

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

RIVISTA UFFICIALE





NOSTROMO ZERO

Consigliato da



ALIMENTAZIONE
SANA

ALLENAMENTO
POSITIVO

0% di GRASSI
24% di PROTEINE



Seguici su



www.tonnonostromo.it

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
 - PILATES & YOGA EVOLUTION
- **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 60)

*
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
 - PILATES & YOGA EVOLUTION
- **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 60)



Somario

Fitness Academy

25
gli appuntamenti didattici
dei prossimi mesi

rubriche

6
FITNESS NEWS

54
FIF COMMUNITY

119

Performance

- 8 **Specchio delle mie brame**
qual'è la migliore alzata laterale del reame?
A CURA DI MARCO NERI
- 10 **Il ruolo della coordinazione**
nel mondo del kalisthenics e in tutte le attività a corpo libero
A CURA DI FEDERICO FIGNAGNANI, MARCO MAZZESI E ANDREA NEYROZ
- 14 **Fake followers & real followers**
L'opinione del digital marketer
A CURA DI ANDREA BAIONI
- 72 **ORIZZONTI POSTURALI**
Core stability e core strength
sono realmente la panacea per il mal di schiena?
A CURA DEL DOTT. MATTIA BETTI
- 20 **Coppie in sospensione**
Come allenarsi in coppia utilizzando un solo strumento per il suspensions training
A CURA DI DONATELLA LONGHI
- 22 **Bevande alcoliche e sport**
connubio possibile?
A CURA DELLA DOTT.SSA DANIELA BISERNI
- 56 **Allenamento home fitness ad alta intensità**
A CURA DI MATTIA RAVAGLI
- 60 **L'attività fisica**
alleata della medicina
A CURA DEL PROF. NICOLA SORRENTINO
- 62 **Il grip training**
e l'importanza di un apresa forte nell'allenamento funzionale
A CURA DI VIVIANA FABOZZI
- 65 **DOMS**
i dolori muscolari post allenamento
A CURA DEL DOTT. ALEXANDER BERTUCCIOLI
- 66 **Cardiopatie ed esercizio fisico in un centro fitness**
A CURA DI DOMENICO BERNI
- 68 **Gravidanza e psoas**
A CURA DI MICHELE MANCA
- 70 **Ayurness**
"come tenere alte le difese immunitarie"
A CURA DI PATRIZIA VINCENZI
- 65 **International Pilates 2020**
come il primo amore...

Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness

ANNO XXXI
N. 2 OTTOBRE 2020



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

Caporedattore
Viviana Fabozzi

Progetto grafico
Christian Casadei

Hanno collaborato a questo numero:

Andrea Baioni . Domenico Berni
Alexander Bertuccioli . dott. Mattia Betti
Daniela Biserni . Viviana Fabozzi
Federico Fagnagnani . Donatella Longhi
Michele Manca . Marco Mazzesi
Marco Neri . Andrea Neyroz
Mattia Ravagli . Nicola Sorrentino
Patrizia Vincenzi

Fotografie
Archivio Performance
D.S. Photo . Shutterstock . FotoLia
iStockphoto . Freepik . Marco Vacchi
Barbara Silvestri . Fabio Marcato

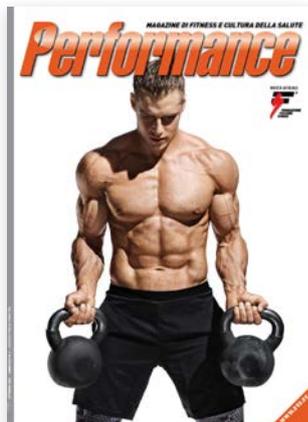
Hanno collaborato all'inserto
Fitness Academy
Sonia Bosi . Roberta Fadda
Bianca Casadio . Federica Sangiorgi

Stampa
Rotopress International - Bologna

Redazione di Performance:
c/o Centro Studi "La Torre"
via Paolo Costa 2 . 48121 Ravenna
Tel. 0544.34124 . fax 0544.249099
e-mail: performance@fif.it

Editore
Centro Studi La Torre

www.fif.it



LO SPORT ALLENATA ALLA VITA!...

