se a 20, 30, 40 anni il fattore estetico riveste la principale motivazione per andare in palestra verso i 50 prende piede l'esigenza di mantenersi in salute e in forma. Dai 60 anni il fattore estetico cede sempre più il passo a quello del benessere e della prevenzione, anche se il corpo tonico e modellato aggiunge gratificazione alla nuova motivazione salutistica. Trovare dunque la motivazione più giusta alle proprie caratteristiche ed esigenze sembra essere l'azione che anticipa la scelta dell'allenamento; è interessante capire quali strumenti e strategie si possono adottare per motivarsi. Da quanto analizzato finora una primordiale motivazione sta chiaramente nella scelta e formulazione dell'obiettivo; a questa si affiancano le tradizionali motivazioni che alloggiano nello scegliere una musica di supporto che se adeguata all'intensità dell'obiettivo può aumentare la prestazione fisica; ed ancora trovare un compagno di allenamento: allenarsi in coppia o anche in gruppo diventa uno stimolo quando la voglia è sotto zero, aumenta lo spirito competitivo ed aiuta a non mollare e a superare i propri limiti rafforzando la propria competenza sociale.

Le soluzioni che nell'epoca moderna risultano maggiormente motivazionali sono ovviamente da riscontrarsi nel mondo dei social media. Lo sviluppo tecnologico di internet ha permesso di condividere il proprio interesse per un'attività sportiva con grandi comunità di persone e attraverso le loro storie, che documentano i successi ed insuccessi dei loro allenamenti, si possono trovare gli stimoli più giusti per allenarsi.

Ai primi tre posti della nostra classifica dei social network più motivanti troviamo:

1 YOU TUBE
attraverso i numerosi canali italiani ed inglesi che si occupano di fitness, alimentazione ed integrazione alimentare sportiva i cui protagonisti (youtubers) con i loro discorsi motivazionali incuriosiscono e spronano a provare subito il prossimo allenamento.

2 INSTAGRAM
hashtag "Fitness Motivation"
attraverso i modelli ed atleti (influencers) che con le loro fotografie entusiasmano ed incoraggiano i followers a seguire il loro stile di vita e a condividerlo nella community.

3 FACEBOOK
In cui si possono trovare numerosi video motivazionali di settore in cui l'alternarsi di un ritmo musicale serrato ad immagini suggestive agisce come una vera e propria "bomba motivazionale".

Basta con le scuse, niente più alibi! Per ogni tipologia di persona esiste una giusta motivazione all'allenamento. Qualsiasi sia l'obiettivo scelto estetico, prestazionale o salutistico, qualsiasi sia il target di età a cui si appartiene, c'è sempre e solo una motivazione vincente: la spinta interiore!

IODASE®

> La linea più completa dedicata alla bellezza del corpo.

Stay Toned

#scopritilibera

www.iodase.it

facebook.com/**iodase**

Instagram @iodasecosmetics

Consigliati da:

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

SPORT LIPOBREAK®

Scopri la nostra linea di trattamenti dedicata agli sportivi su:

facebook.com/**lipobreak** | **www.lipobreak.it** | **#boostyourbody** @lipobreak

Numero Verde 800-945965 From Italian numbers only

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Powered by SPARTACO

VUOI APRIRE UNA PALESTRA KALISTHENICS?

LA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS PUÒ AIUTARTI A REALIZZARE IL TUO PROGETTO!

Che sia uno **Studio** interamente dedicato al Kalisthenics o più semplicemente un **Corner** all'interno di un centro già avviato, abbiamo la soluzione giusta per te.

KALISTHENICS® Corner

KALISTHENICS® Studio

SERVIZI OFFERTI

- Progettazione 3D e allestimento del centro o dell'area Kalisthenics
- Supporto nella valutazione della location
- Arredamento e attrezzatura tecnica by Spartaco
- Corsi di formazione pre apertura
- Manualistica operativa completa di tutte le procedure
- Assistenza fiscale e normativa con soluzioni adeguate alle esigenze individuali
- Ricerca e formazione del personale.

Per info e costi

0544 34124 | FIF@FIF.IT

WWW.FIF.IT

RESPONSABILE DEL PROGETTO

Viviana Fabozzi

EMOM

NELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE AL FEMMINILE

VALUTIAMO QUALI SONO I SUOI REALI VANTAGGI E I BENEFICI

a cura di
Viviana Fabozzi

Every Minute On the Minute, uno dei metodi più utilizzati per allenare la forza resistente e la potenza nei "functional workout" per le donne. Per quelle poche atlete che ancora non lo conoscono vediamo intanto come funziona. Tradotto in pratica significa che bisogna realizzare un workout di un dato numero di minuti suddivisi in singoli minuti all'inizio dei quali eseguire una serie tradizionale di uno o al massimo due esercizi (scelti in base all'obiettivo che si vuole allenare); finita la serie predefinita, tutto il tempo che avanza fino al completamento del minuto funge da recupero: in teoria meno tempo si impiega a fare gli esercizi e più recupero si ha a disposizione, ma in pratica la miglior strategia per affrontare questo tipo di Workout è quella di trovare un tempo per completare le ripetizioni e quindi mantenerlo costante per tutti i minuti del EMOM; in questo modo per i primi minuti avremo la sensazione di faticare poco, ma già dal terzo minuto inizieremo a pensare che non è poi così facile mantenere il ritmo; se al contrario sceglieremo di partire troppo veloci sarà molto alto il rischio di non riuscire a recuperare in tempo e ci ritroveremo ben presto sopraffatti dalla stanchezza. Sulla base della esperienza vissuta in campo e della bibliografia dedicata, consiglio di partire con un workout di 12 minuti totali fino ad arrivare a 18-20 minuti quando il livello di condizionamento sarà più alto. Le ripetizioni devono rimanere in un range medio basso (4-6 al minuto) in modo da dare priorità al carico, le esecuzioni devono essere sempre "decise" ed esplosive in fase concentrica, evitando di raggiungere l'esaurimento.
Dopo questa facile analisi del metodo procediamo con l'analisi dei suoi principali vantaggi. Innanzitutto è un metodo **stimolante** perché riesce ad allontanare dalla nostra mente ogni tipo di pensiero relativo all'organizzazione del workout; Il Timer agisce per noi permettendoci di monitorare facilmente il tempo di lavoro e il tempo di recupero e ad ogni minuto successivo saremo sempre più stimolati a confrontare il nostro tempo di lavoro e l'intensità con il risultato del round precedente. È un allenamento **misurabile** perché ci consente appunto di misurare i nostri progressi, facilmente confrontabili da una seduta all'altra, da una settimana all'altra consentendoci di migliorare le nostre performance aumentando il tempo complessivo del workout o il numero di ripetizioni nei singoli minuti.
È un sistema di allenamento versatile: si può decidere di allenare qualsiasi capacità condizionale ed abilità prestazionale variando, oltre al numero delle ripetizioni, i carichi, gli esercizi e i minuti si possono.
È un metodo che impone un recupero di tipo attivo, intendendo il tempo di pausa "non sprecato", ma funzionale ad una autovalutazione da parte dell'atleta del suo rendimento che gli permetta di decidere quanto poter spingere o quanto dover curare la tecnica nel set successivo. Dopo ogni set possiamo rifare questa autoanalisi e partire per il minuto successivo con le idee molto più chiare!

Dal punto di vista fisiologico l'utilizzo del metodo EMOM provoca diversi ed importanti benefici; questo dipende dal fatto che rappresenta nella sua applicabilità un perfetto compromesso per avere una alta densità sistemica ed una bassa densità locale; questo ci permetterà di usare dei carichi più elevati sui singoli gruppi muscolari e al contempo di godere di un maggior consumo calorico, sia durante la seduta sia nelle ore successive (EPOC), un'accelerazione della frequenza cardiaca ed un maggior rilascio di catecolamine; tutti fattori da cui consegue l'ossidazione del grasso corporeo. In questo senso realizzare l'EMOM alternando 2 movimenti tra loro che utilizzino catene muscolari antagoniste oppure distali tra loro (in Jump Set) ci porta diversi vantaggi:

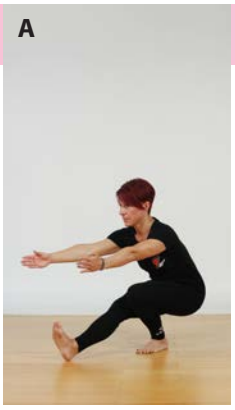
- ***Miglior recupero tra le serie***
- ***Maggior ottimizzazione del tempo di lavoro***
- ***Alta densità di lavoro (rapporto lavoro/riposo)***
- ***Un miglioramento metabolico e cardiovascolare come conseguenza di un maggior adattamento muscolare***
- ***Maggior EPOC***

Riporto alcuni esempi di workout per allenare il pubblico femminile stimolando la sua competitività attraverso l'essenza della verstilità del EMOM.

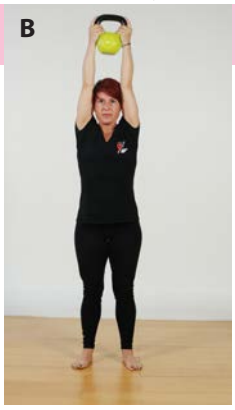
EMOM (A)

- **OBIETTIVO**
  Forza resistente lattacida e alattacida
- **TEMPO TOTALE**
  12 minuti (6 set per esercizio)
- **ESERCIZIO 1**
  BodyWeight Pistol Squat - (5 reps per lato) **foto A**
- **ESERCIZIO 2**
  Kettlebell Press 2 hands - Carico 50% 1 RM - (6 reps) **foto B**

A



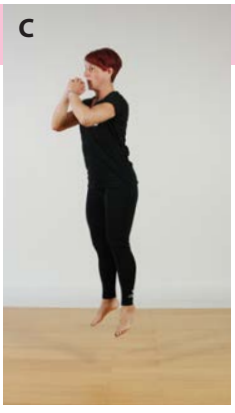
B



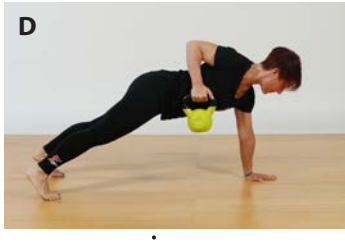
EMOM (B)

- **OBIETTIVO**
  Forza resistente lattacida e alattacida
- **TEMPO TOTALE**
  12 minuti (6 set per esercizio)
- **ESERCIZIO 1** **foto C**
  Barbell Front Squat - (6 reps)
- **ESERCIZIO 2** **foto D**
  Kettlebell Renegade - Carico 50% 1 RM - (6 reps per lato)

C



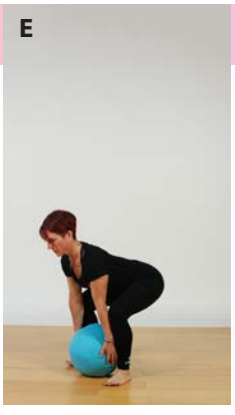
D



ENOM (C)

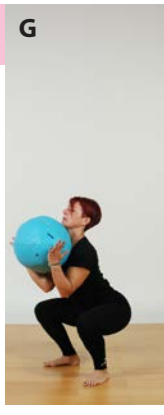
- **OBIETTIVO**
  Potenza resistente alattacida Total Body
- **TEMPO TOTALE**
  15 minuti 5 round
- **ESERCIZIO 1** **foto E / F / G**
  MedBall Power Clean (85%1rm) 5 reps
- **ESERCIZIO 2**
  Double Kettlebell Swing - Carico 50% 1 RM - (6 reps)
- **ESERCIZIO 3**
  Box jump Burpees - (7reps)

E



F

G



EMOM (D)

- **OBIETTIVO**
  Potenza resistente alattacida Total Body
- **TEMPO TOTALE**
  15 minuti 5 round
- **ESERCIZIO 1** **foto H / I**
  Wallball (85%1rm) 6 reps
- **ESERCIZIO 2**
  Box jump Over - Max velocità - (6 reps)
- **ESERCIZIO 3**
  MedBall Rock Up Jump - Max velocità - (6 reps)

H

I

Pilates e CERVICALGIA

Ciò che appare scontato nella teoria spesso non lo è nella pratica. Tutti ormai sanno quanto sia importante praticare un metodo-disciplina posturale per prevenire e/o aiutare la remissione ed evitare le recidive dal cosiddetto "mal di cervicale", meglio noto come Cervicalgia, ma quanti realmente introducono nella pratica di insegnamento di ogni lezione un momento unicamente dedicato a questa parte del corpo così delicata ed importante? Con questo articolo voglio fornirvi degli spunti di ragionamento utili a creare esercizi, da inserire nelle vostre lezioni di Pilates,e non solo, nella fase del riscaldamento o di defaticamento, che mirino a lavorare in maniera specifica sul tratto cervicale così da aiutare i vostri allievi a togliere, o almeno ridurre, le tipiche tensioni muscolari che quotidianamente questo tratto del corpo tende ad accumulare.

SPUNTI TEORICO-PRATICI PER LA CREAZIONE DI PROTOCOLLI DI LAVORO DA INTEGRARE AL METODO PILATES

a cura di
Sara Sergi

COS'È IL DOLORE AVVERTITO NELLA ZONA CERVICALE?

Moltissime volte appena entrati in sala sentiamo gli allievi dire tra di loro o a noi frasi del tipo "ho male al collo"," sento il collo duro e incriccato", "ho la cervicale infiammata" : tutte esclamazioni usate nel gergo comune per riferirsi alla *cervicalgia*.
Cervicalgia è il termine appropriato per indicare un generico dolore al collo che si protrae per un periodo di tempo variabile.
Nei paesi industrializzati, la cervicalgia è uno dei disturbi muscolo-scheletrici più diffusi, soprattutto nel sesso femminile e nella fascia d'età compresa tra i 40 e i 60 anni (fascia d'età della maggior parte dei nostri allievi), costituendo una causa importante di assenza dal lavoro con i relativi costi socio-economici che ne derivano.

COME CREARE ED INTEGRARE GLI ESERCIZI POSTURALI

Alla base del ragionamento è importante avere ben in mente cosa fa e dove si trova la cervicale. Quindi è necessario conoscere le funzioni della regione da trattare e le connessioni anatomofunzionali.

- *Funzioni:* sostegno, mobilità e stabilità del capo.
- *Connessioni anatomofunzionali con il capo:* il capo, spesso ce ne dimentichiamo, è la parte più pesante del nostro corpo e sede di importanti sistemi recettoriali per l'equilibrio, il movimento e la postura. Nel capo infatti risiedono due tipi particolari di muscoli che possono avere ripercussioni sulla postura del capo e di conseguenza sulla cervicale: i muscoli masticatori (tra i quali troviamo il più forte di tutto il corpo: il massetere) e i pellicciai (detti mimici).
- *Connessioni anatomofunzionali con il tronco* (cingolo scapolomerale, clavicole e gabbia toracica tramite trapezi, elevatori della scapola, sternocleidomastoideo , definito anche SCOM, e scaleni).

Per fare un buon lavoro, di conseguenza, dovremo lavorare su 5 punti con la fondamentale comune dell'Allungamento assiale (lavoro sempre cercando di creare spazio tra le vertebre e sentire il capo leggero sul collo).

1. Automassaggio della muscolatura del collo (mm trapezi, complesso estensorio e flessorio e mm sottoccipitali) e del cranio (muscoli masticatori massetere, temporale e sottoioidei).
2. Detensionamento della muscolatura superficiale flessoria ed estensoria del collo e della muscolatura che connette il cingolo scapolomerale al tratto cervicale (trapezio, elevatore della scapola, scom, scaleni e splenio).
3. Mobilità attiva assistita (dai props o dalle proprie mani) e attiva del tratto cervicale su tutti i piani di movimento anticipata dalla mobilità oculare.
4. Mobilità del cingolo scapolomerale e di tutta la colonna alla ricerca del neutro.
5. Tonificazione della muscolatura stabilizzatrice.

ESEMPI DI SEQUENZE DI ESERCIZI DA POTER INSERIRE O ALL'INIZIO O ALLA FINE DELLA LEZIONE

Riscaldamento in stazione eretta

Esercizio fondamentale: autotrazionamento della cervicale verso l'alto cercando di creare un effetto di pompage.

1. *Automassaggio della zona cervicale:*

   - massaggio della base del cranio (con la nocca degli indici pigiare e massaggiare tutta la base del cranio posteriormente fino alla mastoide soffermandosi sui mm sottocipitali e insistendo nelle zona più dolorosa);
   - massaggio dei mm masseteri e temporali (con i polpastrelli di indice e medio eseguire movimenti circolari e profondi)

2. *Allungamento:*
   - della muscolatura estensoria del capo (portare le mani in posizione crunch, chiudere i gomiti, flettere il capo portando il mento allo sterno e rimanere nella posizione per 4 cicli respiratori cercando di rilassare la muscolatura all'espirazione);
   - della muscolatura flessoria del capo (intrecciare le mani a pugno, portarle sotto il mento, appoggiare il mento al pugno e portare in estensione il capo e mantenere la posizione per 3 cicli respiratori).

3. *Mobilizzazioni del capo* nei vari piani di movimento cercando di far anticipare il movimento dello sguardo a quello del capo che va nella direzione del movimento.

4. *Esercizi di mobilizzazione:*
   - della scapola e della spalla in catena cinetica aperta cercando di mantenere il capo leggero sul collo;
   - esercizi di mobilizzazione globale della cervicale
   - muscoli paravertebrali complesso estensorio (con il "tallone" della mano eseguire movimenti ampi e circolari nella parte più laterale poi con i polpastrelli eseguire dei piccoli movimenti rotatori nella parte mediale vicino alle vertebre);

facendo attenzione al capo che diventa il motore del movimento e ricerca il neutro alla fine di ogni esercizio.

5. *Esercizi per la tonificazione* della muscolatura depressoria del cingolo scapolomerale in catena cinetica aperta o contro la parete (sternum drops alla parete) oppure mobilizzazioni di un arto superiore mentre l'altro stabilizza e spinge).

FASE FINALE DELLA LEZIONE DA SUPINI

Fondamentale: mani in posizione di crunch, capo rilassato nelle mani, piccolo "sì" con il mento e autotrazionamento del rachide cervicale.

1. Automassaggio:
   - cervicale (mani intrecciate che afferrano la cervicale e compiono un movimento rotatorio ampio sulla muscolatura);
   - massaggio della muscolatura sottoccipitale (afferrare il capo a mani piene e con i pollici andare a pigiare prima e fare movimenti rotatori poi sulla muscolatura alla base del cranio);
   - massaggio della muscolatura temporale e dei masseteri (movimenti rotatori con i polpastrelli di indice e medio).
2. Allungamento della muscolatura estensoria, della flessoria laterale e quella addetta alla inclinazione del capo.
3. Mobilizzazioni:
   - passive del capo (mani intrecciate che afferrano il capo e lo mobilizzano cercando di compiere dei movimenti rotatori e movimenti a "8");
   - mobilizzazioni attive mantenendo ben a contatto l'occipite al tappetino e facendo precedere il movimento dagli occhi.
4. Esercizi di mobilizzazione delle braccia cercando di mantenere la stabilità della scapola, le braccia leggere nell'esecuzione dei movimenti e il capo ben appoggiato al materassino.
5. Portarsi seduti con le gambe in frog position, mobilizzare l'intera colonna cercando di far partire il movimento dal capo e viceversa (muovere la colonna con partenza dal bacino cercando di rilassare il capo e far sì che segua il movimento della colonna), terminare con delle autotrazioni del capo verso l'alto.

Tra i props da utilizzare vi consiglio: ring, elastiband, softball per i punti 2-3-4-5 e palline da tennis, non troppo dure, soprattutto per i massaggi nella zona dorsale alta e sottooccipitale senza andare ad agire direttamente sulla colonna. Conoscendo la funzione, la sede, l'azione del rachide cervicale e l'azione e localizzazione dei muscoli ivi connessi che possono contrarsi in maniera non funzionale in situazioni di disfunzioni potete creare tutta la sequenza di esercizi che volete ricordando che il sapere non è ancora sapere se non lo si mette in pratica.

Buona pratica a tutti!

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

dal 1989

FORMIAMO ECCELLENZE NEL FITNESS

RICONOSCIMENTI

La nostra scuola e i diplomi rilasciati sono risonosciuti da:

European Fitness Association®

asi Associazioni Sportive Sociali Italiane

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

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

IDEA HEALTH & FITNESS ASSOCIATION

Escuela Universitaria Real Madrid Universidad Europea

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

Università San Raffaele Roma

- ✔ Circa l'**88% degli istruttori in Italia** ha seguito percorsi formativi della FIF
- ✔ 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 9001:2015**
- ✔ 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.
- ✔ A partire dal 2016, numerosi corsi federali sono riconosciuti dal **MIUR - Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca** e possono essere acquistati tramite la *"Carta del docente"* (Direttiva Ministeriale n. 170/2016)
- ✔ Nel 2017 la FIF e il **Real Madrid Graduate School - Universidad Europea** siglano un accordo per la promozione dell'esperienza formativa internazionale ad alto livello.

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS via Paolo Costa 2 · 48121 Ravenna · tel. 0544 34124 · fif@fif.it · **www.fif.it**

KETTLEBELL UNCONVENTIONAL COMPLEX

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON IL KETTLEBELL ORGANIZZATO IN UN CIRCUITO A RIPETIZIONI CON ESERCIZI "NON STANDARD"

a cura di
Luca Dalseno

CHE COS'È UN COMPLEX?

Per chi non lo sapesse, un Complex è *"una serie di esercizi svolti uno di seguito all'altro senza pause dove si devono eseguire tutte le ripetizioni di un esercizio prima di passare a quello successivo"*. L'attrezzo lascia le mani o *"si riposa"* a terra solo dopo che tutti gli esercizi e tutte le ripetizioni sono state eseguite. O ancora: *"un Complex è un circuito in cui si usa un solo attrezzo, un solo carico ed un solo spazio"*. Solitamente un Complex è formato da 5-8 esercizi scelti in modo da poter essere eseguiti tutti con un unico attrezzo (bilanciere, manubri, kettlebell o corpo libero) e disposti in una sequenza logica che permetta di passare da un esercizio al successivo in modo "fluido e naturale". I campi di applicazione del metodo "Complex" sono i più svariati, come al solito la metodologia è una "scatola"e ciò che mettiamo dentro farà in modo di rendere il contenuto più finalizzato ad un obiettivo rispetto ad un altro.

ANALIZZIAMO LA STRUTTURA DELLA MIA PROPOSTA DI COMPLEX NON CONVENZIONALE

In questo caso particolare ho preparato un Complex con Kettlebell, costituito da 6 esercizi diversi. Ogni esercizio dovrà essere ripetuto 3 volte partendo con il Kettlebell impugnato a dx e altre 3 volte con il Kettlebell impugnato a sx. Recuperare 30" e poi ripartire eseguendo 6 ripetizioni per esercizio/per lato. Recuperare 1' e ripartire arrivando a 9 reps/esercizio/lato. Recupero 1'30" e ripartire da capo.
La stimolazione generata dalla sequenza degli esercizi è di tipo "Total Body", io la utilizzo come modalità di warm up sia in lezioni specifiche del Kettlebell Training sia di lezioni di Functional Training classiche.

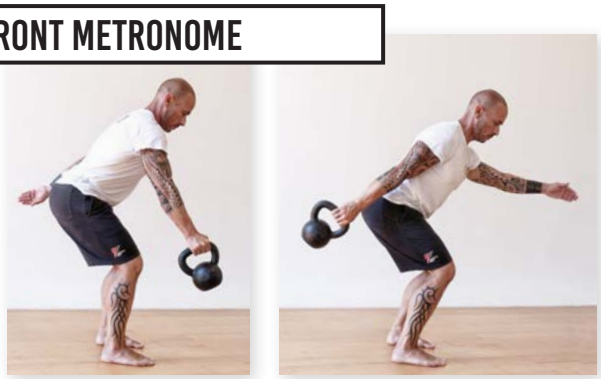
I 6 esercizi che compongono il Complex sono:

1. SUITCASE DEADLIFT

>>>>>>>>>>

Va a stimolare principalmente la muscolatura estensoria dell'anca e del rachide (Hamstring e Glutei in primis, quadrato dei lombi) e la muscolatura stabilizzatrice del core (anti inclinatoria).

2. FRONT METRONOME



>>>>>>>>>>

Va a stimolare principalmente la muscolatura estensoria del ginocchio (Quadricipiti) e la muscolatura stabilizzatrice del core (anti flessoria).

3. FIGURE 8

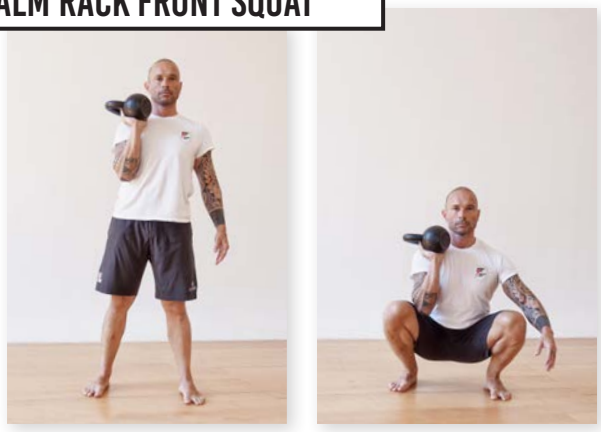
>>>>>>>>>>

Va a stimolare principalmente la muscolatura stabilizzatrice del core (anti inclinatorie, anti flessoria, anti torsiva) e in parte la muscolatura estensoria del ginocchio.

4. SIDE TO SIDE PALM CLEAN

Va a stimolare principalmente la muscolatura estensoria dell'anca, quella stabilizzatrice del core (anti inclinatoria, flessoria e torsiva) e in minima parte anche la muscolatura flessoria del gomito e della spalla (bicipite brachiale, deltoide anteriore, pettorale).

5. PALM RACK FRONT SQUAT



>>>>>>>>>>

Va a stimolare principalmente la muscolatura estensoria del ginocchio e dell'anca, quella stabilizzatrice del core (anti flessoria e inclinatoria), infine quella flessoria del gomito e della spalla.

6. PALM PRESS

>>>>>>>>>>

Va a stimolare principalmente la muscolatura flessoria della spalla ed estensoria del gomito, sollecitando inoltre moltissimo tutti i muscoli stabilizzatori della spalla (cuffia dei rotatori in primis)

A te, che ami allenarti in modo non convenzionale, buon allenamento!

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

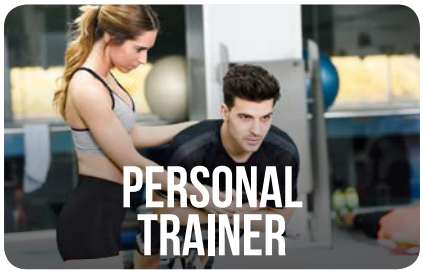
CORSI DI FORMAZIONE ONLINE

Grazie alla piattaforma e-learning FIF per l'apprendimento a distanza, chiunque disponga di un computer (ma anche uno smartphone o un tablet) e di una connessione internet, può accedere ai **corsi** e ai **master** federali, tra quelli disponibili online, e conseguire un diploma valido all'insegnamento.

Per diventare istruttore di **Fitness, Personal Trainer** o **Fitness Group** sarà possibile seguire online tutto il programma del corso scelto attraverso videolezioni dei docenti federali, dispense, esercitazioni e test di valutazione e sostenere al termine l'esame finale in una delle sedi FIF previste per i suddetti corsi.

Il positivo superamento dell'esame frontale prevede il rilascio del Diploma FIF/ASI di istruttore, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e il Tesserino Tecnico ASI/CONI.

CORSI DI FORMAZIONE ONLINE PER:



MASTER ONLINE DI SPECIALIZZAZIONE IN:

Per chi desidera ampliare la propria formazione, oltre ai corsi per diventare istruttore, la Federazione Italiana Fitness propone nella modalità e-learning anche dei master di specializzazione che consentono di ampliare ulteriormente le proprie conoscenze.

RECUPERO FUNZIONALE | POSTURAL ONE TO ONE | TECNICO FITNESS E NUTRIZIONE | FORZA E IPERTROFIA | FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO

PER SAPERNE DI PIÙ **www.fif.it / corsi e master / corsi on line**

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

FITNESS ACADEMY

PERCORSI FORMATIVI PER I PROFESSIONISTI DEL FITNESS

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

European Fitness Association®

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

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

IDEA HEALTH & FITNESS ASSOCIATION

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 9001:2015

IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE **ONLINE**

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

Cagliari	02-03 novembre
F. Pani	16-17 novembre
S. Giuliani	30 novembre-1 dicembre
	14-15 dicembre
Livorno	16-17 novembre
M. Ravagli	07-08 dicembre
M. Della Primavera	11-12 gennaio
	25-26 gennaio
Messina	25-26 gennaio
R. Provenzano	08-09 febbraio
D. Impallomeni	22-23 febbraio
	07-08 marzo
Milano	12-13 ottobre
P. Roccuzzo	02-03 novembre
V. Fabozzi	09-10 novembre
	23-24 novembre
Napoli	19-20 ottobre
D. Berni	26-27 ottobre
M. Messuri	09-10 novembre
	30 novembre-1 dicembre
Padova	18-19 gennaio
L. Franzon	25-26 gennaio
M. Della Primavera	01-02 febbraio
	15-16 febbraio
Palermo	19-20 ottobre
R. Provenzano	09-10 novembre
D. Impallomeni	30 novembre-1 dicembre
	14-15 dicembre
Ravenna	14-15 dicembre
M. Ravagli	11-12 gennaio
M. Della Primavera	18-19 gennaio
	01-02 febbraio
Roma	12-13 ottobre
F. Pani	02-03 novembre
M. Messuri	16-17 novembre
	23-24 novembre
Vicenza	26-27 ottobre
M. Ravagli	16-17 novembre
M. Della Primavera	30 novembre-1 dicembre
	07-08 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 15gg prima del terzo weekend di studio.

▶ **Sconto 20% 572€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 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.

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

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Personal Trainer*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

VALIDI PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

RECUPERO FUNZIONALE

IL RUOLO DEL PERSONAL TRAINER NELLA FASE POST-RIABILITATIVA

Milano	16-17 novembre	*P. Roccuzzo*
Napoli	02-03 novembre	*D. Berni*
Ravenna	25-26 gennaio	*L. Franzon*
Roma	14-15 dicembre	*D. Berni*

▶ **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Tecnico specializzato in recupero funzionale"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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

Milano	25-26 gennaio	*V. Fabozzi*
Padova	12-13 ottobre	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Postural One to One"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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**

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 15gg. prima del terzo weekend di studio.

▶ **Sconto 20% 476€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

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

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Fitness*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

Ancona *F. Macchia*	02-03 novembre 23-24 novembre 14-15 dicembre
Bologna *M. Ravagli*	19-20 ottobre 09-10 novembre 23-24 novembre
Cagliari *F. Pani*	19-20 ottobre 26-27 ottobre 09-10 novembre
Catania *R. Provenzano*	12-13 ottobre 26-27 ottobre 09-10 novembre
Genova *M. Orrù*	12-13 ottobre 26-27 ottobre 09-10 novembre
Milano *P. Roccuzzo*	05-06 ottobre 19-20 ottobre 02-03 novembre
Napoli *D. Berni*	12-13 ottobre 26-27 ottobre 16-17 novembre
Roma *M. Messuri*	09-10 novembre 23-24 novembre 07-08 dicembre
Taranto *R. Mastromauro*	16-17 novembre 11-12 gennaio 25-26 gennaio
Verona *L. Franzon*	09-10 novembre 23-24 novembre 07-08 dicembre

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*.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE VALIDI PER LA QUALIFICA DI FITNESS TOP TRAINER

TECNICO FITNESS E NUTRIZIONE

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

Cagliari	05-06 ottobre	*F. Pani*
Catania	01-02 febbraio	*R. Provenzano*
Milano	12-13 ottobre	*M. Ravagli*
Napoli	18-19 gennaio	*D. Berni*
Roma	05-06 ottobre	*D. Berni*

▶ **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come Socio Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Tecnico fitness e nutrizione"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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.

FORZA E IPERTROFIA

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

Bologna	07-08 dicembre	*P. Roccuzzo*
Catania	07-08 dicembre	*R. Provenzano*
Firenze	23-24 novembre	*M. Orrù*
Milano	26-27 ottobre	*P. Roccuzzo*
Napoli	08-09 febbraio	*D. Berni*
Roma	25-26 gennaio	*D. Berni*

▶ **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Forza e ipertrofia"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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.

FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO

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

Bologna	02-03 novembre	*M. Ravagli*
Cagliari	07-08 dicembre	*F. Pani*
Catania	18-19 gennaio	*R. Provenzano*
Milano	14-15 dicembre	*P. Roccuzzo*
Napoli	23-24 novembre	*D. Berni*
Roma	22-23 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Fitness metabolico e dimagrimento"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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.

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	09-10 novembre	*L. Dalseno*
Cagliari	26-27 ottobre	*F. Ciracì*
Catania	26-27 ottobre	*F. Fiocchi*
Milano	12-13 ottobre	*L. Dalseno*
Padova	26-27 ottobre	*L. Dalseno*
Roma	19-20 ottobre	*S. Roberto*
Salerno	09-10 novembre	*F. Ciracì*

▶ **Programma in sintesi**
- Introduzione (cenni storici)
- Obiettivi
- Struttura di una lezione
- Perchè 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"

▶ **Esame** Prova pratica con esecuzione tecnica e capacità didattica.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Functional Training*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

BODYWEIGHT TRAINING

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

Bologna	23-24 novembre	*F. Fiocchi*
Milano	14-15 dicembre	*F. Fiocchi*
Palermo	16-17 novembre	*F. Fiocchi*
Roma	09-10 novembre	*S. Roberto*

▶ **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"

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

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Bodyweight Training*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

KETTLEBELL

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

La Spezia	30 novembre-1 dicembre	*L. Dalseno*
Milano	23-24 novembre	*L. Dalseno*
Napoli	30 novembre-1 dicembre	*F. Ciracì*
Padova	14-15 dicembre	*C. Dolzan*
Roma	07-08 marzo	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Pacchetti formativi 2019** scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"

▶ **Esame** Prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Kettlebell*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

BARBELL

PROGRESSIONI DIDATTICHE PER L'APPRENDIMENTO E L'INSEGNAMENTO DEGLI ESERCIZI DEL WEIGHTLIFTING CON UN FOCUS SULL'ESECUZIONE DEI FONDAMENTALI SQUAT, STACCO E PRESS

Milano	02-03 novembre	*C. Dolzan*
Ravenna	16-17 novembre	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Pacchetti formativi 2019** scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"

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

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Barbell*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

FUNCTIONAL TRAINING HIGH LEVEL

IL LIVELLO PIÙ ALTO DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE

Milano	18-19 aprile	*L. Dalseno*
Ravenna	18-19 gennaio	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Esame** Prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Functional Training High Level*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

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

CORSO DI FORMAZIONE

SUSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE SPECIFICHE DELL'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

Milano	26-27 ottobre	*D. Longhi*
Roma	12-13 ottobre	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

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

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Suspension Training*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

FUNCTIONAL TRAINING AL FEMMINILE

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

Milano	16-17 novembre	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Esame** Test scritto.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Functional Training al femminile*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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'obiettivo è trarre il massimo dal proprio corpo in termini di forza, rapidità, resistenza, flessibilità e coordinazione motoria. Spartan System Academy® è strutturata in 4 corsi di specializzazione e conseguente esame finale per ottenere la certificazione di **"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.

CORSI DI FORMAZIONE

SPARTAN SYSTEM® *Level I*

CORSO DI INTRODUZIONE AL METODO SPARTAN SYSTEM®

Genova	26-27 ottobre	*A. Zucchetto*
Vicenza	16-17 novembre	*A. Zucchetto*

▶ **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).
▶ **Esame** Prova pratica.
▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Spartan System® Level I*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
▶ **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione. *N.B. 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 RIVOLTO ALL'ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ E DEL CORE

Bergamo	12-13 ottobre	*F. Fiocchi*
Ravenna	07-08 dicembre	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).
▶ **Esame** Prova pratica.
▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Spartan System® Level II*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
▶ **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione. *N.B. 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*

CORSO RIVOLTO ALL'ALLENAMENTO DELLA FORZA E DELLA RESISTENZA

Cagliari	30 nov.-1 dic.	*F. Fiocchi*
Ravenna	19-20 ottobre	*F. Fiocchi*
Siracusa	21-22 dicembre	*F. Fiocchi*
Vicenza	09-10 novembre	*F. Fiocchi*

▶ **Programma in sintesi**
- Forza specifica, Ipertrofia funzionale, 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).
▶ **Esame** Prova pratica.
▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Spartan System® Level III*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
▶ **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione. *N.B. 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 IV*

CORSO PER LA PERIODIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Ravenna	25-26 gennnaio	*F. Fiocchi*

▶ **Programma in sintesi**
- Metabolismo e basi dei meccanismi energetici
- Struttura ed elementi dell'allenamento
- Programmazione dell'allenamento

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
▶ **Sconto 20% 200€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).
▶ **Esame** Prova pratica.
▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Spartan System® Level IV*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
▶ **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione. *N.B. 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.*

CORSO DI FORMAZIONE

KALISTHENICS®

PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Bari	16-17 novembre	*M. Mazzesi*
Bologna	19-20 ottobre	*M. Mazzesi*
Cagliari	23-24 novembre	*A. Neyroz*
Catania	09-10 novembre	*F. Fignagnani*
Milano	19-20 ottobre	*A. Neyroz*
Napoli	23-24 novembre	*M. Mazzesi*
Padova	02-03 novembre	*A. Neyroz*
Roma	19-20 ottobre	*F. Fignagnani*

▶ **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO KALISTHENICS®"

▶ **Esame (facoltativo)** Prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Kalisthenics®*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

Per chi decide di non sostenere l'esame è previsto il rilascio di un attestato di partecipazione al corso.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

KALISTHENICS® 2° LIVELLO

IL LIVELLO PIÙ AVANZATO DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Catania	18-19 gennaio	*F. Fignagnani*
Milano	14-15 dicembre	*A. Neyroz*
Ravenna	30 nov.-1 dic.	*M. Mazzesi*
Roma	16-17 novembre	*F. Fignagnani*

▶ **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
- Potenziamento del core
- Progressioni per L-sit e human flag
- Potenziamento muscolare alla sbarra
- Studio avanzato delle progressioni levers
- Studio del muscle up di forza
- Rotazioni alla sbarra
- Programmazione di protocolli d'allenamento avanzati per la preparazione specifica e generale

▶ **Quota d'iscrizione 260€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 208€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO KALISTHENICS®"

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

▶ **Esame (facoltativo)** Prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Kalisthenics® 2° livello*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

Per chi decide di non sostenere l'esame è previsto il rilascio di un attestato di partecipazione al corso.

▶ **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.

N.B. 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

PRE ACROBATICA

COME MIGLIORARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE DEL CORPO PER REALIZZARE ELEMENTI ACROBATICI

Ravenna	09-10 novembre	*M. Mazzesi*
Roma	30 nov.-1 dic.	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Istruttore di Pre-Acrobatica"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

FLEXIBILITY

MOBILITÀ ARTICOLARE E FLESSIBILITÀ MUSCOLARE

Milano	09 novembre	*A. Neyroz*
Roma	30 novembre	*A. Neyroz*
Trieste	12 ottobre	*A. Neyroz*
Udine	25 gennaio	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Flexibility"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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 ACADEMY

CORSO DI FORMAZIONE

PILATES MATWORK®

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

Bologna *D. De Bartolomeo*	02-03 novembre 23-24 novembre
Cagliari *G. Marongiu*	26-27 ottobre 09-10 novembre
Genova *E. Cinelli*	19-20 ottobre 09-10 novembre
Lecce *M. Manca*	26-27 ottobre 09-10 novembre
Milano *E. Cinelli*	12-13 ottobre 02-03 novembre
Napoli *D. De Bartolomeo*	19-20 ottobre 16-17 novembre
Padova *D. De Bartolomeo*	05-06 ottobre 26-27 ottobre
Palermo *M. Alampi*	09-10 novembre 23-24 novembre
Perugia *S. Sergi*	12-13 ottobre 26-27 ottobre
Roma *M. Alampi*	19-20 ottobre 02-03 novembre
Salerno *M. Alampi*	25-26 gennaio 08-09 febbraio

▶ **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES MATWORK"

▶ **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

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

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Matwork*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

PILATES ADVANCED TRAINING

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

Cagliari *G. Marongiu*	18-19 gennaio 01-02 febbraio
Caserta *M. Alampi*	28-29 settembre 12-13 ottobre
Firenze *E. Cinelli*	30 novembre-1 dicembre 07-08 dicembre
Messina *M. Alampi*	30 novembre-1 dicembre 14-15 dicembre
Milano *E. Cinelli*	18-19 gennaio 01-02 febbraio
Ravenna *D. De Bartolomeo*	01-02 febbraio 15-16 febbraio
Roma *G. Marongiu*	22-23 febbraio 07-08 marzo

▶ **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES MATWORK"

▶ **Requisiti** Aver frequentato il corso di Pilates Matwork ed essere tesserati per l'anno in corso come Socio Gold Istruttore.

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

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Advanced Training*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

PILATES BARRE

IL PILATES INCONTRA LA DANZA

Milano	14-15 dicembre	*E. Cinelli*
Palermo	28-29 settembre	*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

▶ **A chi è rivolto** Il corso è rivolto ad insegnanti di pilates, danza e discipline musicali.

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

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

▶ **Titoli rilasciati** Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Barre*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

PILATES PROPS

I PICCOLI ATTREZZI DEL PILATES

Bologna	14-15 dicembre	*D. De Bartolomeo*
Lecce	14-15 dicembre	*M. Manca*
Livorno	25-26 gennaio	*E. Cinelli*
Milano	15-16 febbraio	*E. Cinelli*
Napoli	29 feb.-1 mar.	*D. De Bartolomeo*
Palermo	01-02 febbraio	*M. Alampi*
Perugia	23-24 novembre	*S. Sergi*
Roma	18-19 gennaio	*M. Alampi*

▶ **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Pacchetti formativi 2019** scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES MATWORK"

▶ **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

▶ **Esame** Test scritto.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Props*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

LE TECNICHE DI PILATES APPLICATE IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

Firenze	08-09 febbraio	*S. Sergi*
Milano	30 nov.-1 dic.	*S. Sergi*
Ravenna	14-15 dicembre	*S. Sergi*
Roma	09-10 novembre	*S. Sergi*

▶ **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

▶ **Titoli rilasciati** Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates in gravidanza e terza età*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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 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.*

PILATES GRANDI ATTREZZI

CORSO DI FORMAZIONE

REFORMER

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

Messina	25-26 gennaio	
S. Giuliani	08-09 febbraio	
Milano	05-06 ottobre	
G. Marongiu	19-20 ottobre	
Roma	25-26 gennaio	
G. Marongiu	08-09 febbraio	

▶ **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"

▶ **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

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

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Reformer*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

CADILLAC

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

Milano	29 feb.-1 mar.	*S. Giuliani*
Roma	19-20 ottobre	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"

▶ **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

▶ **Esame** Test pratico.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Cadillac*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

PILATES GRANDI ATTREZZI

CORSO DI FORMAZIONE

SPINE CORRECTOR

UNA NUOVA VISIONE DELL'ATTREZZO

Caltanissetta	07-08 dicembre	*M. Alampi*
Milano	08-09 febbraio	*E. Cinelli*
Roma	14-15 dicembre	*S. Giuliani*

▶ **Programma in sintesi**
- Gli esercizi classici e 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"

▶ **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

▶ **Esame** Test pratico

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Spine Corrector*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

WUNDA CHAIR

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

Roma	07-08 dicembre	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"

▶ **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

▶ **Esame** Test pratico.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Wunda Chair*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

FLYING BODY TRAINING®

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

▶ **Titolo rilasciato** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Flying Body Training®*, previo frequenza e superamento dell'esame di Pilates Aereo® e Total Body Workout Aereo®.

CORSO DI FORMAZIONE

PILATES AEREO®

CORSO PER LA QUALIFICA DI FLYING BODY TRAINING®

Bologna	15-16 febbraio	*G. Marongiu*
Catania	14-15 dicembre	*G. Marongiu*
Milano	16-17 novembre	*G. Marongiu*
Roma	23-24 novembre	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

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

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Pilates Aereo®*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

TOTAL BODY WORKOUT AEREO®

CORSO PER LA QUALIFICA DI FLYING BODY TRAINING®

Milano	11-12 gennaio	*V. Fabozzi*
Porto Torres (SS)	19-20 ottobre	*V. Fabozzi*
Roma	01-02 febbraio	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

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

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Total Body Workout Aereo®*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

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.

Cagliari	12-13 ottobre
L. Trevisani	01-02-03 novembre
Ravenna	18-19-20 ottobre
L. Trevisani	09-10 novembre

▶ **Quota d'iscrizione 1150€** 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 30gg prima della data d'inizio del corso, 2ª rata entro 15gg prima della data d'inizio del corso, 3ª rata entro 15gg prima del 2° weekend di studio), 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 e Diploma Garuda® Matwork Foundation riconosciuto in ambito nazionale dall'A.S.I. (Associazioni Sportive Sociali Italiane), ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno. ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi).

▶ **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 Foundation, dopo aver terminato il corso.

CORSO DI FORMAZIONE

GARUDA® BRICK GRAHA

Il GARUDA Brick è un allenamento innovativo e funzionale che utilizza i principi e il repertorio del Pilates per stimolare la simmetria bilaterale, la stabilità del bacino, creando forza e funzionalità agli arti inferiori. Particolare attenzione viene data alla parte superiore del corpo con una nuova serie di esercizi volti a rafforzare e sfidare il partecipante. Equilibrio e movimento tridimensionale sono parte integrante di questo lavoro. Un corso innovativo e stimolante che consente allo studente di sperimentare, scoprire e acquisire conoscenze per progredire velocemente in termini di forza e resistenza.