Ebbene si, allenare la propria resistenza interiore, ovvero la resilienza, non è un obiettivo da superman. Lo dimostra lo sport, da sempre metafora della vita: superare i propri limiti, raggiungere un obiettivo chiaro, competere con gli altri e soprattutto sviluppare spirito di sacrificio, quindi sviluppare una grande capacità di resistenza. Riuscire a resistere, con disciplina, in allenamenti anche duri è la chiave per raggiungere qualunque obiettivo.

Nella vita come nello sport oggi più che mai siamo tutti chiamati a sviluppare il muscolo della resilienza per ripartire e riappropriarci di un'esistenza che presenta ostacoli nuovi, del tutto imprevedibili e soprattutto inimmaginabili. Certamente noi uomini e donne del mondo del fitness non ci siamo fatti trovare impreparati, perché siamo persone dinamiche e intraprendenti, incapaci di stare con le mani in mano a guardare, benché meno a subire, e sin dalla fase 1 del lockdown lo abbiamo dimostrato mettendo in campo nuove iniziative e nuovi strumenti, dando sfogo alla fantasia, all'inventiva e all'intraprendenza, tutti aspetti fondamentali che attestano la nostra particolare propensione alla resilienza: un processo che nello sport, e così nella vita, si dimostra con "i fatti". Essere "inconfondibilmente" resilienti significa persistere malgrado le avversità, mantenendo ben salda la propria motivazione; significa essere ottimisti, leggendo gli eventi negativi della vita come momentanei e circoscritti, e ancora avere il controllo, esercitando la propria volontà sull'esistenza e sull'ambiente in cui si vive; significa inoltre valutare ogni imprevisto e susseguente cambiamento come una nuova opportunità, una nuova sfida, senza mai temere la sconfitta, perché il resiliente affronta l'umana frustrazione senza perdere la speranza. Nessuno ha l'esclusiva della resilienza perché non è "innata", ma rappresenta una capacità umana di base che può essere appresa e migliorata da ognuno di noi.

È esattamente da questo messaggio che la Federazione Italiana Fitness vuole ripartire, rimanendo focalizzata sui suoi obiettivi con grande capacità di adattamento e molta "proattività", consapevole che un grande impegno volto al successo presuppone sempre una forte capacità di fare cose ordinarie in modo straordinario.


Caporedattore Performance
Presidente FIF

FITNESS NEWS

a cura di Viviana Fabozzi



FITNESS E MEDIA: CON I SOCIAL È PIÙ FACILE FARE ESERCIZI

Per molti restare in forma allenandosi regolarmente è un piacere, per altri è un dovere e non sempre il nostro stato motivazionale e il nostro livello di volontà è abbastanza alto da spingerci ad iniziare o completare un allenamento.

Secondo un nuovo studio condotto dalla Norwegian University of Science and Technology (NTNU) e pubblicato per intero nella rivista scientifica *Frontiers in Psychology*, i social media possono offrire un importante aiuto. I ricercatori norvegesi hanno coinvolto un totale di 500 partecipanti con vari livelli di fitness, suddividendoli in due gruppi. Ad uno è stato chiesto di seguire un account su Instagram chiamato #dinmotivation, che pubblica regolarmente post motivazionali, per 4 settimane. Lo studio ha dimostrato che il contenuto teorico può avere un effetto molto positivo, il che deve incoraggiare ulteriormente i professionisti del settore ad avere una sempre più elevata conoscenza di base ed un costante aggiornamento tecnico. Pur esistendo un dubbio sull'impatto degli influencer di fitness che hanno un corpo «perfetto» sulle generazioni più giovani, i ricercatori sono convinti, in generale, che esista uno spazio per nuove applicazioni che enfatizzino passione e autodeterminazione. Il co-autore della ricerca, professor Frode Stenseng ha chiaramente espresso che questo studio ha voluto dimostrare che l'influenza dei social media può essere positiva se impiegata per promuovere la salute pubblica, e non il contrario. *«Può anche farci capire che dobbiamo essere più critici riguardo alle fonti dei nostri contenuti e verso ciò che appare nelle nostre bacheche. La consapevolezza, e dunque la conoscenza tecnica, rappresentano un fattore chiave per ottenere gli effetti positivi che desideriamo».*

ATTIVITÀ OLISTICA NEL SILENZIO E NELLA NATURA Gli effetti sul benessere psicologico