Milano	29-30 novembre-1 dicembre
L. Trevisani	

▶ **Quota d'iscrizione 500€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso, oppure 2 rate da 300€ ciascuna (1ª rata da versarsi entro 30 giorni prima della data d'inizio del corso, 2ª rata entro 15 giorni prima della data d'inizio del corso), dopo tali date le quote saranno maggiorate di 20€.
La quota del corso non è soggetta a sconti.

▶ **Requisiti** Essere in possesso di una qualifica di istruttore nei settori fitness/olistico.

▶ **Titolo rilasciato** Diploma Garuda® Brick Graha rilasciato da Garuda Studio di Londra e Diploma Garuda® Brick Graha riconosciuto in ambito nazionale dall'A.S.I. (Associazioni Sportive Sociali Italiane), ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno. ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi).

▶ **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® Brick, dopo aver terminato il corso.

CORSO DI FORMAZIONE

YOGA
(CORSO BIENNALE - 300 ORE)

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

Ravenna*
1° ANNO

12-13 ottobre 2019	7-8 marzo 2020
16-17 novembre 2019	28-29 marzo 2020
7-8 dicembre 2019	9-10 maggio 2020
11-12 gennaio 2020	13-14 giugno 2020
8-9 febbraio 2020	27-28 giugno 2020

▶ **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 (per ogni anno di corso)**
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:*** istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 terapista 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.

CARTA del DOCENTE

* *corso acquistabile con il bonus Carta del Docente*

CORSO DI FORMAZIONE

YOGA ADVANCED

PERCORSO DI PERFEZIONAMENTO NELL'APPLICAZIONE DIDATTICA DI ALCUNE DELLE PRINCIPALI ASANA CLASSICHE

Milano 25-26 gennaio *R. Babini*

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

▶ **Requisiti** Il corso si rivolge principalmente a chi è in possesso della qualifica FIF/IDA di insegnante di Yoga o Yoga Dynamic School oppure a diplomati yoga esterni FIF previo presentazione di attestato e monte ore effettuato.

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

▶ **Sconto 20% 200€** istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Esame** Test scritto.

▶ **Titolo rilasciato**
Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Yoga Advanced*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

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

CORSO DI FORMAZIONE

TEACHING FOR HATHA YOGA

DIDATTICA PER I CORSI DI HATHA YOGA

Ravenna 23-24 novembre *R. Babini*

▶ **Programma in sintesi**
- Teaching for hatha yoga courses (didattica per i corsi di hatha yoga)
- La programmazione annuale di un corso base (principianti): come strutturare in modo veloce e fruibile un programma di base e come mantenere la programmazione aggiornata, senza spreco di tempo.
- Contenuti della programmazione (asana, pranayama, tecniche di concentrazione, tecniche di rilassamento...).
- Strategie da attuare per armonizzare gruppi eterogenei (utilizzo di strumenti per operare mediazioni, cooperative learning e double yoga); metodologia delle asana in programma con mattoncini, cinture e muro; i principi del cooperative learning e come viene gestito nella classe; asana programmate a coppie.
- Laboratorio: come strutturare una lezione dato un obiettivo

▶ **Requisiti** Il corso si rivolge principalmente a chi è in possesso della qualifica FIF/IDA di insegnante di Yoga.

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

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Titoli rilasciati** Diploma FIF/ASI di *Teaching for Hatha Yoga*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

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

CORSO DI FORMAZIONE

EDUCARE L'EQUILIBRIO PER PREPARARE LA MEDITAZIONE

Ravenna 15-16 febbraio *R. Babini*

▶ **Programma in sintesi**
- L'equilibrio in piedi: dalla posizione quadrupedica a quella bipede
- Samasthiti: l'equilibrio in appoggio su due piedi
- Equilibrio in eka pada
- Come si regola l'equilibrio
- Ricerca dell'equilibrio nelle posizioni capovolte: condizione fisica, mentale e psicologica
- Perchè le posizioni di equilibrio preparano alla meditazione
- Cosa s'intende per meditazione
- La meditazione guidata: concentrare la mente
- Mantra - yoga: dalla parola al silenzio
- Zazen: l'unità tra il corpo e la mente
- Introduzione alla meditazione vipassana

▶ **Requisiti** Il corso si rivolge principalmente a chi è in possesso della qualifica FIF/IDA di insegnante di Yoga.

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

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Esame** Test scritto.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Educare l'equilibrio per preparare la meditazione*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

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

CORSO DI FORMAZIONE

YOGA DYNAMIC SCHOOL

LO YOGA PER IL FITNESS OLISTICO

Milano	12-13 ottobre	*D. De Bartolomeo*
	26-27 ottobre	*R. Babini*
	30 nov.-1 dic.	*D. De Bartolomeo*

Il percorso 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**
- Obbiettivi 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€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 370€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 370€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

▶ **Sconto 20% 556€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Esame** Prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Dynamic Yoga*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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 DI FORMAZIONE

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)

EDUCARE ALL'AUTOSTIMA

Ravenna*	19-20 ottobre	*R. Valbonesi*

▶ **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 230€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Sconto 20% 184€ riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

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

Ravenna*	16-17 novembre	*R. Valbonesi*

▶ **Programma in sintesi**
- Fisiologia della postura
- Il lavoro muscolare nel mantenimento dell'equilibrio
- Laboratori: il gioco dello specchio, il collezionista di catene, la forma nterna e la forma esterna, nuovi orizzonti.

▶ **Quota d'iscrizione 230€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Sconto 20% 184€ riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Titolo rilasciato**
- *Frequentando ogni singolo corso si ottiene:* attestato di partecipazione

CARTA del DOCENTE

* *corso acquistabile con il bonus Carta del Docente*

CORSO DI FORMAZIONE

TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

Firenze	14-15 dicembre
L. Franzon	11-12 gennaio
M. Betti	25-26 gennaio
	08-09 febbraio
Milano	12-13 ottobre
L. Franzon	02-03 novembre
M. Betti	16-17 novembre
	14-15 dicembre
Napoli	12-13 ottobre
R. Mastromauro	26-27 ottobre
	09-10 novembre
	14-15 dicembre
Padova	05-06 ottobre
L. Franzon	26-27 ottobre
M. Betti	16-17 novembre
	07-08 dicembre

▶ **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 355€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

▶ **Sconto 20% 532€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

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

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Tecnico di educazione posturale*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

STRETCH & ROLL

I TRIGGER POINT: TECNICHE DI RELEASE E STIRAMENTO

Cagliari	28-29 settembre	*G. Marongiu*
Messina	16-17 novembre	*M. Alampi*
Milano	26-27 ottobre	*S. Giuliani*
Roma	30 nov.-1 dic.	*S. Giuliani*
Salerno	05-06 ottobre	*M. Alampi*

▶ **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Esame** Test scritto.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Stretch & Roll*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **Supporti allo studio** La dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

FITNESS GROUP ACADEMY

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

Bologna *P. Vincenzi*	16-17 novembre 07-08 dicembre
Cagliari *S. Giuliani*	09-10 novembre 23-24 novembre
Catania *D. Impallomeni*	16-17 novembre 30 nov.-1 dic.
Livorno *M. Della Primavera*	23-24 novembre 14-15 dicembre
Milano *M. Della Primavera*	19-20 ottobre 02-03 novembre
Padova *P. Vincenzi*	19-20 ottobre 02-03 novembre
Salerno *M. Messuri*	12-13 ottobre 19-20 ottobre
Roma *M. Messuri*	16-17 novembre 30 nov.-1 dic.
Trapani *F. Amante*	19-20 ottobre 09-10 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 e € 210 da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

▶ **Sconto 20% 312€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

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

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Fitness Group Academy*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

FITNESS GROUP ADVANCED TOP LEVEL

Per ottenere la qualifica è necessario essere in possesso del diploma di:
- **FITNESS GROUP ACADEMY**
- **CHOREOGRAPHY STRATEGIES**
- **POWER PUMP EVOLUTION®**
- **TOTAL BODY WORKOUT**

e aver partecipato ad almeno una convention / evento da scegliere tra:
- FIF ANNUAL CONVENTION
- IN CORPORE SANO

▶ **Diploma rilasciato** A conclusione del percorso verrà rilasciato il diploma FIF/ASI di *Fitness Group Advanced Top Level*.

CORSO DI FORMAZIONE

CHOREOGRAPHY STRATEGIES

REALIZZARE UN ALLENAMENTO CARDIORESPIRATORIO CON FLUIDITÀ E LOGICA ATTRAVERSO L'USO DI SPECIFICHE STRATEGIE PER L'INSEGNAMENTO DELLE DISCIPLINE COREOGRAFICHE

Padova 23-24 novembre *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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Titoli rilasciati** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Choreography Strategies*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica in discipline musicali.

▶ **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.

N.B. 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.

novità

CORSO DI FORMAZIONE

TOTAL BODY WORKOUT

IL FITNESS GROUP SU BASE MUSICALE PER IL CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE E CARDIOVASCOLARE CON L'UTILIZZO DEI PICCOLI ATTREZZI

Ravenna 14-15 dicembre *V. Fabozzi*

▶ **Programma in sintesi**
- Cenni sulla teoria della musica e sulla comunicazione didattica efficace
- Analisi della terminologia anatomica e biomeccanica
- Elementi di teoria dell'allenamento
- Elementi di teoria sul Metabolic Resistance Training
- Worksop teorico e pratico sugli obiettivi specifici del riscaldamento nelle lezioni di tonificazione
- Workoshop teorico e pratico sui sistemi di insegnamento motorio e le metodologie di allenamento cardiovascolare a corpo libero e con lo step
- Workshop teorico pratico sul condizionamento metabolico in circuito mistocon focus sugli arti inferiori
- Workshop teorico pratico sul condizionamento muscolare con i piccoli sovraccarichi e l'applicazione delle tecniche di intensità base con focus sugli arti superiori

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

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica in discipline musicali.

▶ **Esame** Prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Total Body Workout*, diploma nazionale di tecnico ASI/ CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/ CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

POWER PUMP EVOLUTION®

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

Bologna	12-13 ottobre	*M. Scurti*
Milano	14-15 dicembre	*D. Impallomeni*
Padova	14-15 dicembre	*M. Scurti*
Palermo	12-13 ottobre	*D. Impallomeni*
Roma	19-20 ottobre	*D. Impallomeni*

▶ **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Esame** Prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Power Pump Evolution®*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

A.T.P.®

Aquatic Training Program

L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

Milano	23-24 novembre	*A. Tartaglia*
Rimini	09-10 novembre	*A. Tartaglia*
Roma	26-27 ottobre	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Esame** Prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di A.T.P.® Aquatic Training Program*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **Note** È obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.

▶ **Supporti allo studio** La dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

FITNESS PER JUNIOR

LE COMPETENZE PER UN ALLENAMENTO IN SALA PESI DELL'UTENZA GIOVANILE

Milano	05-06 ottobre	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Titoli rilasciati** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Fitness per Junior*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

BABY FITNESS

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

Milano	09-10 novembre	*M. Roda*
Padova	30 nov.-1 dic.	*M. Roda*
Palermo	19-20 ottobre	*M. Roda*
Roma	12-13 ottobre	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

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

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Baby Fitness*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

Ravenna	09-10 novembre
D. Longhi	23-24 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

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

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Fitcycle*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

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

▶ **Supporti allo studio** La dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI

Rimini	26-27 ottobre	
A. Gobbi	09-10 novembre	
	23-24 novembre	
Roma	02-03 novembre	
S. Roberto	23-24 novembre	
	07-08 dicembre	

▶ **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 almeno 3 giorni prima dell'inizio del secondo incontro (non si accettano pagamenti sul posto).

▶ **Sconto 20% 432€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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.

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

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Preparatore Atletico*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **Supporti allo studio** La dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

N.B. 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.

CORSO DI FORMAZIONE

POWER LIFTING

L'APPROFONDIMENTO DEGLI ESERCIZI BASE PER FORZA E POTENZA

Genova	01-02 febbraio	*M. Orrù*
Milano	30 nov.-1 dic.	*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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

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

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Power Lifting*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

DALL'ANTROPOMETRIA SEMPLICE ALLA PRATICA APPLICATIVA DI PLICOMETRIA ED IMPEDENZIOMETRIA

Ravenna	24 novembre	*A. Bertuccioli*

▶ **Programma in sintesi**
- Motivazioni e vantaggi sulla periodica verifica dati di valutazione corporea
- 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

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

▶ **Sconto 20% 152€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Titolo rilasciato** Attestato di partecipazione al corso 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.

N.B. 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.

ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO

Ravenna	29 febbraio-1 marzo	*R. Babini*
	04-05 aprile	*R. Valbonesi*
	18-19 aprile	*R. Babini*

▶ **Programma in sintesi**
- Proposte ed indicazioni nelle diverse fasi della gravidanza: protocolli di lavoro
- "I periodi" del parto: 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
- La respirazione: presa di coscienza del respiro naturale, controllo della respirazione, significato emozionale e simbolico del respiro, la respirazione nelle tecniche di rilassamento, la respirazione durante il travaglio di parto.

▶ **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Esame** Test scritto, esame teorico pratico.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Insegnante specializzato in allenamento in gravidanza e post parto*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

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

LA GESTIONE DI UN'AZIENDA DI FITNESS

COME GESTIRE UN'AZIENDA DI FITNESS

Bologna	19-20 ottobre	*L. Paparelli*

▶ **Programma in sintesi**
- Cos'è un'impresa di fitness e quali sono le funzioni manageriali (pianificazione, organizzazione, gestione e controllo)
- Il marketing mix ed il piano di marketing e di vendita
- Gestione del servizio fitness e gestione del personale

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

▶ **Sconto 20% 184€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

▶ **Titolo rilasciato** Attestato di partecipazione al corso di *La gestione di un azienda di 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.

fif annual convention
BOLOGNA

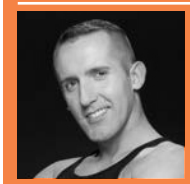
Domenica 27 ottobre

dance&tone
convention

CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE E COREOGRAFIA UNITI DA UN DENOMINATORE COMUNE: QUALITÀ, EFFICACIA, MUSICA E DIVERTIMENTO.

L'evento ufficiale della FIF torna con uno scenario nuovo per una spettacolare convention dinamica e stimolante dove tecnologia, fitness e wellness si fondono per creare una magica atmosfera! Due palchi in contemporanea dedicati ai principali settori del Fitness Group: il Total Body Workout e il Choreography con l'innovativo sistema di diffusione audio con cuffie wireless. Lo staff federale sarà affiancato da un cast internazionale composto da Israel Mallebré (Spagna), Sebastian Piatek (Polonia) e Guillermo Gonzalez Vega (Argentina). Due le novità di tendenza del Fitness: il penalty box workout direttamente dagli USA e il Dance Glam creato dall'argentino Guillermo Vega. Un programma variegato di masterclass in cui l'originalità dell'Hi-lo e dello Step si uniranno simultaneamente alle nuove tendenze dei proto-colli di condizionamento muscolare a ritmo di musica diventando protagoniste di una convention spumeggiante.

PRESENTER INTERNAZIONALI



SEBASTIAN PIATEK — POLONIA

ISRAEL MALLEBRÉ — SPAGNA

GUILLERMO VEGA — ARGENTINA

PRESENTER FEDERALI

VIVIANA FABOZZI

PATRIZIA VINCENZI

DAVIDE IMPALLOMENI

MARCO DELLA PRIMAVERA

PROGRAMMMA

MASTERCLASS PALCO DANCE	MASTERCLASS PALCO TONE
Sebastian Piatek **Everybody dance now**	*Sebastian Piatek* **Functional Body Shape**
Israel Mallebré **Step Dance**	*Israel Mallebré* **Fit Fire Training**
Guillermo Vega **Glam-Dance / Step Argentina**	*Mallebré&Fabozzi&Impallomeni* **Dynamic Functional Movement**
Patrizia Vincenzi **AeroFly**	*Viviana Fabozzi* **Penalty Fit Circuit** ***NEW! with penalty box***
Marco Della Primavera **SpringtimeStep**	*Davide Impallomeni* **Body Fit Workout**

SPECIAL CLASS Meet & Great time *(tutti i presenter)*

PROMOZIONI SULL'ISCRIZIONE

SCONTO 50%
per i Soci Gold Istruttore

GRATUITÀ
se affiliati come Socio Gold Istruttore da almeno dieci anni consecutivi

***PENALTY FIT TRAINING* È LA GRANDE NOVITÀ IN ANTEPRIMA DELLA FIF ACADEMY!**

Un nuovo master on line consistente in un programma di allenamento Total Body che si avvale di uno strumento di Fitness brevettato negli USA divertente e innovativo: il Penalty Box! Una griglia di agilità divisa in quattro quadrati che si piega facilmente occupando spazio zero. Un attrezzo versatile per un allenamento atletico adattabile a tutti i livelli di abilità!

fif annual convention
BOLOGNA

Sabato 26 ottobre

convegno

ATTIVITÀ FISICA CON ALIMENTAZIONI PROTEICHE O CHETOGENICHE. QUALI I RISCHI E LE SCELTE PIÙ EFFICACI?

Il mondo del fitness è da sempre alla ricerca di strategie, alimentari e allenanti che possano accelerare ed ottimizzare i risultati, soprattutto quelli legati al dimagrimento. In questo contesto le scelte verso filosofie alimentari chetogeniche o, addirittura, iperproteiche "spinte" vengono spesso prese in esame. La Federazione Italiana Fitness si è sempre occupata di queste tematiche sulle quali ci sono continui aggiornamenti e nuove possibili interpretazioni. Ecco quindi un convegno che, pur mantenendo i crismi della scientificità, vuole essere pratico nell'analizzare filosofie, rischi e scelte applicative di protocolli chetogenici o iperproteici, ma contemporaneamente vedere per il dimagrimento le scelte di allenamento che risultano essere più pratiche ed efficaci.

RELATORI

PROF. PIERLUIGI GARGIULO

PROF. ANTONIO PAOLI

PROF. ALEXANDER BERTUCCIOLI

PROF. PIERLUIGI POMPEI

DOTT. MASSIMO SPATTINI

DOTT. MARCO NERI

PROGRAMMMA

Scelte di integrazione alimentare durante alimentazione chetogeniche o proteiche
prof. Pierluigi Gargiulo (Professore a.c. Università di Roma Tor Vergata, specialista in medicina dello sport)

Diete chetogeniche: evidenze su dimagrimento e influenza sulla prestazione
prof. Antonio Paoli (Professore ordinario e presidente del corso di scienze motorie del Dipartimento di Scienze biomediche presso l'Università degli studi di Padova)

Allenamento di endurance a media durata. Quando è efficace? Toglierlo o lasciarlo?
Prof. Alexander Bertuccioli (Professore a.c. presso Dipartimento di Scienze Biomolecolari - DISB - Scuola di Scienze Biomediche, Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo". Docente Senior FIF)

Diete iperproteiche dalla Dukan ad altre esperienze. Valutazione dei rischi e dei risultati reali nell'immediato e nel lungo periodo
Prof. Pierluigi Pompei (Professore Facoltà di Farmacia Università Camerino, Unit of Pharmacology, School of Pharmacy)

La dieta Chetogenica e le metodiche del digiuno in Medicina Funzionale come approccio per la salute ed il dimagrimento
Dott. Massimo Spattini (Specialista in Scienza dell'Alimentazione e in Medicina dello Sport, Presidente AFFWA Accademia Funzionale del Fitness-Wellness-Antiaging)

Allenamento HIIT e stimolo metabolico. Proposte allenanti
Dott. Neri Marco (Professore a. c. presso il master di Nutraceutica dell'Università di San Marino. Docente corso Sport Nutraceutical Consultant e Vice presidente FIF)

LAURETANA L'acqua più leggera d'Europa | SOLGAR Since 1947 | TISANOREICA | IODASE | SPORT LIPOBREAK

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)

9º CONVEGNO A.I.P.S.

BODY LANGUAGE

IL LINGUAGGIO DEL CORPO

A.I.P.S.
ASSOCIAZIONE ITALIANA POSTUROLOGIA SPORTIVA

BOLOGNA 30 NOVEMBRE - 1 DICEMBRE 2019

La postura è il linguaggio non verbale del nostro corpo. Il convegno AIPS 2019 cercherà di far comprendere i diversi modi con cui l'essere umano comunica la propria personalità, i propri problemi fisici e emotivi ed i propri schemi di movimento ad esso funzionali, attraverso posture diverse. Come ogni anno il convegno si svolgerà in due giornate divise in una giornata teorica dove verranno date diverse chiavi di lettura del corpo umano e preparando allo stesso tempo la strada alla seconda giornata dove ciò che è si è visto in teoria verrà tramutato in diverse parti pratiche con la finalità di far vivere al nostro corpo esperienze motorie per rendere migliore e più funzionale il "Body Language".

TEORIA SABATO 30 NOVEMBRE
La postura è il linguaggio non verbale del corpo dott. RINO MASTROMAURO
La danza dei cinque elementi dott.ssa BEATRICE MEZZETTA
Respiro ergo sum dott. LUCA FRANZON
Connettivo Postura Emozioni. La visione dell'Omeosinergia delle dinamiche tra mente e corpo. dott. LUIGI MARCELLO MONSELLATO
Impulsi di postura: la relazione della P.N.E.I. con la Postura dott. RINO MASTROMAURO
Network miofasciale: considerazioni neuro-anatomiche sul movimento fascia-orientato dott. MATTIA BETTI
Visceralmente dott. LUCA FRANZON
Architettura corporea: linee di gravità, sistema pressorio e tensegrità dott.ssa CRISTINA GIOJA

PRATICA DOMENICA 1 DICEMBRE
I cinque movimenti BEATRICE MEZZETTA
Movement is freedom GIANPIERO MARONGIU
Respiro ergo sum VIVIANA FABOZZI
Propriocezione ed equilibrio ELISA VOLPINI
Il pendolo all'inverso ROBERTA RIGGIO
Pilates: la consapevolezza del movimento GIANPIERO MARONGIU
Yoga per i visceri RITA BABINI
Intelligenza motoria ANDREA GOBBI

KALISTHENICS . PREACROBATICA . FUNCTIONAL TRAINING SPARTAN SYSTEM . ALLENAMENTO AEREO

Una convention realizzata per soddisfare le richieste di nuovi protocolli di allenamento che trovano nel functional training, nel kalisthenics, nello spartan system e nelle discipline aeree risposte efficaci ed attuali. Anno dopo anno Rimini Wellness è testimone di questo fenomeno in continua crescita con stand di nuove attrezzature e aree dedicate ai nuovi appassionati dell'allenamento "puro" dove si impara ad utilizzare come strumento il corpo, con una varietà di tecniche e sequenze divertenti e gratificanti. Una vera esplosione in tutte le palestre e come sempre la FIF propone in anteprima un'iniziativa che raccoglie i migliori insegnanti per dare vita a una giornata all'insegna del divertimento, da vivere immersi in una vera e propria giungla dell'allenamento, che vedrà un susseguirsi di masterclass tecniche per terminare con un'avvincente challenge!