Uno studio recente (Pfeifer et al., 2020) ha voluto indagare se l'esperienza dello stesso momento di silenzio in due condizioni differenti – un'aula universitaria e un parco cittadino – producesse risultati diversi sul rilassamento, sulla noia, nella percezione del sé, dello spazio e del tempo. Dai risultati dello studio si evince come il momento di silenzio abbia portato a un effettivo aumento del rilassamento in entrambe le condizioni; tuttavia, nella condizione all'aria aperta gli studenti hanno sperimentato un maggiore rilassamento – oltre che livelli inferiori di noia – rispetto alla condizione dell'aula universitaria. Inoltre, nella condizione di silenzio outdoor il senso di vivere il momento presente era maggiore, mentre erano minori i pensieri riguardanti il passato, rispetto alla condizione indoor. Nella condizione dell'aula universitaria, più gli studenti erano rilassati, meno erano consapevoli dello scorrere del tempo. Questi risultati confermano che già solo sperimentare una condizione di silenzio abbia effetti positivi sul benessere psicologico dell'individuo, specialmente se si è circondati da un ambiente naturale. I risultati sono perfettamente in linea con la letteratura scientifica sportiva che enfatizza gli effetti rilassanti e salutari delle discipline olistiche, in principal modo riguardanti la pratica dello Yoga e del metodo Pilates che focalizzando pensieri, sensazioni e reazioni corporee nel momento presente all'interno di un'atmosfera non giudicante, consentono di ottenere un miglioramento in termini di salute mentale e benessere individuale (Hofmann & Gómez, 2017).



DETRAZIONE SPESE SPORTIVE PER I FIGLI NEL MODELLO 730/2019: fino a 40 euro di risparmio

Dalla palestra alla piscina, dalla scuola calcio alla pallavolo, il basket, il rugby e in generale tutti gli sport, ivi compresa la danza, per i figli di età compresa tra 5 e 18 anni è possibile fruire di una detrazione per le spese sportive dei figli nel modello 730, una detrazione fiscale del 19% (che spetta per un limite di spesa massimo di 210 euro per ogni figlio) per attività sportive praticate dai ragazzi, ossia sulle spese sostenute per l'iscrizione o l'abbonamento annuale dei ragazzi per la pratica dello sport. Un detrazione d'imposta che pertanto consente un risparmio fiscale fino a 39,90 euro per ogni figlio. Le spese sportive degli adulti sono invece escluse da tale agevolazione. A prevedere la detrazione è il TUIR (il Testo unico delle imposte sui redditi), agevolazione che è concretamente fruibile nella dichiarazione dei redditi.

NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL MONDO

LIVE PROMO E UPDATE VIDEO PER TUTTI GLI ISCRITTI ALLE NOSTRE NEWSLETTER

L'OBESITÀ FA MALE alle funzioni cerebrali

Uno studio condotto dalla Johns Hopkins University e dalla University of California illustra come l'obesità incida negativamente sul funzionamento del cervello: maggiore è il sovrappeso, minore è l'attività mentale e l'afflusso di sangue che irroria il cervello. Il che potrebbe spiegare perché l'obesità è legata al rischio di *Alzheimer*. La ricerca, è stata pubblicata sul "Journal of Alzheimer's Disease", e ha visto coinvolte 17.721 persone di un'età compresa tra i 18 e i 94 anni, sottoposte a oltre **35mila scansioni cerebrali** per misurare l'attività e il flusso sanguigno al cervello. Dallo studio e dall'analisi dei dati raccolti, i ricercatori hanno scoperto che, all'aumentare del peso corporeo, il flusso sanguigno al cervello si riduce, e così l'attività cerebrale, in particolar modo nelle aree critiche associate a memoria e apprendimento, quali l'ippocampo e i lobi parietali. Uno studio dunque che ribalta la tradizionale locuzione latina da "Mens sana in corpore sano" a "*Corpore sano per una mens sana*".



LO SLACKLINING: CAMMINARE SUL FILO PER MIGLIORARE LA POSTURA

Il funambolismo non è solo un'attività da circo. La disciplina, nata in California negli anni 80, si chiama **slacklining**, ed è

accessibile non solo agli artisti del tendone, ma anche al grande pubblico. Prende il nome dall'unico attrezzo da usare: lo **slackline**, che consiste in una fettuccia larga dai **2,5 ai 5 centimetri** su cui si cammina **in sospensione**, in genere **outdoor**, a una certa altezza dal suolo (per iniziare si suggeriscono 50 cm). Camminare su un filo è una sfida sportiva che migliora l'equilibrio, la propriocezione e quindi la postura coinvolgendo il tono specifico dei muscoli degli arti inferiori, del core e anche delle braccia che assumono un ruolo importante nella stabilizzazione del movimento della camminata. Lo slacklining presenta molte varianti: il **waterline** è la versione in sospensione sull'acqua; il **longlining**, invece consiste in un percorso su fettuccia lunga; il **highlining** è la versione in cui a far la differenza è l'altezza e per questo necessita di un'imbracatura simile a quella dell'arrampicata sportiva; il **tricklining** è la versione acrobatica; infine lo **slackayoga**, la variante per gli appassionati dello yoga in cui le tradizionali Asana sono tenute sulla fettuccia in tensione. Tante belle sfide per un allenamento tanto antico quanto originale.



2000 sterline per trasformarsi da carnivori a vegani: una stravagante ricerca inglese

Una importante piattaforma britannica, la **VeganLiftz**, che si occupa di tutto ciò

che è vegano, dalla tavola al fitness, si è fatta promotrice di un'accurata, quanto curiosa, ricerca resa pubblica attraverso lo slogan: "Cercasi carnivori convinti che riescano a mangiare in modo del tutto vegetale per un mese". I candidati saranno scelti nelle città di **Newcastle, Glasgow, Birmingham, Liverpool e Londra** che secondo un recente sondaggio sono risultate quelle con un più alto consumo di carne. Oltre al requisito della residenza occorre avere tra i 18 e i 60 anni, essere assidui mangiatori di carne e risultare in buona salute. Tutte caratteristiche ideali per testare una dieta vegana in modo completo e per godere degli effetti positivi di questo particolare e troppe volte discusso regime alimentare. Il gruppo **VeganLiftz** è certo di trovare in questi territori **tre** candidati appassionati di ogni tipo di carne pronti a seguire una dieta prettamente vegana per un mese, convincendo i lettori e gli stessi candidati dei vantaggi salutari di questo regime alimentare. La selezione ha avuto inizio a fine d'Agosto e prevede come effetto finale non solo la trasformazione immediata da carnivoro a vegano ma anche una ricompensa di circa **2000 sterline** ad esperimento concluso. Beh! Un motivo "appetibile" per rinunciare a qualche bistecca per un po'!



ACTIVE AGEING il Fitness per la terza età negli USA

Secondo la **World Health Organization** L'Active ageing, invecchiamento attivo, è il processo di ottimizzazione delle opportunità per la salute, la partecipazione e la sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita con l'avanzamento dell'età. Con l'idea di promuovere un **invecchiamento sano** adottando stili di vita sani, negli Stati Uniti, negli ultimi anni, il rapporto tra medici e operatori del fitness si è rafforzato notevolmente con l'obiettivo di indurre i medici di base nell'inserire l'attività fisica nei trattamenti riservati ai pazienti. L'attività motoria è stata riconosciuta come un farmaco naturale che, prevenendo stress e obesità allunga le aspettative di vita in media di circa 7 anni. In una società che continua a invecchiare il significato di "terza età" è cambiato, le ricerche di mercato si concentrano molto sulle nuove tendenze dei "millennial" trascurando un grosso bacino di utenza di persone tra i 50-70 anni. I cambiamenti demografici che una volta avvenivano ogni 100 anni, oggi avvengono ogni 20, è stato calcolato che nel 2020 una persona su sette ha più di 60 anni e questi dati sono in costante crescita. Sta emergendo una fiorente economia della longevità basata sulla vendita di prodotti e servizi che consentono alle persone di godere appieno di una vita più sana e lunga. In questo settore l'industria del fitness si è mossa da tempo proponendo programmi specifici per ogni età.