JUNGLE TRAINERS

LUCA **DALSENO**

SANDRO **ROBERTO**

FRANCESCO **FIOCCHI**

ANDREA **NEYROZ**

MARCO **MAZZESI**

FEDERICO **FIGNAGNANI**

VIVIANA **FABOZZI**

MELISSA **RODA**

DEBORAH **CARONE**

CRUNCH COMPETITION Al termine della manifestazione si terrà la Crunch Competition: una sfida mista, uomini e donne, divertente e performante che ha il puro scopo di aggregare tutti coloro che desiderano cimentarsi in una prestazione senza eguali! La gara, della durata massima di 30', si articola in 2 circuiti a tempo ad eliminazione diretta caratterizzati da 3 esercizi protratti al massimo esaurimento muscolare, fino alla conclamazione di un unico vincitore.

Iscrizione
65 EURO entro il 14/09
85 EURO dopo il 14/09
Sul posto la quota sarà maggiorata di euro 20.

Riduzioni e agevolazioni
-20%: titolari e istruttori dei centri associati FIF
-10%: per i soci Silver FIF
Gratis: FIF Card Istruttore e FIF Card Club (massimo 5 partecipanti per club)

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati alla Federazione per l'anno in corso.

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

PROMOZIONI SULL'ISCRIZIONE

SCONTO 50%
per i Soci Gold Istruttore

GRATUITÀ
se affiliati come Socio Gold Istruttore da almeno dieci anni consecutivi

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

AFFILIAZIONE 2020

SOCIO
GOLD (istruttore)

€ 140,00 comprende:

- Inserimento nell'albo tecnici dell' Ente di Promozione Sportiva ASI / CONI, in ottemperanza alle Leggi Regionali in materia sportiva che disciplinano la figura dell'istruttore visualizzabile sul sito ASI sotto la denominazione: *"attività sportiva di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness"*
- T-shirt ufficiale istruttore FIF
- Tesserino istruttore FIF (valido fino al 31 dicembre dell'anno di affiliazione) e Tesserino Tecnico che costituisce l'iscrizione annuale all'Albo Nazionale ASI e al Registro Nazionale del Settore
- Abbonamento alla rivista "Performance"
- Polizza assicurativa infortuni con ente di promozione sportiva
- Polizza assicurativa R.C.T.
- **Novità Sconto del 50% sull'iscrizione a FIF ANNUAL, IN CORPORE SANO, XXL FITNESS, JUNGLE (gratis se affiliati da almeno 10 anni consecutivamente come Socio Gold Istruttore)**
- Sconto del 20% su master e corsi F.I.F.

- Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del nostro catalogo di vendita **www.fit-shop.it**
- Inserimento albo istruttori F.I.F. **www.fif.it** ricordandoti che con le tue credenziali user e passw potrai entrare nel tuo profilo ed aggiornarlo con foto e video

* *Possono tesserarsi come "SOCIO GOLD (istruttore)": diplomati FIF, laureati in Scienze motorie (o in corso di studi), tecnici di Federazioni o Enti CONI, istruttori in possesso di titoli*

SOCIO
SILVER

€ 40,00

obbligatoria:

- ***per partecipare a corsi e master federali***
- ***per la conversione di certificazioni non FIF di altri enti o federazioni***

comprende:

- Assicurazione contro gli infortuni
- Abbonamento alla rivista "Performance"
- In caso di riconoscimento della propria certificazione non FIF: rilascio del diploma ASI / CONI, tesserino di Tecnico Nazionale ASI / CONI e iscrizione all'albo nazionale dei tecnici ASI / CONI
- Sconto del 10% su eventi, convention e convegni F.I.F.

SOCIO
BASIC

€ 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

(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

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

I VANTAGGI ESCLUSIVI
RISERVATI AI 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. Tesserandosi a FIF come Socio Gold Istruttore si avrà in automatico una polizza RCT con copertura dei rischi professionali nello svolgimento della propria attività, indifferentemente da dove essa sia svolta. La copertura RCT rappresenta 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 Gold Istruttore permette di ottenere il tesserino di Tecnico Nazionale e l'inserimento nell'Albo Nazionale ASI (con l'apposita qualifica come da elenco CONI). Unitamente al diploma FIF / ASI, sono requisiti necessari per svolgere legalmente il ruolo di istruttore per le discipline di competenza presso tutte le società o associazioni sportive italiane, come prevedono le numerose normative Regionali sullo sport.

Diploma di Tecnico Nazionale ASI / CONI

Chi si tessera come Socio Gold Istruttore riceve anche il diploma di Tecnico Nazionale ASI, un documento che va ad integrare il titolo FIF in proprio possesso rafforzandone la validità in quanto rilasciato direttamente dall'ASI / CONI ad ulteriore conferma della legittimità giuridica del titolo acquisito. 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 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 e ricevi la risposta sulla conformità.

SCOPRI TUTTI GLI ALTRI VANTAGGI SU

www.fif.it

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS via P. Costa 2, Ravenna, tel. 0544 34124, fif@fif.it

FIFCOMMUNITY

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

[Università]

QUARTA LAUREA PER DAVID GRASSI

*I nostri complimenti per la laurea magistrale (la quarta!) in Scienze delle Nutrizione Umana acquisita da David Grassi, Tutor per i corsi di Alta Formazione in collaborazione con l'Università Telematica San Raffaele. Di seguito uno spaccato della discussione della sua tesi da lui stesso intitolata: "**Criticità per un'alimentazione salutare e sostenibile per il pianeta**". Il ruolo dei contaminanti di origine biologica e in particolare dei funghi e dei loro metaboliti; punto di situazione e prospettive. Le aflatossine, metaboliti fungini secondari, possono contaminare le colture e raggiungere il consumatore con molti alimenti. Leggi e regolamenti limitano la loro presenza ammissibile perché sono fattori di rischio che aumentano l'incidenza di numerose e molto gravi patologie. I cibi contaminati determinano rischi per la salute dei consumatori. Tenendo conto dell'aspettativa di un aggravamento del problema dovuto all'aumento delle temperature globali per il cambiamento climatico indotto dalle attività antropiche, è necessario garantire cibo sufficiente e sano per il pianeta, conciliando gli sforzi di attuare un sistema alimentare sostenibile. L'immagine che ne risulta è molto seria e richiede l'avvio della grande trasformazione alimentare suggerita dagli scienziati della terra e che continua a rimanere in gran parte solo un'intenzione della comunità internazionale. I funghi filamentosi aspergillus, possono ricorrere come via alternativa di difesa ai danni derivanti dalle specie reattive dell'ossigeno (ROS), normalmente attuata con specifici enzimi antiossidanti, a vie metaboliche che determinano la produzione di aflatossine. La loro biosintesi potrebbe essere l'esito di specifici fattori di trascrizione attivati in condizioni di particolare stress, come nel caso di siccità. La stessa che concorre alla suscettibilità delle piante ad aspergillus con esito finale di contaminazione da aflatossine dei raccolti. La decontaminazione con mezzi fisici e chimici degli alimenti interessati (cereali, legumi e alimenti di origine animale che a loro volta si sono nutriti con alimenti contaminati), si affianca a strategie dietetiche quali l'assunzione di alimenti e integratori capaci di aiutare il nostro organismo a processare ed espellere le micotossine. Si citano come esempi il sulfarano, la glucorafamina e la clorofillina, contenuti nei broccoli e germogli, nell'ortica, nell'erba medica; ma anche altri alimenti con proprietà differenti, quali te e kefir. Resta prioritario contrastare il cambiamento climatico e recuperare/utilizzare sistemi di coltivazione capaci di preservare la biodiversità degli ecosistemi agricoli. La biodiversità risulta un fattore protettivo rispetto alla diffusione e prevalenza di specie infestanti, come sono gli aspergillus.*

TISANOREICA®

[Nuovi corsi]

ARRIVA IL BB ZONE SPECIALIST

Il primo corso di formazione rivolto ai professionisti del mondo dell'estetica: un innovativo percorso basato sul "*bellessere*" in una perfetta sinergia tra gli esercizi di tonificazione e il modellamento estetico da praticare all'interno della cabina in integrazione ai trattamenti estetici.
Un progetto formativo, frutto di una partnership tra la Federazione Italiana Fitness e Gianluca Mech di Tisanoreica, la cui innovazione principale fa leva sostanzialmente sul concetto di Bellessere (bellezza + Benessere = Bellessere) e di personalizzazione, che abbraccia il corpo nella sua globalità con lo scopo di aumentare il grado di autostima, sicurezza e fiducia in se stessi, concetti da sempre fondamentali per vivere meglio.
Il corso prenderà il via nel 2020. La durata sarà di due weekend caratterizzati da contenuti pratici e teorici inerenti protocolli applicati agli specifici trattamenti estetici e concetti base di marketing, comunicazione e vendita.
Un nuovo modello di business di sicuro successo in grado di sfruttare i punti di forza dei due mondi dell'estetica e del fitness.

[Iniziative]

PREMIO FEDELTÀ PER I NOSTRI SOCI GOLD

I soci "Gold" istruttori sono i protagonisti della nostra accademia di formazione. La vostra passione e il vostro impegno, insieme alla scelta dei nostri corsi ed eventi di formazione fondamentali per la crescita professionale rappresentano la vera essenza della continua evoluzione della FIF Academy. Per premiare la vostra fedeltà abbiamo dato vita a due iniziative uniche ed imperdibili! A tutti i nostri istruttori regolarmente tesserati come socio "Gold" Istruttore per l'anno in corso riserviamo uno **sconto del 50%** sulla quota d'iscrizione a FIF ANNUAL, IN CORPORE SANO, XXL FITNESS, JUNGLE. E, udite, udite, l'iscrizione diventa gratuita per tutti coloro che hanno rinnovato da almeno 10 anni consecutivamente la loro affiliazione in qualità di socio Gold. FIF Academy: "*una guida certa, un vantaggio assicurato!*"

[Convention]

INTERNATIONAL PILATES 21/22 MARZO 2020: SAVE THE DATE!

Ravenna 21-22 marzo 2020. Ritorna puntuale l'appuntamento con l'International Pilates, la convention formativa valevole come aggiornamento tecnico per tutti gli istruttori associati alla FIF. Ravenna resta la sede storica che quest'anno ospiterà l'evento in una nuova cornice caratterizzata da nuove e suggestive sale avvolte da un'atmosfera ottocentesca in cui si svolgeranno lezioni matwork e con i grandi attrezzi. Due giornate di alta formazione con una ricerca attenta all'evoluzione del metodo espressa attraverso workshop, laboratori pratici e teorici. All'eccellenza dello staff tecnico federale si affiancherà la maestria di DAVID ORTEGA BENITEZ (nella foto) uno Special Guest di grande fama internazionale nel settore Pilates. ***Salva la data in agenda ed iscriviti con anticipo per usufruire di tutti i vantaggi FIF!***

[Nuova partnership]

PROGETTO GIANLUCA MECH

La **Federazione Italiana Fitness** e la prestigiosa azienda **Tisanoreica** hanno iniziato un progetto di collaborazione che porterà certamente novità nel mondo e nelle potenzialità dei Personal Trainer. Accanto alla presenza come partner tecnico federale, il comitato medico scientifico Tisanoreica ha prospettato, in collaborazione con FIF, una serie di servizi avanzati che comprendono la consulenza nutrizionale di cui ogni Personal Trainer potrà usufruire per i suoi clienti. Una consulenza medica che certamente qualificherà ulteriormente il lavoro dei professionisti.
Accanto a questo tante altre iniziative saranno realizzabili per creare nuovi interessanti step professionalizzanti che faranno avanzare le potenzialità dei tecnici di fitness.

Un primo appuntamento sarà a Bologna in occasione della **FIF Annual Convention** del prossimo 26-27 ottobre dove le tematiche salutistiche si fonderanno con quelle estetiche.

[Centri Associati]

COSA FARE PER NON ESSERE CANCELLATI DAL REGISTRO CONI?

Il Registro 2.0 è lo strumento che il Consiglio Nazionale del CONI ha istituito per confermare definitivamente "il riconoscimento ai fini sportivi" alle associazioni/società sportive dilettantistiche affiliate alle Federazioni Sportive Nazionali e agli Enti di Promozione Sportiva. Le associazioni/società iscritte al Registro sono inserite nell'elenco che il CONI, ogni anno, deve trasmettere ai sensi della normativa vigente, al Ministero delle Finanze – Agenzia delle Entrate

Quali Eventi si possono inserire? Si possono inserire tre tipologie di eventi, per la cui identificazione e definizione ci dobbiamo avvalere dell'Elenco Attività previste dal Consiglio Nazionale CONI.

- ***Eventi attività sportiva:*** *Con attività sportiva si intende lo svolgimento di eventi sportivi organizzati dall'organismo sportivo di riferimento. Un evento sportivo può coincidere con una singola gara*
- ***Eventi attività formativa:*** *Con attività formativa si indica l'iniziativa finalizzata alla formazione dei tesserati dell'organismo sportivo nonché le attività di divulgazione, aperte anche ai non tesserati, relativamente ad argomenti pertinenti la tecnica e l'ordinamento sportivo;*
- ***Eventi attività didattica:*** *Con attività didattica si intendono i corsi di avviamento allo sport organizzato direttamente dell'organismo sportivo o organizzati dall'Associazione/società se espressamente autorizzati dall'organismo di affiliazione sportivo di riferimento.*

Quali sono gli adempimenti delle A.S.D. e delle S.S.D. per conservare i benefici fiscali?

a) indicare nello Statuto le discipline sportive comprese nell'elenco delle discipline sportive ammesse dal CONI e indicate sul certificato d'iscrizione al Registro CONI;
b) svolgere effettiva pratica della disciplina sportiva dichiarata statutariamente;
c) essere in possesso, per ogni singolo anno d'iscrizione al Registro CONI, di documentazione attestante la partecipazione alle attività organizzate dall'Ente o federazione di appartenenza.

SEMPLIFICANDO ECCO COSA FARE!
Compilare ed inviare a FIF / IDA (ASI)
i seguenti moduli (da scaricare su www.fif.it / affiliazioni):

- ***Modulo comunicazione evento:*** inserendo una delle attività previste nell'Elenco Attività previste dal Consiglio Nazionale CONI
  N.B.
  - *Fino al 30 settembre sarà possibile inserire anche attività già svolte nel costo dell'anno. Dopo il 30 settembre potrete inserire solo attività non ancora svolte.*
  - *ogni attività prevede una diversa scheda (es. se organizzo corso di ginnastica artistica e di ginnastica aerobica, dovrò inviare due schede).*
- ***Affidamento temporaneo attività formativa-didattica***

oppure

- ***Affidamento temporaneo attività sportiva***

FIF / IDA (ASI) procederà all'inserimento dei dati da voi comunicati nella piattaforma CONINET.

Per ulteriori informazioni sul corso di Nutraceutical Sport Consultant ***www.fif.it / corsi e master***

[Nuovi corsi]

AL VIA LA NUOVA EDIZIONE DELLA FORMAZIONE EUROPEA DI "NUTRACEUTICAL SPORT CONSULTANT"

Ritorna il nuovo corso per la formazione dei futuri Operatori che in ambito di indicazione nutraceutica, promuove la fisiologia del soggetto in salute nelle varie tipologie di sport e allenamenti. Le attività consentite permettono all'Operatore di collaborare con Farmacie, Parafarmacie, Erboristerie, Palestre, Centri Fitness, Enti Sportivi e Centri Benessere. Il Corso nasce da una collaborazione tra **CNM Italia** sede italiana di CNM UK, The College of Naturopathic & Complementary Medicine e la **Federazione Italiana Fitness**, e per i tesserati all'Associazione prevede un'agevolazione in caso di introduzione propedeutica richiesta dalla Commissione.

Due le giornate conoscitive di prova gratuita, il 29 settembre 2019 a Padova e il 20 ottobre 2019 a Ravenna per apprendere i contenuti dell'intero percorso che partirà l'8 novembre con tre giornate introduttive e si concluderà, dopo 7 weekend formativi, nel mese di giugno 2020 con la prima sessione di esame.

[Federazione e Università]

L'ALTA FORMAZIONE UNIVERSITARIA "SAN RAFFAELE - FIF" IN UNA NUOVA FORMULA SEMPRE PIÙ EVOLUTA

L'esperienza consolidata con il grande successo delle due edizioni del corso di **Functional Training Specialist** e della prima edizione del corso di **Pilates Advanced Specialist**, nelle tre sedi principali Milano, Bologna e Roma, ha portato alla realizzazione di un format didattico rinnovato nei moduli pratici e nella organizzazione dei moduli teorici con lo scopo comune di aumentare il livello di Alta Specializzazione dei partecipanti. Le due importanti novità nei moduli pratici proposti dalla FIF consistono nell'integrazione del corso di Functional Training High Level che si sostituisce al Suspension Training, al fine di approfondire la conoscenza delle tecniche più avanzate nell'utilizzo del kettlebell, del Barbell e del Body Weight; mentre per ciò che riguarda il percorso Pilates Advanced Specialist sarà integrato il modulo interamente dedicato all'utilizzo dei piccoli attrezzi con lo scopo di completare ed arricchire a 360° le competenze nell'applicazione del metodo Pilates. Un'altra novità che ci piace definire particolarmente all'avanguardia risiede nella scelta di introdurre, subito dopo il primo modulo teorico introduttivo a cura del corpo docenti dell'Università San Raffaele, due moduli teorici "asincroni" che prevedono uno studio applicato direttamente con collegamento on line sulla piattaforma universitaria, oltre a un numero predefinito di parti didattiche in video conferenza per confronti e approfondimenti delle tematiche oggetto di studio. Una scelta quest'ultima che vuole principalmente andare incontro alle esigenze degli studenti per una ottimizzazione del tempo e della personale economia che renderà il proprio metodo di studio più efficace e fruibile.

Per conoscere le nuove date con il programma completo dei corsi di Alta Specializzazione dell'edizione 2019-2020 guardate a pagina 12 e 13 di questa rivista oppure consultate il sito ***www.fif.it***

A fianco: foto di gruppo per la consegna dei diplomi, avvenuta a Rimini Wellness lo scorso 1 giugno, del 2° corso di Functional Training Specialist (a sinistra) e del 1° corso di Pilates Advanced Specialist (a destra).

[Licei scientifici]

SI RINNOVA IL PROGETTO FIF CON IL LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO "ALMERICI" DI CESENA

Il progetto formativo pensato e promosso dalla Federazione con il nobile obiettivo di sensibilizzare le nuove generazioni allo sport, al benessere e alla salute vede il suo impegno rinnovarsi per il terzo anno consecutivo grazie al grande successo riscosso nelle due precedenti edizioni. Il progetto didattico prevede un ciclo di 6 incontri, tenuti dal docente federale Mattia Ravagli, della durata di 2 ore ciascuno, distribuiti tra novembre 2019 e marzo 2020 che vedrà come protagonisti gli studenti del 2°, 3° e 4° anno del liceo scientifico ad indirizzo sportivo "Almerici" di Cesena. La soddisfazione dimostrata dalla coordinatrice scolastica prof.ssa Manuela Amaducci, responsabile per le Scienze Motorie, e il riconoscimento di alta professionalità e serietà ricevuto direttamente dai genitori degli studenti e dal docente di discipline sportive Maurizio Camatei, hanno fatto sì che la FIF fosse "promossa" per il terzo anno come unica Federazione del settore Fitness in Italia responsabile di una progettualità ad indirizzo sportivo nell'ambio della scuola secondaria di secondo grado.

L'ARMONIA DELLA BELLEZZA E LA TOSSICITÀ DEI VIZI

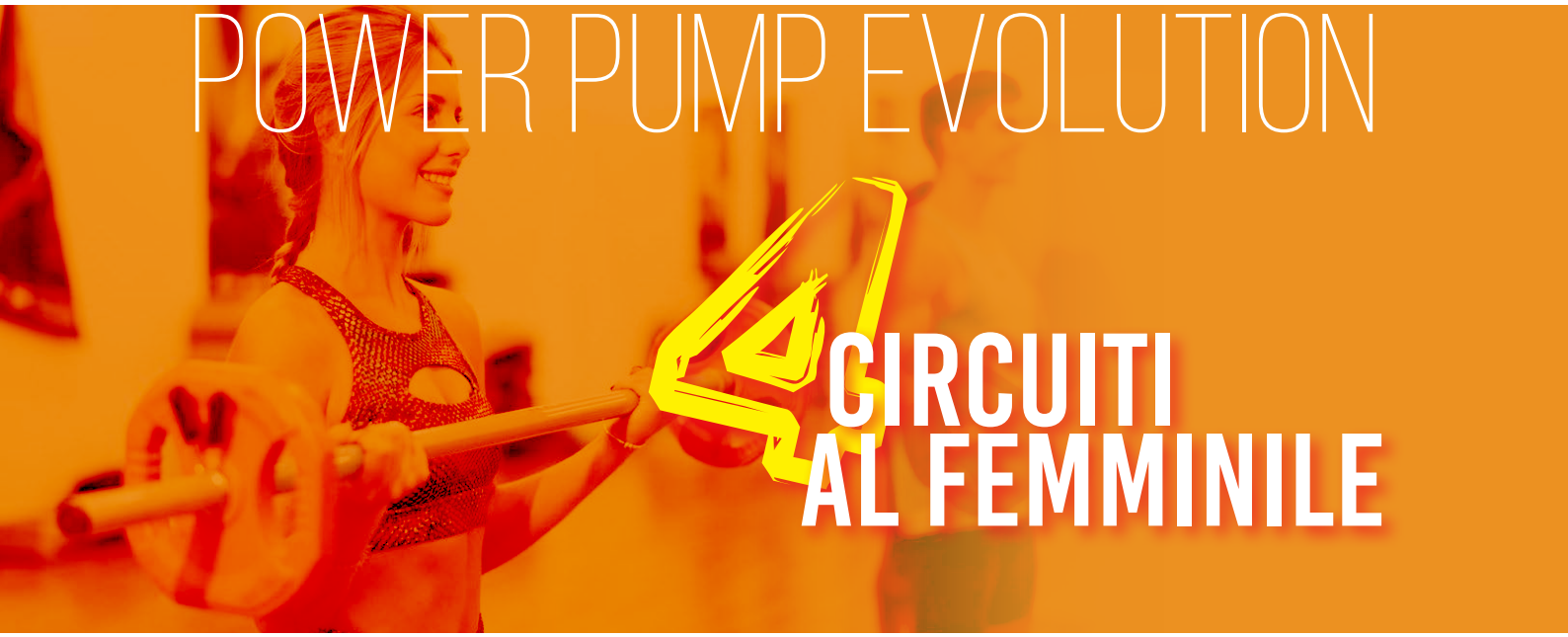
COSTRUIRE FUORI E DISTRUGGERE DENTRO

UNA DOPPIA FACCIA DELLA STESSA MEDAGLIA, UNA NOTA CHE STONA NELLA PIÙ IMPORTANTE FIERA DEL FITNESS

a cura di
Viviana Fabozzi

Ogni anno puntuale ritorna RiminiWellness la più grande kermesse al mondo dedicata al fitness, al benessere, al business, allo sport, alla cultura fisica e alla sana alimentazione. Un evento che racchiude sotto lo stesso tetto una vastissima eterogeneità di ospiti: dai gestori di palestre ai cultori del fisico, dai ballerini ai designer. Un immenso scenario, tante figure ed un unico comune denominatore: la bellezza estetica! Un incanto per i nostri occhi è il fluttuare armonioso di corpi che rappresentano l'appariscenza della bellezza con una cura della propria immagine attenta al particolare. Abbigliamento *"fashion"*, accessori *"en pendant"*, make up *"stellari"* sono la faccia della medaglia pienamente coerente alle aspettative di chi osserva da appassionato spettatore. Poi improvvisamente da quei lunghi corridoi all'aperto il cui camminamento ha lo scopo di farci respirare aria pulita e ritemprare l'udito, il nostro sguardo, fino a quel momento carico di meraviglie, si imbatte in una nuvola di fumo e il nostro olfatto riconosce odori che conducono ad abitudini alimentari ben lontane dal concetto di equilibrio che si ricerca tra la bellezza esteriore e quella interiore. Il vizio del fumo e i cibi tossici si presentano con una prepotenza incontrollata come veri e propri nemici della proporzione e dell'armonia che sono l'espressione del vero e proprio ideale estetico che a sua volta è il riflesso di un ideale etico di saggezza fondato sul senso della misura. Due facce controverse di una stessa medaglia dove il bello e il buono sono chiaramente due concetti diversi. Una bizzarra realtà quella di RiminiWellness che rappresenta un piccolo ma affollato angolo dell'universo del fitness in cui si riflette una società fatta di tanti che si dichiarano coerenti e pochi che realmente praticano la coerenza. La moderna società "dell'apparenza" infatti si sta confacendo a modelli omologati ed omologanti, non più elitari, anzi spesso dannosi, perché attraverso immagini false o surreali trasmettono una scarsità di contenuti che scoraggia l'individuo al pensiero,questo anche a causa della globalizzazione e dei moderni mezzi di comunicazione. In tal senso gli operatori sono, volendo utilizzare un termine attualissimo, i veri "influencer" del settore, rappresentano veri e propri modelli da imitare, autentici promotori della filosofia del fitness, del benessere e della salute e la coerenza tra quello che si dice e quello che si fa dovrebbe rimanere un cardine della loro etica professionale e del loro senso di responsabilità data la loro forte capacità di influenzare le opinioni e le scelte dei loro utenti. l'America che ha cominciato negli anni 80 il fenomeno fitness, già da tempo si è posta come un modello reale e concreto da imitare, avendo bandito il fumo anche nei parchi e negli spazi pubblici all'aperto e oggi continua la sua vera e propria crociata antifumo proponendo leggi sempre più restrittive a tutela della salute dei bambini e dei residenti. Un modello quello americano che i sociologi del ventesimo secolo definiscono *"giusto"* e tendente all'ideologia della perfezione. E in questo affascinante contesto dalle infinite sfumature la Federazione Italiana Fitness sceglie di continuare a praticare la coerenza. Una scelta dettata dai principi che da tre decenni abbiamo deciso di seguire. Perché la coerenza è una virtù, la virtù è armonia e la nostra armonia sta nello stabilire un pieno accordo tra quello in cui crediamo e quello che facciamo.
La nostra speranza che si rinnova anno dopo anno è di vedere, durante la più importante *"fiera del fitness"*, sempre meno fumatori lungo i corridoi e che questi si trasformino in vere e proprie oasi di benessere assoluto.

POWER PUMP EVOLUTION



4 CIRCUITI AL FEMMINILE

IL CIRCUIT TRAINING AL SERVIZIO DEL POWER PUMP PER APPORTARE BENEFICI AL SISTEMA LINFATICO

a cura di
Davide Impallomeni

L'attività del pump è oggi presente in tutti i palinsesti dei centri fitness. Si tratta di un allenamento di tonificazione globale che ha obiettivi specifici con strategie varie per il raggiungimento degli stessi. Nel 2015 è stato creato da me e dalla docente federale Monica Scurti il nuovo format di power pump evolution FIF; dopo 4 anni continua ad avere un ottimo feedback sia tra gli istruttori che partecipano ai corsi di formazione sia tra i clienti dei centri fitness che svolgono questa attività seguendo istruttori certificati FIF.
Il Power Pump Evolution è un modello di allenamento organizzato in 5 circuiti, ognuno dei quali ha l'obiettivo comune di lavorare la parte inferiore, superiore e centrale del corpo, privilegiando gli esercizi multiarticolari (strategia "form bigger to smaller) e garantendo così un workout efficace per la tonificazione globale del corpo e migliorare l'attività del metabolismo basale e diverse qualità fisiologiche.
In questo articolo vi propongo una struttura di lavoro sviluppata in 4 circuiti che è frutto della mia esperienza rispettando i principi base del format, che può essere integrato nel programma di allenamento con lo scopo di variare lo stimolo e gli adattamenti fisiologici che ne conseguono.
La seguente struttura è certamente indicata per tutti gli appassionati, ma presenta un'attenzione maggiore all'allenamento delle donne in quanto permette di lavorare la parte inferiore del corpo con importanti benefici sul sistema linfatico.

In ogni circuito è indicato e quindi consigliato il tipo di contrazione muscolare per essere adattata a ciascun esercizio oppure per garantire un allenamento efficace specifico e di controllo biomeccanico. A fine circuito viene indicata la durata espressa in tempo di esecuzione per singolo esercizio o espressa in n° di ripetizioni dei giri.

CIRCUITO 1

Down - Top - Down - Top - Down - Core

1. Back/front squat (isometrica alternata: 15" + 5 " dinamico)
2. Shoulder press (eccentrica lenta)
3. Back/front lunge (dinamico) **FOTO A**
4. Push up (eccentrico lento)
5. Lunge in switch pliometrico (dinamico)
6. Core: plank 15" + in plank flessioni delle anche 15"

Tempo: ogni esercizio eseguito per 1' o 1'30" o 2'

A

CIRCUITO 2

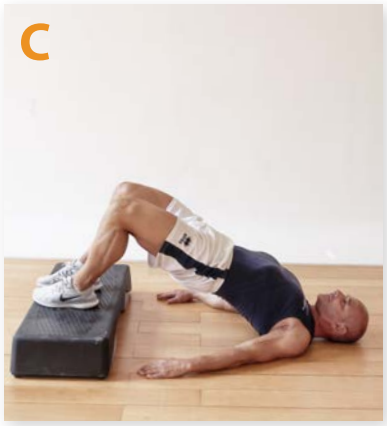
Top - Down - Top - Down - Top - Core

1. Stacco isometrico + rematore inverso (isometrica + dinamica)
2. Back/front squat (isometrica alternata)
3. Stacco isometrico + rematore al petto (isometrica + dinamica) **FOTO B**
4. Back/front lunge avanti e dietro (dinamico)
5. Stacco eccentrico + rematore (eccentrica + dinamica)
6. Core: ponte con flessione anca dx e sx (dinamica) 30" + combo power crunch/reverse crunch **FOTO C-D-E**

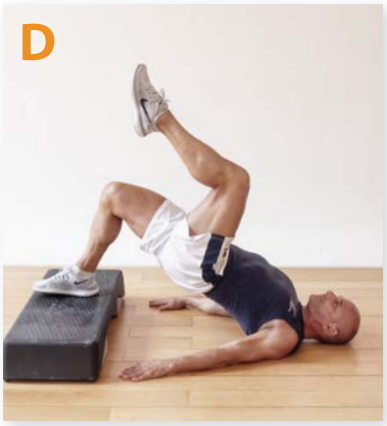
Tempo: ogni esercizio eseguito per 1' o 1'30" o 2"

B

C



D



E

CIRCUITO 3

Top Block

1. Shoulder press 45" (eccentrica lenta) 15" pausa
2. Spinte con dischi/manubri 45" (eccentrica) 15" pausa
3. Push up "esplosivi" (6 ripetizioni + 10-15" pausa per 4 sets) **FOTO F-G**
4. Tenuta plank 45" × 15" pausa

Tempo: ripeto tutto per 2 volte

F

G

CIRCUITO 4

Utilizzo il circuito 1 o 2 eseguendo ogni esercizio (contrazione dinamica controllata) per un numero di ripetizioni (10-15) o un tempo prestabilito (20"-30") senza pausa per 5' o 8'.

Tra i principali consigli suggerisco di adattare l'intensità del lavoro alle caratteristiche e capacità tecniche degli allievi che partecipano alla vostra classe o dei clienti che allenate one to one. Buon workout!

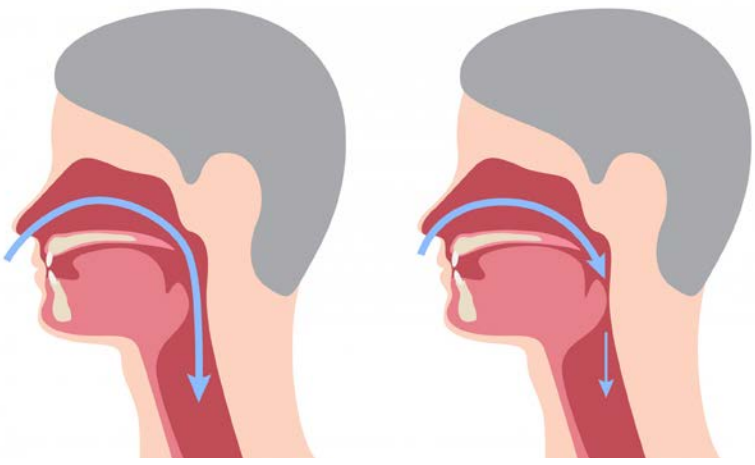
QUANDO IL SONNO NON È RIGENERATIVO!

FOCUS SULLA APNEA OSTRUTTIVA NOTTURNA (OSA) E LE SUE COMPLICAZIONI

Sempre più frequentemente (e da gente sempre più giovane) sento parlare di sonno disturbato, risvegli notturni, apnee notturne e russamento; una delle principali patologie del sonno è la cosiddetta Apnea Ostruttiva Notturna (OSA); vediamo di fare luce su questa patologia poco conosciuta e molto sottovalutata.
Il primo consiglio nel caso si creda di poter soffrire di questa sindrome è quello di interpellare un medico specializzato in medicina del sonno o un altro specialista come neurologo, pneumologo, otorinolaringoiatra, chirurgo maxillofacciale, odontoiatra e altri.
L'apnea ostruttiva notturna (OSA) è una condizione clinica cronica molto diffusa caratterizzata dal ricorrere, durante il sonno, di episodi ciclici di ostruzione completa (apnea) o parziale (ipopnea) delle vie aeree superiori per più di 10 secondi, con persistenza dei movimenti toraco-addominali.
L'assenza o riduzione del flusso oro-nasale determina un calo di ossigeno (4-3% del valore basale). Al termine degli eventi si verificano risvegli, definiti "arousal elettroencefalografici" (alterazione della struttura del sonno) ed "arousal autonomici" (attivazione del sistema simpatico con temporaneo aumento della pressione arteriosa e frequente tachicardia).
La prevalenza di OSA nella popolazione adulta generale è del 24% della popolazione, circa

CERCHIAMO DI SCONFIGGERE QUESTA SINDROME CON L'ALLENAMENTO ED IL CAMBIAMENTO DELLO STILE DI VITA.

a cura di
Mattia Ravagli



il 20-30% dei maschi e tra il 10 e 15% nelle donne;in Italia si stima che i pazienti affetti da OSA necessitanti di terapia siano circa un milioneseicentomila.
Quando all'OSA si associa la sonnolenza diurna soggettiva ed altri sintomi questa viene definita OSAS (sindrome delle apnee ostruttive durante il sonno (OSAS)

La divisione generale dei principali sintomi si divide in:

- **Sintomi Notturni:** Russamento abituale e persistente, pause respiratorie nel sonno riferite dal partner (se c'è…), risvegli con sensazione di soffocamento, sonno agitato con numerosi movimenti, poliuria (grande produzione di urine).
- **Sintomi Diurni:** Sonnolenza, valutata con questionari ad hoc, cefalea, secchezza delle fauci e sensazione di sonno non riposante, astenia, modificazione del tono dell'umore in senso depressivo come disturbi della memoria, difficoltà di concentrazione, irritabilità, perdita di interessi, calo della libido, modificazioni delle abitudini di vita e peggioramento della vita di coppia.

I fattori di rischio si dividono in Fattori propriamente identificati e Fattori potenziali.
I fattori di rischio **Propriamente Identificati** per l'OSA includono:

- **Età:** in prevalenza dalla giovane età all'età adulta fino ai 60-70 anni;
- **Sesso:** due o tre volte più frequente nei maschi rispetto alle femmine (il divario si restringe all'età della menopausa nelle donne);
- **Obesità:** in entrambi i sessi aumentando progressivamente con l'aumento dell'indice di massa corporea e dei marcatori associati come la Circonferenza del collo e il rapporto vita-fianchi;
- **Anomalie craniofacciali e delle vie aeree superiori:** anomalie dei tessuti molli craniofacciali e delle vie aeree superiori aumentano la probabilità di sviluppare questa patologia; ad esempio l'anormale dimensione mascellare o mandibolare, un'ampia base craniofacciale, ipertrofia tonsillare e ipertrofia adenoidea.

I fattori di rischio **Potenziali** invece includono:

- **Congestione nasale:** aumenta la resistenza all'ingresso di aria dovuta ad una minore pervietà nasale;
- **Fumo:** ne aumenta il rischio e ne aggrava i sintomi se preesistenti;
- **Menopausa:** aumenta il rischio soprattutto se vi è un contemporaneo aumento del BMI;
- **Storia familiare:** potrebbe esserci una predisposizione genetica attraverso diversi fattori anatomofisiologici come ad esempio la struttura craniofacciale.

Dal punto di vista fisiopatologico l'OSA dipende dalla concomitanza di due fattori patologici, uno anatomico caratterizzato da una riduzione del calibro delle vie aeree superiori, l'altro invece è funzionale, derivato da una ridotta attività e perdita di tono dei muscoli dilatatori del faringe, in particolare il genioglosso (muscolo linguare).
Fisiologicamente il sonno rilassa la muscolatura dell'organismo; se vi è un importante perdita del tono muscolare le pareti delle vie aeree superiori vibrano producendo in questo modo il ben noto fenomeno del russamento; in casi gravi si verifica un collasso delle pareti, questo porta l'interruzione completa del respiro. In questa specifica condizione, per motivi di sicurezza, il cervello interrompe il sonno con un brusco risveglio aumentando il tono muscolare, ponendo fine all'apnea, alterando però la qualità del sonno.
Purtroppo chi soffre di OSA molto frequentemente non è consapevole della patologia perché le interruzioni del respiro avvengono durante il sonno e non ci si accorge del breve risveglio causato dal dover inspirare profondamente.
Purtroppo al risveglio spesso si ha la sensazione di aver riposato male, di conseguenza si avrà un eccessiva sonnolenza, stanchezza, irritabilità ed altre conseguenze correlate ad una cattiva qualità del sonno. La polisonnografia in laboratorio

è lo studio diagnostico basilare quando si sospetta OSA, molto utilizzato anche il test di apnea del sonno a casa (HSAT), ovviamente sarà il medico a scegliere quale strumento utilizzare per la diagnosi e l'elaborazione dei dati e successivamente elaborare la prognosi.

A grandi linee per la diagnosi ci si basa sul numero di eventi di apnea ostruttiva durante il sonno e segni/sintomi di sonno disturbato durante il giorno, ad esempio: 5 o più eventi respiratori prevalentemente ostruttivi (apnee ostruttive e miste, ipopnee o risvegli legati allo sforzo respiratorio) ogni ora di sonno in concomitanza ad uno o più sintomi quali:

- *Sonnolenza, stanchezza, sintomi di insonnia,*
- *Svegliarsi con il respiro trattenendo, ansimando o soffocando,*
- *Russamento abituale, interruzioni respiratorie o entrambi,*
- *Ipertensione,*
- *Disturbi dell'umore,*
- *Disfunzione cognitiva,*
- *Malattia coronarica,*
- *Ictus,*
- *Insufficienza cardiaca,*
- *Fibrillazione atriale*
- *Diabete mellito di tipo 2.*

Oppure 15 o più eventi respiratori prevalentemente ostruttivi (apnee, ipopnee o risvegli legati allo sforzo respiratorio) per ora di sonno. Si devono valutare altri fattori che possono essere considerati dei veri e propri campanelli d'allarme per l'OSA, quali:

- BMI elevato
- Circonferenza del collo >43 cm nei maschi, >41 cm nelle femmine,
- Dismorfismi cranio-facciali o anomalie oro-faringee che determinano una riduzione di calibro delle prime vie aeree,
- Presenza di malattie concomitanti come l'ipertensione arteriosa, le malattie cardiovascolari, cerebrali e che riguardano l'apparato respiratorio.

Se si soffre di questa patologia inoltre si ha maggior rischio di:

- **Peggiorata funzione diurna, di cognizione e psicologica** associandola ad un eccessiva sonnolenza diurna, disattenzione e affaticamento, che possono compromettere la funzionalità quotidiana, indurre o esacerbare i deficit cognitivi.
- **Sonnolenza alla guida e incidenti automobilistici,** statisticamente gli incidenti automobilistici sono da due a tre volte più comuni tra i pazienti con OSA mettendo a rischio la propria vita e quelle altrui.
- **Morbilità cardiovascolare,** aumenta il rischio di patologie cardiovascolari tra cui ipertensione sistemica, ipertensione arteriosa polmonare, malattia coronarica, aritmie cardiache, insufficienza cardiaca e ictus.
- **Sindrome metabolica e diabete di tipo 2**, aumenta la probabilità di sviluppare un' insulino-resistenza (di conseguenza il diabete di tipo 2) che le cosiddette sindrome metabolica (in particolare quelle legate all' aumento dei livelli di glucosio e trigliceridi nel sangue) con tutte le ripercussioni di infiammazione, rigidità arteriosa e aterosclerosi che comportano.
- **Obesità e malattia fegato grasso non alcolico**
- **Mortalità**, in condizioni di OSA grave non trattata (con frequenza di apnea superiore ai 30 eventi all'ora) hanno un rischio da due a tre volte maggiore di mortalità per tutte le cause sopraelencate rispetto ai soggetti senza OSA.

Per la guarigione è fondamentale ridurre o eliminare le apnee e le ipopnee, migliorare la qualità del sonno e di conseguenza la funzione diurna. I principali obiettivi quindi saranno:

- *Modificare e migliorare lo stile di vita*
- *Riduzione del peso corporeo*
- *Migliorare il rapporto massa grassa/massa magra*
- *Riduzione della pressione arteriosa*
- *Miglioramento del profilo lipidico*
- *Miglioramento della glicemia*
- *Miglioramento dell'aspetto fisico (immagine corporea e impatto psicologico più favorevoli).*

Per aiutare i nostri utenti a raggiungere questi obiettivi consiglieremo uno stile di vita attivo con 2/3 allenamenti settimanali con i sovraccarichi (a circuito) e possibilmente altrettante sedute Cardiofitness alternando alta e bassa intensità. Dovremo evitare di far svolgere le sedute allenanti nel tardo pomeriggio o nella serata per evitare che l'aumento fisiologico dell'adrenalina durante l'attività intensa peggiori la qualità del sonno.

SCHEDA A	
Riscaldamento cardio a piacere	5 min
Squat o pressa Leg curl Crunch	10-12-15 3 x 12/15 Max
Cardio a piacere 70/75% FC Max	3 min
Affondi frontali Calf in piedi o alla pressa Crunch inverso	7/8 2/3 x 12/15 Max
Cardio a piacere 70/75% FC Max	3 min
Lento avanti Bilanciere Alzate laterali Plank	10-12-15 3 x 12/15 Max

SCHEDA B	
Riscaldamento cardio a piacere	5 min
Panca piana manubri/bilanciere Croci cavo alto Pelvic tilt	10-12-15 3 x 12/15 Max
Cardio a piacere 70/75% FC Max	3 min
Distensioni manubri su inclinata Croci su panca inclinata Crunch in torsione	10/12 2/3 x 12/15 Max
Cardio a piacere 70/75% FC Max	3 min
Distens panca presa stretta French press Crunch su fitball	10-12-15 3 x 12/15 Max

SCHEDA C	
Riscaldamento cardio a piacere	5 min
Rematore bilanciere/Pulley triangolo Lat machine Avanti Chiusure a libro	10-12-15 3 x 12/15 Max
Cardio a piacere 70/75% FC Max	3 min
Lat machine presa inversa Pull Down Hyperextention	10/12 2/3 x 12/15 12/15
Cardio a piacere 70/75% FC Max	3 min
Curl bilanciere kambered Curl manubri su inclinata Side Plank	10-12-15 3 x 12/15 Max
A fine allenamento Cardio HIIWT per 9/12 min	

CIRCUITO HIIWT	
Cardio a piacere:	150 sec al 70/75% FC Max 30 sec di Esercizio a Max intensità
Tra gli esercizi a Max intensità scegliere tra Swing, Squat, Stacchi, Clean, Clean & Press, Press, ecc.	

Nei giorni di cardiofitness ci sono 3 alternative:

1. **30/60 min di aerobica (65/70% FC Max)**
2. **HIIT x 20/25 min con 150 sec al 70% FC Max e scatto di 30 sec**
3. **PAC tipo tabella:**

Bike	5/8 min	70% FC Max
Ellittica	5/8 min	75% FC Max
Run	5/8 min	85% FC Max
Bike recline	5/8 min	65% FC Max
Step	5/8 min	80% FC Max

A fine allenamento 3 min di defaticamento al 60% FC Max, a seguire 2 esercizi per l'addome in superset con 30" di pausa tra un superset e l'altro.

L'OSA è una patologia molto seria, poco conosciuta e sicuramente sottovalutata. Considerato che (giustamente) negli ultimi anni la medicina dedica sempre più attenzione all'argomento sarà sicuramente corretto dedicare anche per l'allenamento una maggiore attenzione per limitare o curare questa sindrome, in certi casi, se necessario il medico potrà utilizzare terapie specifiche come apparecchi che aumentano la pressione delle vie aeree (CPAP), dispositivi intra-orali e o nasali ed infine si può ricorrere alla chirurgia.

L'EVOLUZIONE DEL MONDO DELLA TONIFICAZIONE IN UNA NUOVA FORMULA DELL'INTRAMONTABILE CORSO DI TBW

a cura di
Viviana Fabozzi

Il Total Body Workout della FIF è l'emblema dei corsi creati per il condizionamento muscolare e rappresenta uno dei sistemi di allenamento più completi da praticare nelle lezioni di Fitness Group su base musicale. La sua versatilità permette di adattare l'intensità delle lezioni ai diversi livelli di allenamento dei partecipanti; si possono così creare diverse forme di total body in modo da migliorare complessivamente la forma fisica generale e il benessere psico-fisico. L'acronimo TBW sta dunque ad indicare un allenamento completo su base musicale che va a stimolare tutto il corpo e comprende all'interno di sé molte strategie di allenamento differenti tra loro quali:

- esercizi a corpo libero, dove si utilizza solo il sovraccarico del nostro corpo;
- esercizi con i piccoli attrezzi, quindi applicando un carico esterno al nostro corpo come ad esempio i manubri, lo step, il bilanciere e gli elastici;
- esercizi con piccoli attrezzi non convenzionali come la fitball, la ovalball, il bosufit ecc. ;
- esercizi di aerobica, che richiedono un grande lavoro muscolare e una frequenza cardiaca massima che rientra in un range tra il 60-80%;

Il nuovo corso di Total Body Workout ha lo scopo di specializzare l'istruttore di Fitness Group attraverso le più innovative tecniche e metodologie di allenamento per il condizionamento muscolare garantendo una applicazione in tutti i settori del fitness e non soltanto nell'ambito musicale. Lo studio della musica, come da tradizione, resta il primo argomento importante, ma non fondamentale del corso e il workshop pratico sul suo utilizzo in abbinamento al movimento, avrà l'obiettivo di insegnare esclusivamente ad eseguire, con la cadenza più adeguata, gli esercizi base della tonificazione generale. A partire dalla struttura musicale, si susseguiranno una serie di workshop teorico-pratici che porranno l'attenzione sui momenti che caratterizzano una lezione di total body. La lezione di Total Body Workout ha una durata media tra i 50 e 60 minuti e la sua struttura standard si compone di da tre fasi che andremo di seguito ad analizzare singolarmente.