SPECCHIO
DELLE MIE BRAME
*qual è
la migliore
alzata laterale
del reame?*

a cura di
Marco Neri

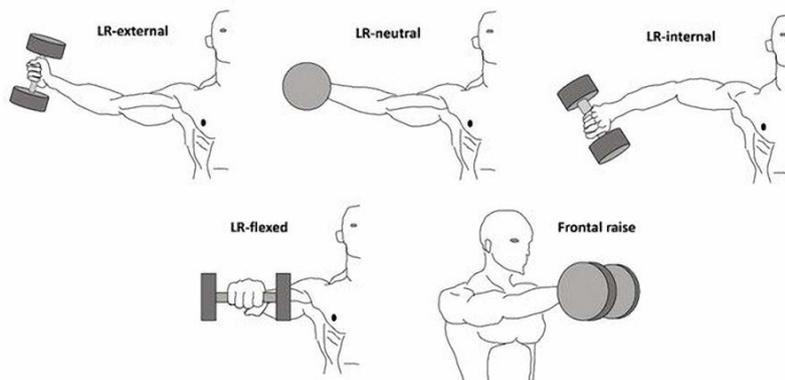
Fra tutti gli esercizi a carichi liberi quelli con i manubri sono certamente quelli con più ampio margine interpretativo. Ma questo è un bene perché ciascuno può adattarlo alle sue esigenze; d'altra parte può essere un problema nel momento in cui si tratta di definire una tecnica comune per l'esecuzione base. Fra tutti questi esercizi credo di non sbagliare nel dire che le alzate laterali per il deltoide siano quelle con maggiore

"crisi di identità". Recentemente è uscito uno studio apparso su *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17 (17), 6015. Lo studio è tutto italiano ed ha come primo firmatario il prof. Giuseppe Coratella un grande esperto di forza, allenamento e contrazioni isometriche, conosciuto nel modo FIF in qualità di relatore ad una convention ufficiale, e che fa parte del Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano. Insieme a lui nella ricerca

compaiono Gianpaolo Tornatore, Stefano Longo, Fabio Esposito, Emiliano Cè. Il titolo della ricerca (tradotto in Italiano) è: *"Un'analisi elettromiografica delle variazioni dell'alzata laterale e del sollevamento frontale nei bodybuilder competitivi"*. In questo studio si è esaminata l'attivazione muscolare nel sollevamento laterale con l'omero ruotato esternamente (LR-esterno), neutro (LR-neutro), internamente (LR-interno), con gomito flesso (LR-flesso) e sollevamento frontale sia durante il concentrico che fase eccentrica.

I soggetti erano 10 atleti di Body Building (quindi con buona conoscenza del gesto e, soprattutto

UNA O PIÙ RISPOSTE IN UNA INTERESSANTE RICERCA SULL'ANALISI ELETTROMIOGRAFICA DELLE VARIAZIONI DELL'ALZATA LATERALE NEI BODYBUILDER COMPETITIVI



ottima sensibilità muscolare). Nella prima sessione, i partecipanti hanno familiarizzato con la tecnica di ogni esercizio selezionato. Nella seconda sessione, è stato determinato il carico per ogni esercizio. Nella terza seduta è stata misurata la massima attivazione dei muscoli; successivamente, dopo un minimo di 30 minuti di recupero passivo, i partecipanti hanno eseguito ogni esercizio in ordine casuale. Ogni sessione è stata separata da almeno tre giorni e ai partecipanti è stato chiesto di evitare qualsiasi ulteriore forma di allenamento di resistenza per l'intera durata dell'indagine. Gli elettrodi erano posizionati secondo raccomandazioni SENIAM. Per determinare la massima attivazione volontaria di tutti i muscoli selezionati, ai partecipanti è stato chiesto di esercitare la loro forza massima contro la resistenza inamovibile o manuale. Ogni esercizio è stato eseguito da seduti con un carico che permetteva otto ripetizioni, ma ai partecipanti è stato chiesto di eseguirne sei ripetizioni per ogni esercizio per evitare gli effetti della fatica sul segnale. Ogni esercizio è stato eseguito con la stimolazione di 2 s per la fase concentrica e di 2 s per la fase eccentrica e di 0,5 s per la fase isometrica all'inizio e alla fine di ogni movimento. Cosa è emerso (riassumendo) da questo interessante studio?

- ✓ Il deltoide anteriore aumenta l'attivazione all'aumentare dell'extrarotazione dell'omero
- ✓ il deltoide posteriore aumenta l'attivazione all'aumentare dell'intrarotazione dell'omero
- ✓ il deltoide laterale lavora di più ad arto lungo che flessato.
- ✓ le alzate frontali sono

essenzialmente a carico di pettorale clavicolare e deltoide frontale