1. FASE DI RISCALDAMENTO (WARM UP)

In un allenamento total body il riscaldamento è fondamentale, ha una durata media tra i 10-20 minuti ed è utile per preparare la muscolatura in modo da non incorrere nel rischio di infortuni.

2. FASE CENTRALE (FOCUS)

Durante la fase attiva dell'allenamento, che dura mediamente 40 minuti, si può decidere di eseguire fasi di lavoro aerobico per favorire il miglioramento della capacità cardiovascolare che includono nella loro struttura di base esercizi di tonificazione generale; una seconda opzione consiste al contrario nella scelta di eseguire stazioni di tono dove si eseguono esercizi statici per la tonificazione di braccia, gambe, glutei e addominali; oppure si possono creare allenamenti che prevedono l'alternanza di fasi di lavoro cardiovascolare a fasi di lavoro di tonificazione muscolare.
Il focus della fase centrale

IL RITORNO DEL TOTAL BODY WORKOUT

corrisponde all'obiettivo principale della lezione che l'istruttore sceglie in base al risultato da raggiungere e a sua volta definisce l'applicazione delle numerose varianti con cui si propone.
Distinguiamo ad esempio:

- l'allenamento total body per il potenziamento muscolare degli arti superiori (Upper Body);
- l'allenamento total body per il potenziamento muscolare degli arti inferiori e della cintura addominale (GAG);
- l'allenamento total body brucia grassi (Total Body Metabolico e/o High Intensity Interval Training);
- l'allenamento total body per aumentare la resistenza e la velocità (Total Body Atletico);
- l'allenamento total body per il miglioramento dell'equilibrio di forza delle catene cinetiche (Total Body Funzionale);
- l'allenamento total body a circuito (Circuit Training);

Durante l'analisi della fase centrale in cui si combina il lavoro aerobico al lavoro muscolare con o senza piccoli attrezzi, verranno studiati ed eseguiti gli esercizi base a corpo libero quali squat e affondi, piegamenti sulle braccia (push up), le diverse tipologie di crunch e numerose variazioni di plank; solo dopo aver affinato la loro tecnica esecutiva verranno analizzati tutti gli esercizi base e complementari per gli arti superiori ed inferiori con i piccoli attrezzi e con l'applicazione delle strategie per aumentarne progressivamente l'intensità.

3. FASE DI DEFATICAMENTO (COOL DOWN)

Alla fine dell'allenamento è fondamentale fare all'incirca 5-10 minuti di defaticamento e rilassamento con semplici esercizi di stretching per riportare il corpo e la mente ad un adeguato stato di calma, ossigenando i tessuti attraverso facili tecniche di respirazione.

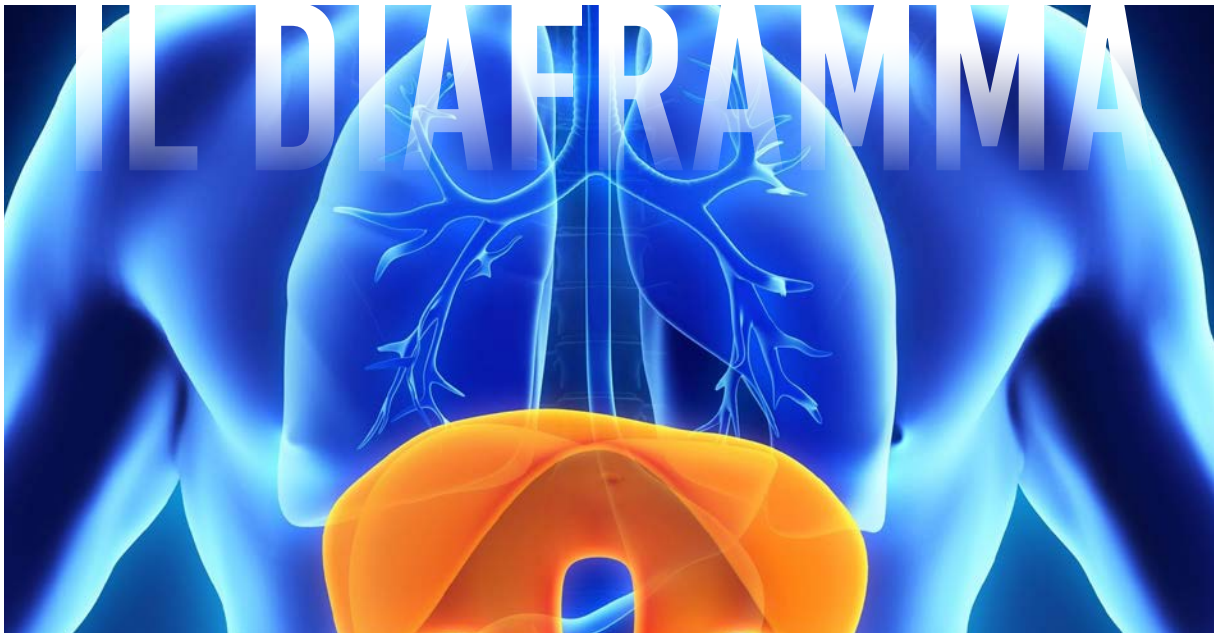
Al termine di questo breve viaggio nel nuovo corso di T.B.W. risaltano in modo chiaro i suoi benefici:

- *potenziamento muscolare, respiratorio e cardiovascolare grazie ad un mix di sessioni esercizi statici, dinamici e sessioni cardio;*
- *incremento della resistenza muscolare;*
- *incremento delle abilità motorie;*
- *incremento delle prestazioni fisiche e atletiche.*

Gli stessi benefici qui sopra elencati rappresentano al contempo delle valide motivazioni per decidere di iscriversi al corso di Istruttore di Total Body Workout e migliorare, insieme alle le proprie competenze tecniche, la propria capacità di offrirsi, con maggiore successo, nel mercato dei centri fitness, con una varietà di protocolli di allenamento che più rispondono alle esigenze attuali dei clienti.
Il corso di TBW incentra i suoi contenuti secondo un massimo comune denominatore del mondo del Fitness: l'importanza del ruolo dell'istruttore che trova la sua chiave di successo nell'acquisire una buona conoscenza tecnica, da trasmettere agli allievi.
L'istruttore infatti è al centro della sua lezione, al centro della sua classe e diventa per tutti i suoi allievi un leader, un punto di riferimento. L'istruttore deve saper trasmettere con entusiasmo e professionalità le proprie conoscenze, deve saper educare la sua classe al rispetto reciproco e alla collaborazione, nonché motivarla adattando la propria lezione ai livelli delle persone che ha di fronte.

La Federazione risponde in modo esauriente a tali esigenze in tutti i suoi corsi, mettendo a disposizione gli strumenti necessari per poter svolgere il proprio ruolo di istruttore con successo, allargando le sue conoscenze attraverso l'aggiornamento costante e proponendo corsi di formazione sempre più validi e al passo con le mode e le evoluzioni del mondo del Fitness.

Un momento del corso per conseguire il diploma di istruttore di Fitness Group Academy tenutosi a Ravenna i primi giorni di agosto



IL DIAFRAMMA

CRITERI E VALUTAZIONE PER UN MIGLIORE INQUADRAMENTO POSTURALE

a cura del dott. Mattia Betti

Osteopata D.o.m R.o.i - Docente FIF settore Postura, Laurea in Scienze Motorie e Specializzazione in Scienze e Tecnica dello Sport

— SECONDA PARTE —

L'attenzione e l'interesse verso il "muscolo diaframma" coinvolge svariati campi del Movimento dal Fitness, allo sport, discipline olistiche e lo studio sul suo comportamento neurofisiologico nel mondo posturale ha sempre richiesto criteri di analisi (Manual Evaluation Diaphragm scale by Bordoni Bruno) ben specifici al fine di valutare funzionalità', danno in corso, o per la prevenzione di un danno che potrebbe avvenire. Pensiamo alla diversa tipologia di implicazione metabolica relativa alla pratica selettiva di alcuni sport, l'evidenza scientifica differenzia, in soggetti sani, il differente stimolo-adattamento negli sport anaerobici dove si prevedono sollevamenti o spinte di carichi, il diaframma interviene ancora prima che l'atto sportivo si attui; la contrazione che precede il gesto dell'atleta permette di incrementare la pressione addominale, caudalizzando i visceri e permettendo la stabilizzazione della colonna , a proposito di questo, va aggiunto che non solo il diaframma interviene precedendo la performance, grazie ai centri sovra spinali del respiro, quali il ***centro respiratorio bulbare costituito*** dal gruppo dorsale con funzione di centro inspiratorio il quale controlla il ritmo di base del respiro, poi abbiamo il controllo nervoso del respiro nel gruppo ventrale con funzione di centro espiratorio che è responsabile dell'espirazione, inattivo nel respiro tranquillo e attivo durante attività fisica e ***centro apneustico*** che eccita il centro inspiratorio del bulbo, evocando una contrazione prolungata del diaframma ed infine ***centro pneumotassico***: modula l'inspirazione, limitando l' ampiezza del volume corrente e regolando la frequenza respiratoria, il tutto migliorandone anche la coordinazione intersegmentaria del corpo e il controllo posturale globale.
Negli sport di lunga durata di endurance, come la maratona, dove la fatica può creare uno sbilanciamento negativo sul controllo dei muscoli respiratori primari, l'avvento della fatica del diaframma è contrastato dall'intervento dei muscoli accessori adibiti alla respirazione; probabilmente, un meccanismo automatico per scongiurare danni al diaframma. Alcuni studi mostrano che il sesso femminile abbia maggiore resistenza diaframmatica durante sforzi prolungati, rispetto alla controparte maschile; probabilmente per una percentuale di fibre ossidative maggiore, rispetto agli uomini.
Negli sport dove si richiede potenza muscolare e di lunga durata, come il nuoto, sussiste un meccanismo simile a quello descritto per i sollevatori di peso, gestendo più velocemente le pressioni respiratorie in relazione al movimento del nuotatore.
Al fine di ottenere un migliore inquadramento comprensivo a livello posturale, ricordiamoci come il diaframma lavora in fase di inspirazione: l'attivazione dei muscoli intercostali (parasternali intercostali, intercostali esterni) sinergicamente, all' aumento dei diametri della cassa toracica trasversali (soprattutto per le ultime coste) e anteroposteriore, il diaframma discende caudalmente con alcuni movimenti ventrali e dorsali (scende obliquamente e

si allarga). Infatti, il movimento maggiore del diaframma accade latero-posteriormente, per almeno il 40% in più rispetto alla zona anteriore. Vi sono considerazioni posturalmente rilevanti sulla funzionalità del diaframma con assetto gravitario variabile, seduto, supino o in piedi. L'escursione maggiore si ottiene con paziente supino, nonostante lo spettro EMG sia minore, al contrario, in piedi (o seduto), l'escursione è minore e l'attivazione delle sue unità motorie è maggiore. Questo accade non solo per le resistenze viscerali da vincere diverse, ma perché a seconda di come si posiziona il corpo, le funzioni del diaframma cambiano: maggiore sarà la richiesta da parte del corpo per mantenere la postura, e minore sarà il suo intervento nell'atto del respiro. Quando il diaframma è coinvolto in movimenti del tronco e degli arti, è come se si" rubasse" un terzo della sua capacità contrattile adibita al respiro; un terzo della sua contrazione è deviata e veicolata verso le funzioni posturali.
Per riassumere, per mantenere la posizione corporea durante il respiro, il diaframma si contrae maggiormente (all'esame ecocardiografico più spesso in piedi, rispetto alla posizione supina), ma scende in misura minore: due terzi si occuperanno di farci respirare, mentre un terzo della sua massa, in maniera isometrica, fisserà la colonna *(Bordoni Bruno "Il trattamento e la valutazione dei 5 diaframmi. Il respiro sistemico", 2016)*

VALUTAZIONE DELLA RESPIRAZIONE

Il paziente è supino con arti inferiori in scarico (gambe piegate o arti inferiori sollevati 90° circa su supporto adeguato , a livello popliteo ,che non trazioni l'asse bacino-anca –ginocchio). Prima osservazione, ed eventuale attenta palpazione, è diretta alla zona NON Diaframmatica (muscoli accessori primari inspiratori) e al contenitore ossia la gabbia toracica nelle sue componenti anatomiche e ed in seguito portarsi verso zone direttamente interessate:

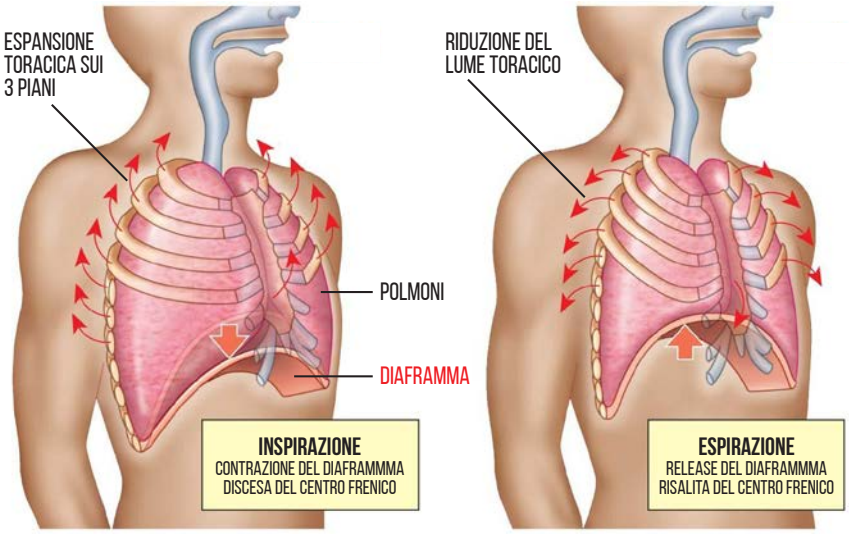
1) *clavicole-manubrio sternale-corpo-posizione ed orientamento processo xifoideo: non ci dovrebbe essere un coinvolgimento della struttura sternale senso caudo-craniale*
2) *coste: presenza di una ritmica espansione laterale*
3) *rampa condro-costale: sede del corpo diaframmatico presenza, ritmica espansione antero-laterale*
4) *pilastri mediali, valutare aree di densità da D11- a L 4(spazi interspinosi).*
5) *zona fossa iliaca dx e sx : presenza espansione viscero addominale in fase di inspirazione, anche da seduto.*

Se non si ha la manualità necessaria, inizialmente, possiamo verificare la corretta attivazione posturale nel modo seguente:

- porre le mani negli spazi intercostali inferiori e al di sotto delle coste inferiori (se necessita anche da posizione seduta)
- richiedere di respirare verso le dita dell'operatore o di spingere verso di esse, così facendo si verificherà in fase inspiratoria la possibilità di accertarsi della simmetria tonica nei muscoli ed eventuali sincinesie in aree anatomiche come il sollevamento spalle oppure un compenso flessorio della colonna.

SPUNTI PER UN'OSSERVAZIONE PIÙ ATTENTA...

Più osserverete, più diventerete competenti nel valutare funzionalmente i vari "dysfunctional breathin' pattern" che ogni individuo porta con sé… Si, perché "ogni persona ha una sua storia" che dovete ascoltare sempre, poiché ritengo che operare nel settore posturale, porti un reale e continuo mettersi in discussione, nell'aiutare le persone a sentirsi meglio.



Bibliografia

1. *Kawabata M, Shima N, Nishizono H. Regular change in spontaneous preparative behaviour on intra-abdominal pressure and breathing during dynamic lifting. Eur J Appl Physiol. 2014; 114(11):2233-9.*
2. *Bradley H, Esformes J. Breathing pattern disorders and functional movement. Int J Sports Phys Ther. 2014;9(1):28-39.*
3. *Poulsen MK, Thomsen LP, Mifsud NL, Nielsen NP, Jørgensen RM, Kjærgaard S, Karbing DS. Electrical activity of the diaphragm during progressive cycling exercise in endurance-trained men. Respir Physiol Neurobiol. 2015; 205:77-83.*
4. *Guenette JA, Romer LM, Querido JS, Chua R, Eves ND,Road JD, McKenzie DC, Sheel AW. Sex differences in exercise-induced diaphragmatic fatigue in endurancetrained athletes. J Appl Physiol (1985). 2010; 109(1):35-46.*
5. *Sarro KJ, Silvatti AP, Barros RM. Coordination between ribs motion and thoracoabdominal volumes in swimmers during respiratory maneuvers. J Sports Sci Med. 2008; 7(2):195-200.*

QUALI ACCORGIMENTI AVERE E QUALI DISCIPLINE CONSIGLIARE NELLA RIEDUCAZIONE FUNZIONALE ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA POST INTERVENTO

a cura del
Prof. Massimiliano Noseda

Medico, specialista in medicina fisica e riabilitazione, specialista in igiene e medicina preventiva, docente universitario

Con circa 110.000 interventi annui, la protesizzazione d'anca risulta essere una delle operazioni ortopediche più diffuse nel nostro paese ed in assoluto la più frequente nell'ambito della chirurgia protesica (56,3%), seguita dal ginocchio (38,6%), dalla spalla (3,9%), dalla caviglia (0,3%) e dalle altre articolazioni (0,9%). Costituisce una valida cura non solo per alcune fratture di femore ma anche per la coxartrosi avanzata, ovvero per quello stadio evolutivo della patologia cronica degenerativa articolare in cui non solo i comuni trattamenti riabilitativi e farmacologici non sono più efficaci, ma in cui anche la qualità della vita risulta pesantemente compromessa con importanti limitazioni in ambito lavorativo, ludico e sportivo. L'incremento annuale continuo del 2 % dei casi trattati e la costante diminuzione delle possibili complicanze registrate costituiscono una garanzia di qualità di questa possibilità di trattamento che oggi si avvale non solo di nuovi materiali, ma anche di innovative tecniche mininvasive in grado di ridurre significativamente alcune complicanze postchirurgiche come l'anemizzazione, la lussazione o il dolore, e di contenere notevolmente i tempi di recupero. Ad esempio, la maggior parte dei pazienti viene rimessa in piedi il giorno stesso dell'intervento, o al massimo il successivo, mentre la ripresa di alcune attività come la guida è quasi sempre possibile dopo circa 2 o 3 settimane. Sono, quindi, ricordi lontani quelli in cui il paziente rimaneva allettato molti giorni in fase postoperatoria con un rischio aumentato di eventi avversi come flebiti, piaghe da decubito e perdita significativa della massa muscolare dato che attualmente la degenza media varia tra i 4 e i 7 giorni e che la restante parte del percorso riabilitativo è spesso attuabile anche ambulatorialmente se non esistono patologie associate che richiedono particolare assistenza. Sono anche di pari passo aumentate le aspettative del soggetto protesizzato che, al giorno d'oggi, da una parte ricorre sempre più precocemente a questa pratica chirurgica e dall'altra non si accontenta più, come nei primi anni settanta, solo di recuperare il cammino e risolvere il quadro algico chiedendo sempre più spesso di reinserirsi nel tessuto sociale senza limitazioni e di riprendere l'attività sportiva praticata in precedenza.

PROTESI D'ANCA E PRATICA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

Tuttavia, è opportuno sottolineare che se da una parte è vero che un'attività sportiva costante consolida i risultati del percorso riabilitativo, ottimizzando la performance motoria e conservandola nel tempo, dall'altra è altrettanto intuitivo comprendere come alcuni sport possano aumentare il rischio di mobilizzazione precoce e lussazione della protesi oltre a quello di frattura periprotesica, e quindi costituire un possibile rischio per la salute soggetto in grado di danneggiare, anche irreversibilmente, l'impianto stesso o l'osso circostante.
È, quindi, bene consultarsi sempre con l'equipe ortopedica e riabilitativa prima di iniziare o riprendere un'attività sportiva. Questa di norma è prevista dopo 3 o 4 mesi dall'intervento, ma la tipologia e l'intensità sono da valutarsi anche sulla base di alcuni elementi soggettivi come l'esperienza sportiva passata del paziente, il livello di allenamento, le condizioni fisiche generali e l'eventuale presenza e gravità di alcune patologie associate di tipo oculistico, cardiologico o ortopedico in altri distretti anatomici.
In linea di massima sono consentite tutte quelle discipline che non sollecitano vigorosamente le strutture protesiche ed in particolare sono consigliate quelle che contribuiscono a mantenere un buon tono e trofismo muscolare a livello del cingolo e degli arti inferiori.
È quindi il caso del golf, del bowling e degli sport di tiro, ma anche del nuoto, della bicicletta, del trekking, del ballo da sala, del canottaggio e della vela. Al contrario restano sconsigliate tutte quelle attività che possono prevedere frequenti possibilità di caduta, rovinosi impatti con altri giocatori, salti energici o sovraccarichi importanti.
È questo il caso della ginnastica artistica, del calcio, del basket, della pallavolo, del climbing e del baseball. Alcuni sport necessitano invece di considerazioni particolari e sono di norma consentiti solo se il soggetto li praticava già in epoca pre intervento potendo così giovare di una buona tecnica e di un particolare condizionamento muscolare sport-specifico. Per esempio il tennis è consentito in doppio, anziché in singolo, in atleti esperti preferendo, comunque, il palleggio alla partita e la terra battuta al terreno sintetico.
Anche lo sci di fondo è preferibile alla discesa che resta invece proponibile solamente allo sciatore di livello privilegiando, tuttavia, pendenze non impegnative, avendo cura di eseguire curve larghe ed evitando piste affollate o ghiacciate. Un giudizio non condiviso degli esperti riguarda invece alcune discipline come ad esempio la pesistica o gli sport su pattini.
La prima potrebbe essere considerata, secondo alcuni, riducendo significativamente i carichi, soprattutto per gli arti inferiori, e privilegiando, quando possibile, varianti d'esercizio da seduti o da sdraiati al fine di favorire lo scarico articolare.
Pattinaggio su ghiaccio o su rotelle sarebbero invece sconsigliati, sebbene tonifichino selettivamente la muscolatura glutea con indiscusso beneficio sulle strutture periprotesiche, in quanto si associano ad un ovvio rischio aumentato di caduta e, quindi, di frattura ossea, lussazione o mobilizzazione precoce dell'impianto.

Tabella 1

2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
89.949	92.040	92.908	95.039	97.347	99.471	102.378	105.401

Storico complessivo di interventi di sostituzione articolare d'anca in Italia nel periodo 2009-2016.

Dati ufficiali del registro italiano artroprotesi.

LA TRIADE
DELL'ATLETA FEMMINILE

La "Triade dell'atleta femminile" è una particolare sindrome con alti rischi patologici legata ai problemi dello sport eccessivo e della dieta: l'esercizio fisico e la preparazione atletica sono attività sane ma se non sono vissuti col giusto equilibrio, le giuste accortezze e competenze possono nascondere gravi insidie per la salute.
Alcune atlete, ma le donne in generale, specie dall'adolescenza in poi, condizionate dalla pubblicità e da modelli estetici distorti, sono indotte a nutrirsi troppo poco o a fare troppo esercizio fisico perché ossessionate dall'idea della magrezza e dalla volontà del successo.

Nel 1992 l'American College of Sports Medicine (ACSM) ha definito la *"Triade dell'atleta femminile"* individuando e classificandone gli aspetti: tre sono le malattie che si possono sviluppare quando una ragazza o una giovane donna esegue una dieta estrema o pratica troppo esercizio fisico, sono tre fattori patologici correlati, perciò, se un'atleta soffre di

UNA SINDROME SEMPRE PIÙ FREQUENTE NEL MONDO SPORTIVO DELLE DONNE CARATTERIZZATA DA UN INSIEME DI DISTURBI FISICI E PSICHICI

a cura di
Domenico Berni

un elemento della Triade, è possibile che contemporaneamente soffra anche degli altri due aspetti.

Le tre condizioni con le conseguenze patologiche sono:

- **IL DEFICIT ENERGETICO CON O SENZA DISTURBI ALIMENTARI:**
  abitudini alimentari anormali (cioè diete drastiche) o eccessivo esercizio fisico portano il corpo a non ottenere abbastanza nutrizione ed energia con conseguenza di senso di stanchezza, perdita notevole di peso, maggior tempo di guarigione delle ferite.

- **LA DISFUNZIONE MESTRUALE:**
  la cattiva alimentazione a basso apporto calorico, richieste di alta energia per l'eccessivo sport, lo stress fisico ed emotivo o la bassa percentuale di grasso corporeo possono portare a cambiamenti ormonali che bloccano i periodi mestruali (amenorrea/oligomenorrea), ad elevati livelli di beta-carotene nel sangue, anemia, ipotensione ortostatica, squilibri elettrolitici, ipoestrogenismo, atrofia vaginale e bradicardia.

- **L'OSTEOPOROSI PRECOCE (DENSITÀ OSSEA BASSA PER L'ETÀ):**
  la mancanza di mestruazioni interrompe i processi di costruzione ossea del corpo e indebolisce lo scheletro, rendendo le ossa più fragili e quindi soggette a fratture.

Le atlete con un rischio maggiore sono appunto quelle che restringono il loro introito calorico, svolgono allenamenti faticosi per lunghi periodi, il più delle volte si trovano in over training sindrom (o.t.s. - sovrallenamento) senza saperlo, o hanno una dieta vegetariana o limitata a pochi tipi di nutrienti.
La dieta è il fattore comune di partenza ma le cause vanno ascritte anche alle influenze ambientali e sociali, alla predisposizione psicologica, spesso anche alla bassa autostima, alla famiglia, ai fattori biologici e genetici.
Infine, non trascurabili sono alcuni motivi come un inizio precoce

dell'attività sportiva agonistica, eventuali infortuni e l'aumento di intensità, frequenza e volume degli allenamenti (O.T.S.).

Per la complessità della patologia, ma soprattutto per la correlazione di tanti aspetti, un intervento per il trattamento della Triade non può non richiedere la collaborazione di un team di medici professionisti, primo fra tutti il medico di famiglia, il pediatra, il ginecologo, l'ortopedico e, nel caso di atlete, il coinvolgimento del preparatore atletico, del nutrizionista e dello psicologico con conoscenze specifiche nell'ambito sportivo.
Il trattamento prevede di ristabilire l'equilibrio incrementando le calorie della dieta o diminuendo quelle bruciate, attenuando gli allenamenti o perfino ipotizzandone un fermo più o meno lungo.
Perciò da questo punto di vista diventa di fondamentale importanza il ruolo dell'allenatore nel gestire i carichi e parametri dell'allenamento ed effettuare una giusta programmazione degli allenamenti per evitare di incappare nell'O.T.S.
Per un intervento ancora più precoce, e quindi efficace, è fondamentale un approccio culturale diverso, con un'adeguata informazione e formazione delle atlete stesse, ma soprattutto una consapevolezza delle famiglie, degli allenatori e di tutto il sistema che ruota intorno al mondo sportivo in modo che la salute dell'atleta sia sempre al primo posto al di là della performance.

I CIRCUITI DI ALLENAMENTO PIÙ EFFICACI PER CONTRASTARE L'INESTETISMO DELLA CELLULITE

a cura di
Paolo Roccuzzo

Parlare dell'utenza femminile in palestra implica il considerare da subito quanto complesso sia confrontarsi con tale sistema psico-neuro-endogeno-metabolico *(cit. prof. Marco Neri)*.
Si tratta di una macchina complessa e complicata caratterizzata sotto il profilo prestativo da due fondamentali e avverse caratteristiche: la presenza di un ciclo mestruale e una differente concezione della "prestazione".
Se sotto un profilo squisitamente prestazionale la donna molto può dare (quasi il 70% del corrispettivo maschile nella parte inferiore del corpo, quasi il 40% in quella superiore), relativamente alla sua struttura osteo-articolare e tissutale possiamo notare una certa predisposizione ad alcune condizioni non piacevoli legate alla emodinamica circolatoria.

SALA PESI E CELLULITE

ANALIZZIAMO GLI ADATTAMENTI FISIOLOGICI DEL CUORE IN RISPOSTA ALL'ATTIVITÀ FISICA

Gli adattamenti del cuore in risposta all'attività fisica dipendono dal tipo di sport praticato. In particolare per tutte le attività di endurance (corsa, camminata, ciclismo, sci di fondo ecc.) il cuore si adatta progressivamente aumentando il volume delle proprie cavità. Un aumento delle cavità cardiache consente al cuore di produrre una maggiore gittata sistolica (quantità di sangue che esce dal ventricolo sinistro al termine di ogni sistole), quindi di aumentare la quantità di sangue disponibile ai tessuti.
Per quanto riguarda gli sport statici come il sollevamento pesi o il bodybuilding il cuore si adatta aumentando lo spessore delle pareti del miocardio. Durante questi sport infatti, la contrazione di grandi masse muscolari causa l'occlusione parziale dei vasi sanguigni, il che comporta un aumento di pressione e un maggior lavoro di pressione da parte del cuore. Questo brusco innalzamento di pressione è potenzialmente molto pericoloso per cardiopatici, ipertesi e diabetici ma si può limitare adottando una corretta tecnica di respirazione e un ritmo di lavoro dedicati.

Esercizio dinamico	Esercizio statico
Aumento della frequenza cardiaca proporzionale alle richieste metaboliche	Minore incremento della frequenza cardiaca
Aumento modesto o nullo della pressione arteriosa media	Marcato aumento pressione arteriosa media
Prevalente vasodilatazione	Prevalente vasocostrizione
Facilitato ritorno venoso	Ostacolato ritorno venoso
Aumento consumo **miocardico** di ossigeno	Aumento consumo miocardio miocardico di ossigeno
Aumento proporzionale gittata sistolica e **portata cardiaca**	Aumento inadeguato gittata sistolica e portata cardiaca
LAVORO DI VOLUME DEL CUORE	**LAVORO DI PRESSIONE DEL CUORE**

QUAL'È L'ATTIVITÀ FISICA MIGLIORE PER CONTRASTARE L'INESTETISMO DELLA CELLULITE?

Relativamente alla cellulite, molto si è detto: l'attività fisica è un ottimo metodo per contrastare gli inestetismi indotti da essa. Esistono due correnti di pensiero sull'attività fisica più idonea in tal caso: i sostenitori del fatto che l'acido lattico, prodotto dal metabolismo glicidico in carenza d'ossigeno, possa essere un fattore aggravante tale condizione, e chi invece pensa non sia così. Analizzando nel dettaglio le concause multifattoriali alla base della cellulite, l'accumulo di acido lattico prodotto durante le sessioni allenanti non dovrebbe avere una incidenza così tanto influenzante. Inoltre, cosa molto importante, non esiste alcuno studio che dimostri il fatto che l'acido lattico sia causa di cellulite. Viceversa, sappiamo benissimo che alcuni dei parametri più importanti per la crescita muscolare ovvero l'intensità, il volume e il carico interno prodotto dagli esercizi per adattamento... potrebbero avere qualche responsabilità nella sua eziopatogenesi. In pratica, per non accumulare acido lattico dovremmo allenarci in maniera blanda, e ciò produrrebbe un blando effetto allenante o comunque di tipologia non ricercata.
Alla luce di queste considerazioni, per contrastare la cellulite si devono tonificare i muscoli allenandoli intensamente, al fine di favorire incrementi metabolici e di massa magra. L'allenamento con i sovraccarichi deve necessariamente essere accompagnato da attività aerobica di intensità moderata, che favorisca lo smaltimento dell'acido lattico, la microcircolazione e l'ossigenazione dei tessuti. Ecco tre protocolli di lavoro per un allenamento mirato al miglioramento della circolazione periferica e una tonificazione ad hoc per le gambe.

SCHEDA CIRCUITO PER STAZIONI MODIFICATA

ESERCIZI	TEMPO	RECUPERO
Riscaldamento generale	5'	
Mobilità articolare	5'	
Camminata senza scarpe su bosu	1'	
Camminata senza scarpe su palloncino UFO	1'	
Stimolazione plantare con pallina da tennis	1'	
Leg extension	10"	20"
Leg curl	10"	20"
Abductor machine	10"	20"
Adductor machine	10"	
Crunch	max	

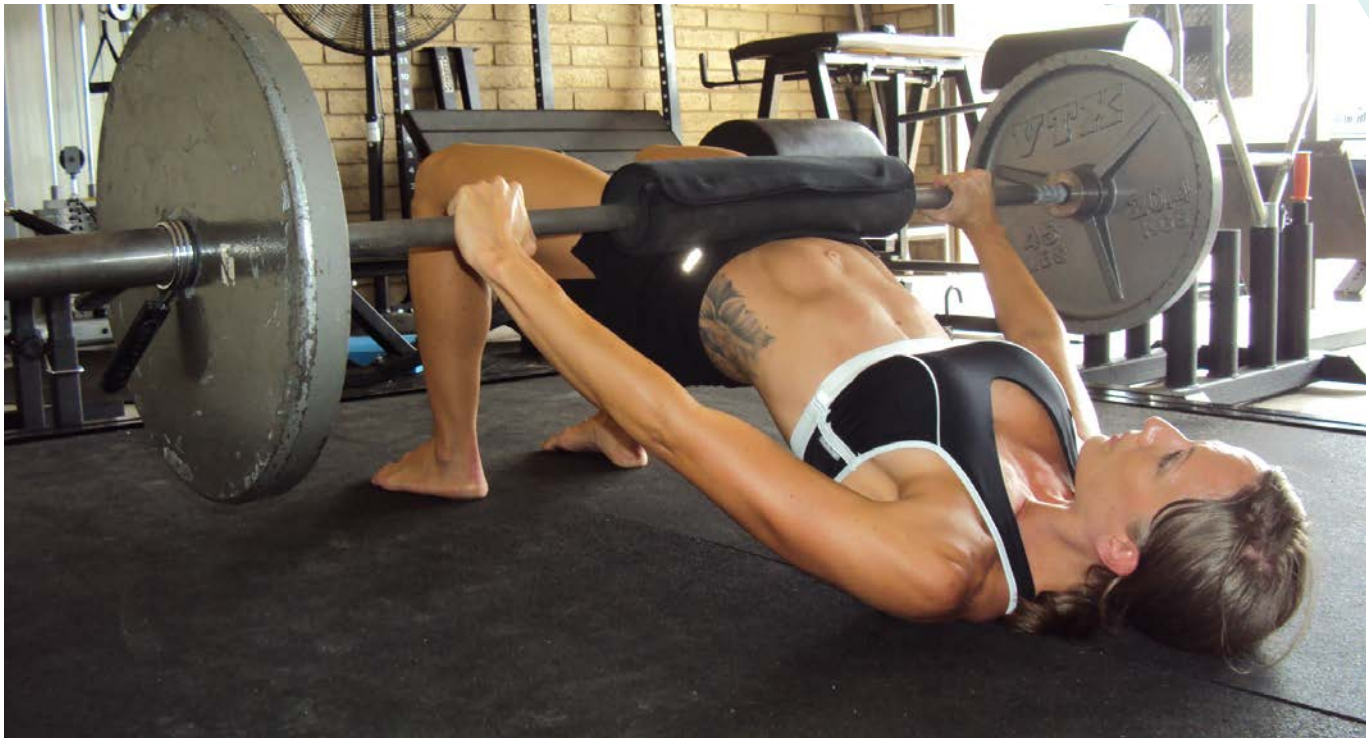
Ripartire dalla camminata senza calzature ed eseguire il circuito per altre 2-3 volte; aumentare i carichi applicati sui macchinari isotonici di giro in giro; non eliminare il recupero tra una stazione e l'altra (dove e se previsto); eseguire 5' di stretching in chiusura di sessione.

SCHEDA CIRCUITO METABOLICO

ESERCIZI	TEMPO & SERIExREPS	RECUPERO
Riscaldamento	5'	
Mobilità articolare	5'	
+		
CIRCUITO	5 x 6	NO
pressa		
squat		
affondo		
stacco		
+		
Crunch inverso	4 x max	NO
+		
Bike, livello 1	15'	
+		
Stretching	5'	

SCHEDA CIRCUITO CON ESERCIZI COMPLEMENTARI

ESERCIZI	TEMPO & SERIExREPS	RECUPERO
Riscaldamento generale	5'	
Mobilità articolare	5'	
Camminata scalza su bosu	1'	
Camminata scalza su palloncino UFO	1'	
Stimolazione plantare con pallina da tennis	1'	
+		
CIRCUITO	10 x 6	NO
Leg extension (foto 1)		
Leg curl (foto 2)		
Abductor machine		
Adductor machine		
Crunch per obliqui posizione supina (foto 3)	max	
+		
Stretching	5'	



LA 14ª EDIZIONE SEGNA UN NUOVO ANNO DI SUCCESSI

BUSINESS, FORMAZIONE E DIVERTIMENTO: QUESTI I PILASTRI DELLA MANIFESTAZIONE CHE HANNO PORTATO SODDISFAZIONE AGLI OPERATORI, OTTIMI AFFARI E IMPORTANTE AFFLUENZA DI PUBBLICO ANCHE INTERNAZIONALE

RiminiWellness, la più grande kermesse al mondo dedicata al fitness, benessere, sport, cultura fisica e sana alimentazione, organizzata da Italian Exhibition Group, si è chiusa segnando un nuovo anno di successi. Presenze in crescita, interesse del mondo professionale e conferma dei pilastri della manifestazione rappresentati da business, formazione e divertimento. Piena è stata la soddisfazione da parte degli operatori coinvolti, ottimi gli affari e grande l´affluenza del pubblico, sia professionale sia amatoriale. Numeri impressionanti anche quest´anno: oltre 80 i Paesi presenti, tra espositori, delegazioni e visitatori, che evidenziano il carattere sempre più internazionale della manifestazione, oltre 400 aziende su 170mila metri quadrati, indoor e outdoor 200 convegni, incontri e appuntamenti per la sezione professionale, 1500 ore di lezioni e workout, circa 2000 sessioni di allenamento e oltre 20 km di territorio pulsante, con l´intera riviera in movimento.

Le aziende e gli eventi di RiminiWellness sono stati al centro di un´imponente copertura mediatica che ha sfiorato i 200 milioni di contatti. Nei quattro giorni la manifestazione è diventata trending topic sui social e sui media, mantenendosi tra gli eventi più segnalati e partecipati della rete, grazie alla sua capacità di mostrare in anteprima discipline e allenamenti mai provati finora, contenuti questi ultimi molto interessanti per un consumatore sempre più ´affamato´ di novità. Grande apprezzamento per Pro. Fit - l´area dedicata ai professionisti potenziata quest´anno con particolare riferimento all´aspetto formativo e di certificazione - che si è dimostrata perfetto punto d´incontro tra domanda e offerta. Una ´YOUnique Experience´ che ha messo tutti d´accordo, nel soddisfare i bisogni degli operatori di settore, di chi era alla ricerca di aggiornamento formativo e certificazioni riconosciute, fino a chi era a caccia di puro divertimento. Tanto movimento, irresistibili e uniche le esperienze vissute dai visitatori della manifestazione che fin dal giovedì inaugurale hanno potuto scatenarsi e divertirsi grazie alla ricca offerta di RiminiWellness. E ancora guru del fitness, trend setter e influencer vip dello spettacolo, famosi chef e food blogger per un appuntamento che sempre catalizza e anticipa le tendenze e le innovazioni da tutto il mondo. RiminiWellness si è confermata specchio del mercato: così come è aumentata la consapevolezza da parte dell´utente che oggi fa attività fisica con nuove motivazioni rispetto al passato, allo stesso modo la manifestazione si è evoluta, mostrando di anticipare i trend e di saper ospitare le nuove esigenze dell´intero comparto, declinando anche tutte le innovazioni tecnologiche e di interconnessione. Tutte le sezioni della fiera internazionale (RiminiSteel, Pro.Fit, FoodWell Expo e Riabilitec) hanno lavorato molto bene. Importante è stata l´affluenza di pubblico nell´area dedicata alla cultura fisica così come molto frequentata la zona FoodWell, con food blogger e professionisti dell´alimentazione. Tutti i palchi sono stati presi d´assalto animati dai più acclamati presenter dell´universo fitness.

Appuntamento al 2020 per la nuova edizione di RiminiWellness che si terrà dal 28 al 31 maggio.

RIMINIWELLNESS2019

LA FEDERAZIONE
A RIMINIWELLNESS 2019

SEMPRE PIÙ RICCO DI INIZIATIVE IL PROGRAMMA CHE FIF, IN QUALITÀ DI FIT GOLD PARNER, HA PRESENTATO ALL'ULTIMA EDIZIONE DI RIMINI WELLNESS

RiminiWellness e la **Federazione Italiana Fitness** rappresentano ormai un connubio vincente. Da ormai quattordici edizioni la FIF svolge un ruolo di primo piano alla fiera di cui è **Fit Gold Partner** con la sua fondamentale presenza in molte aree della fiera, arricchite nella grandezza degli spazi, nella cura dell'estetica e nel numero delle attrezzature specifiche per ogni 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 10.00 alle 18.30, masterclass originali e spettacolari esibizioni. In particolare hanno dato lustro al palinsesto del palco Live Fitness show le originali lezioni con attrezzi non convenzionali, come ad esempio i tessuti elastici di tutti i colori dell'arcobaleno, le corde per saltare, gli elastici, i bastoni in pvc e le bottigliette di acqua Lauretana, tutte brillantemente presentate dai docenti dello staff FIF del Fitness Musicale accompagnati dal gruppo scelto del FIF TEAM selected. Ed ancora le lezioni di tonificazione e di coreografia della giornata di sabato 1 giugno tutte accompagnate dalla musica dal vivo Dance e House con una impeccabile performance di Yurimanu DJ di radio Studio Delta. La grande spettacolarità e il picco di energia sono state raggiunte con le lezioni degli ospiti stranieri Sebastian Piatek e Carlos Ramirez con le loro superlative performance coreografiche, e lo staff tecnico di calibro internazionale del gruppo Steel Programs capitanato da Fernando Gorini ideatore dello Steel Combat.

Tra le esibizioni più spettacolari un grande successo è stato attribuito alle stupefacenti performance del Kalisthenics FIF Team formato da Andrea Neyroz, Federico Fignagnani e Marco Mazzesi, e del ballerino Fabio Labianca e la sua Break Fusion che hanno realizzato dei veri e prori momenti di divertimento misto a spettacolo, non solo sul palco Live fitness show, ma anche nell'area **Functional & Kalisthenic**. Un grande regalo per il fedele pubblico della Federazione Italiana Fitness che ha immortalato 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** metodo FIF e metodo Garuda, **Yoga** con la grande novità del Flying Body Training caratterizzato dal Pilates e dal Total Body aereo con l'utilizzo delle amache; il tutto in uno spazio più grande di tutte le edizioni fieristiche, dedicato ai professionisti e agli appassionati di questo settore, quest'anno ancor più ricco di novità; l'area dedicata ai grandi attrezzi ha quadruplicato le sue dimensioni permettendo a tutti gli utenti del settore olistico di provare con i grandi attrezzi quali reformer, cadillac, wunda chair e Spine Corrector. Tra le novità di

questa edizione è certamente da segnalare il workshop della durata di 3 ore realizzato nella nuova area denominata Pilates Junction e presentato dai docenti Giampiero Marongiu e Massimo Alampi sull'argomento *"trigger point ed il Pilates"*.
Sempre indiscutibilmente apprezzate sono state anche le allenanti masterclass dell'area Funzionale & Kalisthenics, dove si sono svolte anche la 2ª edizione di Kalisthenics Challenge e Spartan Challenge Olympic Games, oltre alla 11ª edizione della gara di Cross Training sponsorizzata da Matrix Fitness. 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! Altri momenti entusiasmanti sono stati vissuti durante lo svolgimento delle gare di verticale organizzate in modo estemporaneo grazie al grande entusiasmo dello staff docente del settore Kalisthenics.
Lo storico evento agonistico che dal tempo dei tempi chiude la kermesse fieristica sul palco FUN è la gara di **Club vs Club**, giunta alla sua quindicesima edizione che mette a confronto le squadre rappresentati dei club di tutta Italia nelle discipline del Free-Style e dell'Hip Hop.
Nello stand dedicato alle informazioni sulla FIF Academy spazio anche all'esposizione editoriale con le riviste "Performance" ed "Expression", pubblicate dalla federazione, e a tutto il materiale tecnico-didattico; sono da rilevare le innumerevoli richieste di informazioni sui corsi del settore Functional & kalisthenics, del settore Pilates e dell'ambito Personal Trainer, a conferma della attuale tendenza del mondo del fitness; ancor più dello scorso anno è da segnalare l'interessamento di moltissimi diplomati dei vecchi ordinamenti didattici sulla convalida delle conformità dei loro titoli al fine di rendere possibile il loro adeguamento attraverso una sostituzione con nuovi Diplomi accompagnati dalTesserino Nazionale riconosciuto direttamente da un Ente di Promozione Sportiva.
Nello spazio al 1º piano dedicato ai convegni, sabato 1 giugno nella sala Neri 2 dalle ore 10.00 alle 13.00 si è poi tenuta la tavola rotonda in collaborazione con Fiscosport incentrata sull'inquadramento giuridico fiscale della figura dell'istruttore dilettante e del personal trainer. Questi i relatori: Enrico Mercurelli, Biancamaria Stivanello, Stefano Andreani, Massimiliano Chieppa, Federica Caria, Barbara Agostinis, il vicepresidente della FIF Marco Neri (moderatore dell'evento) e Venerio Brenaggi che ha presenziato per l'intero svolgimento dei lavori.
Durante la seconda metà della giornata ha visto protagoniste le testimonianze delle nuove figure professionali di Alta Specializzazione che hanno riportato l'esperienza di collaborazione tra l'università San Raffaele e la FIF nella 2ª edizione del corso di Alta Specializzazione in **Functional Training Specialist** e nella 1ª edizione del corso di **Pilates Advanced Specialist.**
A rappresentare l'università San Raffaele il prof. Matteo Quarantelli direttore del progetto universitario di Alta Formazione insieme ai tutor ufficiali dei due corsi, il dott. David Grassi e la dott.ssa Stefania Albanese rispettivamente per la formazione Pilates e Funzionale, mentre per la Federazione Italiana Fitness erano presenti, i professori Donato De Bartolomeo e Sandro Roberto in rappresentanza rispettivamente dello staff docenti federali del Pilates e del Functional Training. A concludere degnamente la giornata, la consegna dei diplomi agli studenti neo qualificati come isrtuttori di alta specializzazione in Functional Training Specialist e Pilates advanced Specialist.
Tutte le zone occupate dalla FIF hanno visto una grande partecipazione e un forte interesse da parte sia dei professionisti del settore sia degli appassionati, oltre a tanti stranieri che si sono concentrati sotto il grande palco centrale per partecipare alle varie masterclass e assistere alle spettacolari esibizioni.
Durante tutte le giornate la Lauretana, lo sponsor istituzionale FIF, ha distribuito gratuitamente la sua acqua e i suoi gadget a tutti coloro che hanno partecipato alle iniziative organizzate dalla FIF e fornito, oltre alle bottigliette, le t-shirt e i teli creati in esclusiva per l'evento a tutti i partecipanti delle lezioni unconventional che tempestivamente si sono registrati ai desk degli stand ufficiali delle tre aree operative FIF.

Il ruolo della FIF dunque si è confermato ancora una volta 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.

LA MAESTRIA DEL MOVIMENTO PROTAGONISTA DELLE GARE FIF

SEMPRE PIÙ ESALTANTI LE QUATTRO GARE TARGATE FIF A RIMINI WELLNESS 2019: LA STORICA CROSS TRAINING, L'APPASSIONANTE CRUNCH COMPETITION E LE AVVINCENTI KALISTHENICS E SPARTAN CHALLENGE

Dal 30 maggio al 2 giugno, si sono susseguite le avvincenti sfide promosse dalla Federazione Italiana Fitness durante la kermesse di RiminiWellness nell'area Functional & Kalisthenics. Quelle che lo scorso anno erano novità si sono ad oggi confermate delle importanti realtà dell'accademia FIF: stiamo parlando della seconda edizione della Kalistehincs Challenge e della Spartan Challenge.

Ad aprire le danze a partire da **giovedì 30 maggio** è stata la **Crunch Competition** che anche quest'anno ha rappresentato in ogni sfida circa 30 minuti di puro divertimento, articolandosi in due circuiti a tempo a eliminazione diretta caratterizzati da tre esercizi protratti al massimo esaurimento muscolare, fino alla conclamazione di un unico vincitore che oltre ad una medaglia ricordo si è aggiudicato una fornitura di 120 bottigliette di acqua Lauretana sponsor ufficiale della gara insieme a Lipobreak e Nature's Bounty.

Nell'immagine sopra, tutti i premiati della 11ª edizione del Cross Training Challenge

Ecco i primi tre classificati di ogni giornata: 1° Olianas Giovanni, 2° Bibuli Marco, 3° Baldini Stefano (il 30 maggio); 1° Franciò Consuelo, 2° Guarino Andrea, 3° Mazzei Raffaele (il 31 maggio); 1° Cigorescu Felicia, 2° Lodice Stefano, 3° Di Dio Daniela (il 2 giugno).

Sabato 2 giugno ha visto protagonista la **Kalisthenics Challenge** in una spettacolare gara suddivisa nelle due categorie uomini e donne. Giudici insostituibili della gara sono stati i docenti del settore Kalisthenics Andrea Neyroz e Federico Fignagnani coadiuvati dal Performer Fabio Labianca

Crunch competition

Il 1° classificato Giovanni Olianas, nella giornata del 30 maggio.

Il podio della giornata di domenica 2 giugno con i primi tre classificati.

Kalisthenics Challenge

Le prime due classificate, per la categoria donne e nella foto sotto, il podio della finale maschile.

per le riprese video della tecnica esecutiva, a cui si è aggiunto il giudizio tecnico del docente del settore funzionale Francesco Ciracì. La finale tutta al maschile ha visto come protagonisti del podio i tre seguenti atleti così classificati: 1° Leonardi Lorenzo, 2° Leonardi Marco, 3° Olianas Giovanni. Per la categoria donne due le partecipanti che si sono contese il primo posto fino all'ultima skill con la seguente classifica finale: 1° Calcinelli Francesca, 2° Conti Elena.

Nella giornata di **sabato 2 giugno** nello spazio tecnico dedicato e impreziosito dai macchinari cardio ed isotonici dello sponsor ufficiale Matrix Fitness & Johnson, si sono svolti i memorabili momenti della undicesima edizione della gara di **Cross Training Challenge**, 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: una di potenza consistente nel salto da fermo, due prove di forza quali distensioni su panca orizzontale e trazioni alla sbarra e due prove di resistenza, 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 conclamando il vincitore della Cross Training Challenge come un atleta eclettico!
Campione Assoluto 2019 per la classifica maschile è stato l'atleta, ormai veterano della competizione, Gianluca Molinaroli classe 1971 di Vicenza (di cui trovate un'intervista alla pagina seguente) che ha sigillato la sua decima partecipazione con una doppietta aggiudicandosi, con un totale di 62 punti, anche il primo posto della classifica maschile Over 40, davanti ai 50 punti del 50enne Cantisani Biagio. Medaglia d'argento sempre per la classifica assoluta maschile, con una differenza di soli 3 punti, va al 36enne Potenza Alessandro di Avellino; mentre la medaglia di bronzo va a Paci Francesco ex detentore del primo posto nell'edizione 2018.
La gara in campo femminile ha visto trionfare ancora una volta la stoica atleta Laura Quaggiotto (47 anni), che con i suoi 85 punti si aggiudica anche il primo posto assoluto per la categoria over

Cross Training Challenge

Il podio dell'assoluto maschile

Il podio dell'assoluto femminile

35 femminile; nella classifica assoluta Laura ha preceduto il secondo posto di Traisci Sara (25 anni) con i suoi 79 punti e il terzo posto di Zappatini Roberta che ha totalizzato 68 punti.

Spartan Challenge

Foto di gruppo per vincitori e partecipanti allo Spartan Challenge

segue dalla pagina precedente

La lunga giornata di sfide della **domenica** si è conclusa con la **Spartan Challange** con i suoi due livelli di difficoltà (Hero e Warrior) e le sue due categorie (Ares/Uomini e Artemide/Donne) organizzata in modo impeccabile dal generale Francesco Fiocchi, ideatore del sistema di allenamento Spartan System, coadiuvato in giuria dai docenti federali Carlo Dolzan, Sandro Roberto e Francesco Ciracì, e dagli istruttori di Spartan System Andrea Vuillermoz Curiat, Gabriele Iemma, Mauro Pieroni e Anya FX. A dimostrare lo spirito del gruppo di Spartani, basato su un profondo senso di fiducia e di appartenenza, da segnalare l'intervento in giuria degli stessi partecipanti alla gara, ci riferiamo agli atleti Davide Berilli e Christian Zanarella, che hanno contribuito a giudicare gli atleti impegnati nel livello in cui gli stessi non gareggiavano. Per la categoria Ares livello Hero il nostro plauso va a Michael Laurito e René Pomaré classificatisi a pari merito al primo posto; ancora applausi al secondo posto di Davide Berilli e al terzo posto, ancora pari merito, di Giovanni Olianas e Alessio Zanarella. Per il livello Warrior sempre al maschile i nostri complimenti vanno al 1° classificato Christian Zanarella, ai secondi classificati, pari merito, Danilo Perugini e Edoardo Cecchetti e al 3° classificato Ivan Fortunato Iacopino. La categoria Artemide ha visto classificarsi nel livello Hero Silvia Longo in vetta davanti al secondo posto di Lucia Gagliardi e al terzo di Camilla Natali. Mentre per il livello Warrior questo il podio in "rosa": al 1° posto Beatrice Trombetta, al 2° Annamaria Sgaramella e al 3° ambito gradino del podio Noemi Bianchi.

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

L'INTERVISTA

GIANLUCA MOLINAROLI

CROSS TRAINING CHALLENGE

1º ASSOLUTO MASCHILE

1. Com'è nata 11 anni fa l'idea di partecipare alla Cross Training Challenge?
Undici anni fa ho letto sul Performance l'iniziativa di questa gara, all'origine chiamata Fit Crossing, mi ha entusiasmato da subito per la tipologia delle discipline.

2. Per quante edizioni consecutive hai partecipato e quali sono stati i tuoi migliori piazzamenti in queste tue performance atletiche?
La prima edizione ho gareggiato senza grossi risultati, però mi sono appassionato talmente tanto che per le successive otto ho partecipato vincendo un paio di volte, poi qualche secondo e terzo posto, naturalmente come over 40, mentre nel 2016 sono arrivato terzo negli assoluti e onestamente ho pensato che potesse rimanere il mio miglior piazzamento, ma mi sbagliavo. La mia vera sfida ad ogni edizione non era quella di arrivare primo ma quella di riuscire a fare meglio dell'anno precedente e ci sono quasi sempre riuscito.

3. Quanto ti sei allenato per le 5 prove di gara? E con quali strategie hai organizzato il tuo allenamento tipo?
Da buon personal trainer FIF ho sempre curato l'alimentazione e allenamenti studiando e sperimentando tutto ciò il panorama sportivo proponeva. Per questa gara inizio la mia preparazione specifica a gennaio aggiungendo ai miei 3 canonici allenamenti settimanali in palestra altri 2 con la corsa e la bike. Per le trazioni e le distensioni negli anni ho cercato di perfezionare più che le tecniche di allenamento la tecnica di esecuzione, con centinaia e centinaia di ripetizioni settimanali nella convinzione che assieme al fisico va allenata la testa.

4. Tra le 5 prove della gara, quali sono state quelle più difficili da affrontare?
Il salto in alto da fermo, aggiunto nelle ultime edizioni, mi ha creato qualche problema, ma è stato uno stimolo in più per mettermi alla prova in una disciplina mai sperimentata

5. Parteciperai ancora ad una gara come questa o ad altre gare organizzate dalla FIF nella prossima edizione di RiminiWellness?
Penso di essermi preso le mie soddisfazioni con questa ultima edizione e come tutte le cose che hanno un inizio è giusto ci sia una fine; quindi l'anno prossimo lascerò spazio ai giovani e penso che farò da spettatore, anche se mio figlio José mi ricorda che ogni anno dico la stessa cosa... un ringraziamento alla FIF per la grande opportunità di aggregazione fatta di sana competizione e in particolar modo il mio grazie va ai mitici Carlo Dolzan e Viviana Fabozzi che con la loro gestione hanno saputo rendere anno dopo anno ancor più avvincente questa gara.

UN RINGRAZIAMENTO PARTICOLARE AI NOSTRI SPONSOR

LAURETANA L'acqua più leggera d'Europa · SPARTACO · MATRIX Strong • Smart • Beautiful · IODASE · SPORT LIPOBREAK · SOLGAR® Since 1947

MATRIX

INTELLIGENTE, SICURO &
DECISAMENTE RIVOLUZIONARIO

MATRIX GLUTE TRAINER

L'allenamento dei glutei non è mai stato così popolare e, grazie a Matrix Fitness, così efficace. La biomeccanica evoluta massimizza l'attivazione dei glutei e dei femorali, replicando la spinta delle anche con il bilanciere, senza difficoltà e rischi. Scegli subito la nostra Glute Trainer per un'esperienza di allenamento ad alta intensità, più intelligente e più sicura.

Scopri di più sul sito matrixfitness.it

JOHNSON HEALTH TECH ITALIA SPA Zona Ind.le Campolungo, 11 / 63100 Ascoli Piceno / Italy TEL. +39.0736.2269 - FAX +39.0736.892452 / E-MAIL: jht@jht.it www.jht.it

UN VIAGGIO DENTRO LE EMOZIONI DEI VINCITORI DELLA PRIMA EDIZIONE DEL PRIMO CASTING NEL MONDO DEL FITNESS E DEL WELLNESS

Il 30 maggio 2019 ha siglato l'inizio di una nuova grande opportunità per la crescita professionale degli istruttori della FIF Academy: il **Social FIF Casting**. Il primo progetto nazionale nella formula dei casting televisivi nella cornice della più grande kermesse del Fitness Internazionale di RiminiWellness. In palio ben 12 mesi di formazione gratuita per i vincitori dei 3 settori accademici. Una tre giorni di selezioni coordinata dalla responsabile Vibiana Fabozzi e che ha visto impegnati alcuni dei docenti federali del settore Functional Training (Luca Dalseno, Carlo Dolzan, Francesco Fiocchi, Sandro Roberto), Fitness Group (Patrizia Vincenzi e Marco Della Primavera) e Pilates (Marco Alampi) i quali in qualità di giudici hanno valutato le performance dei trenta aspiranti "video promoter" provenienti da tutta Italia. Ogni candidato ha presentato per il settore prescelto una routine tecnica della durata massima di 3 minuti in cui esprimere le proprie potenzialità oltre che tecniche e didattiche anche telegeniche e comunicative con le quali esprimere al meglio le loro capacità di persuasione al fine di poter essere scelti come video promoter della scuola FIF.
Una meravigliosa opportunità offerta non soltanto agli istruttori Gold tesserati con la FIF, ma a tutti gli istruttori talentuosi di **Fitness Group, Funzionale** e **Pilates** che hanno trovato la voglia e il coraggio di mettersi in gioco scegliendo di vivere un' esperienza unica fatta di grandi emozioni in cui si sono alternate ansia da prestazione, determinazione e infinita passione!
E così sulla scia delle meravigliose sensazioni condivise nelle calde giornate fieristiche i rappresentanti ai vertici federali, non con poche difficoltà, hanno decretato ben cinque vincitori: due pari merito per il settore Pilates, uno per il settore Funzionale, uno per il settore musicale dedicato alla tonificazione e uno per il settore musicale coreografico.

Un vero e proprio trionfo tutto al femminile per il quale va il plauso della Federazione Italiana Fitness! Conosciamo i nuovi volti attraverso una loro breve biografia.

JESSICA MAZZOCCHI

vincitrice per il settore Fitness Group Coreografia

Mi chiamo Jessica Mazzocchi e la mia grande passione è il fitness musicale di gruppo per il quale ho conseguito l'abilitazione all'insegnamento presso la FIF ACADEMY. Un diploma dietro il quale c'è uno studio continuo e mai sufficiente per rimanere aggiornata e preparata per quello che amo definire: "il lavoro più bello del mondo!". Il mio impegno lo esprimo al fine di raggiungere tutti i miei obiettivi attraverso la determinazione ed una forte motivazione che non mi fanno fermare davanti ad alcun ostacolo. Questo mio status mentale mi permette di insegnare ogni giorno ai miei allievi di non mollare mai! Tutto ciò, ovviamente, sempre in compagnia di un elemento fondamentale: il sorriso! Le discipline che insegno sono condizionamento muscolare, Fitboxe e altre attività che includono gesti da combattimento, ma ciò che preferisco in assoluto è senza dubbio il fitness coreografico. La sensazione che provo durante una lezione di aerobica o step non ha eguali. Metto le ali ai piedi e non penso più a nient'altro. Provare per credere!

ROBERTA GRENDENE

vincitrice pari merito per il settore Pilates

Il mio nome è Roberta Grendene leccese di 29 anni e sono un tecnico educatore posturale e una personal trainer; mi piace definirmi come una professionista che interviene in aiuto delle persone che dopo aver subito traumi o interventi, hanno la necessità di recuperare la funzionalità delle loro articolazioni e dei loro muscoli, sfruttando protocolli posturali che vertono al recupero graduale della mobilità articolare e della flessibilità, per giungere al potenziamento. In qualità di coach affianco le persone che hanno voglia di migliorare le proprio prestazioni fisiche, lavorando sul rinforzo, sul potenziamento e sulla resistenza, senza trascurare mai l'aspetto posturale. Le parole chiave del mio successo sono: *"migliorare il benessere fisico attraverso protocolli di lavoro che affondano le radici nel fitness, nel body weight e nel joint mobility"*.

MATYLDA MAŁGORZATA WAWRZYNSKA

vincitrice pari merito per il settore Pilates

Sono Matylda Małgorzata Wawrzynska, 32 anni, laureata paramedico e da sempre appassionata di sport. Ho iniziato fin da bambina con lo studio della Capoeira e del karate e raggiunta la maggiore età ho proseguito con la formazione in fitness musicale con specializzazione nello step e nell'aerobica coreografici. Intorno ai 23 anni ho scoperto il magico mondo del Pilates, appassionandomi da subito e diventando un istruttore di matwork. Mi piace portare il sorriso nelle mie lezioni e dedicarmi totalmente ai miei allievi con passione e professionalità perché sono convinta che nella vita si riceve ciò che si dà!

MIRIANA GABRIELE

Vincitrice per il settore Fitness Group tonificazione

Sono Miriana Gabriele, 27 anni, tecnico nel settore fitness group e specializzata nel total body workout. Mi occupo di rimettere in forma i miei clienti sfruttando i diversi protocolli di lavoro che nel corso degli anni ho appreso frequentando la FIF Academy. L'utilizzo della musica è un elemento fondamentale nelle mie lezioni che mi permette, attraverso la chiave del divertimento, di raggiungere quello che per me rappresenta l'obiettivo primario della mia "missione": migliorare il benessere psico- fisico dei miei clienti curandone tutti gli aspetti, dall'aspetto posturale attraverso esercizi specifici body weight, all' aspetto estetico, avvalendomi di protocolli di lavoro utilizzati nel power pump evolution e non solo.

CAMILLA NATALI

vincitrice per il settore Functional Training

Mi chiamo Camilla Natali ho 22 anni e sono fiorentina doc. Le mie allieve amano definirmi "la regina del Functional Training" e questo per me è un grande onore e al contempo un grande onere, ma "mi garba tanto"! Forza, energia e determinazione sono senza dubbio gli aggettivi che mi contraddistinguono. Il mio obiettivo nel lavoro? Cambiare a 360 gradi la qualità della vita dei miei clienti, da un percorso psicologico motivazionale a una rieducazione fisico posturale arrivando così ad una consapevolezza totale del proprio corpo e del proprio essere.

Questi i nuovi 5 volti che per i prossimi dodici mesi saranno impegnati nel nuovo ruolo di "Video Promoter" della FIF Academy. Restate sintonizzati sui nostri canali e preparatevi ad allenarvi con loro!

CLUB VS CLUB

LO STORICO CAMPIONATO NAZIONALE PER PALESTRE DI FREESTYLE, STREET DANCE, HOUSE, VIDEO DANCE, BREAKIN' E HIP HOP

La 25ª edizione del Campionato nazionale per palestre di Free-Style e Hip Hop Club Vs Club -15° Trofeo RiminiWellness - si è conclusa lo scorso 2 giugno con il quinto successo consecutivo della KSCHOOL di Rimini da sempre capitanata dal coreografo Gionata Galdenzi. La competizione, ha visto esibirsi19 squadre per un totale di 498 partecipanti che hanno dato vita a circa 70 formazioni che si sono date battaglia – con coreografia originali esprimendo grinta e determinazione – di fronte ad un vero e proprio pubblico delle grandi occasioni.

QUINTA VITTORIA CONSECUTIVA DELLA KSCHOOL DI RIMINI

Uno spettacolo senza eguali, quello del team riminese che si rivela ad oggi imbattibile. Questo il suo palmares del 2019: primo posto per l'Hip Hop Over Large Team, con il gruppo Bella Roba; un primo e un secondo posto per l'Hip Hop Over Small Team, con i gruppi Kpowa e Screamy; non ultimi per importanza il primo posto per la categoria Hip Hop Junior Large Team con il gruppo Supafree Crew ed ancora per la doppietta portata a segno con il primo e secondo posto per l'Hip Hop Junior Small Team, rispettivamente con il gruppo dei "mitici" Nonni e il gruppo degli Sleepers. Onore anche all'importante risultato ottenuto dalla palestra Accademia DanzaFitness di Reggio Emilia guidata dalle coreografe Stefy Camparada e Giada Bartoli con ben tre piazzamenti in cima alla classifica del Free Style Junior Large Team, con il gruppo Transfer, del Free Style Baby Large Team con gli "Enfance Terrible", e ancora del Free Style Baby Small Team con il gruppo Snob Girl, oltre poi ad un meritato secondo posto per il Free Style Over Small Team con il gruppo Dark Angels. Ottimi i piazzamenti della palestra DockSportVillage, diretta dalla coreografa Fabiana Tambini, che si è aggiudicata il primo posto nelle classifcche Free Style Over Large Team con il gruppo dei The Street Sheep, e Free Style Over Small Team con il gruppo The Black Sheep. Da segnalare ancora le meravigliose coreografie che hanno portato in vetta alle restanti classifiche dedicate ai più giovani le seguenti scuole di danza: il Centro Danza Spettacolo 9 Muse di Macerata con il gruppo Elementrix Crew guidato da Dimitri Porreca che si è esibito nella categoria Hyp Hop Baby Small Team; la palestra S.G. La Patria 1879 di Modena capitanata da Mimma Cusmano e che ha portato alla vittoria il gruppo Little Crew nella categoria Hip Hop Baby Large Team; per finire con il primo posto nella categoria del Free Style Junior Small Team del gruppo Baby Family Crew guidato dalla coreografa Samantha Camparada per la palestra Corpus 2-3 di Ancona. Un a sfida all'ultimo passo di danza che ha posto un accento speciale a questo indimenticabile campionato nazionale Club Vs Club impreziosito inoltre dalle esibizioni dei breakers Fabio Labianca e Filippo Pieroni e dalla Special Guest Ida Experience Company diretta dal coreografo Matteo Addino a sua volta importante componente della Giuria della gara di Hip Hop insieme alle coreografe Roberta Broglia ed Ilenia Rossi ed entrambe protagoniste anche della giuria Free Style insieme a Patrizia Vincenzi.

Le classifiche complete sono pubblicate su ***www.fif.it / eventi***

PILATES FACTORY

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

LA NOSTRA FILOSOFIA

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

ESPERIENZA PERSONALE

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

CONSULENZA PRE E POST VENDITA

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

Pilates Factory srls
Via Dobbiaco, 56/58 - 00124 Roma
Tel. +39 06 50911896 - Cel. +39 347 3601062
info@pilatesfactory.eu - www.pilatesfactory.eu

SGI.TO.IT

FREE YOUR LIGHTNESS

Consigliata da

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

14	1,0	0,55
residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °f

Segui la leggerezza
www.lauretana.com

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa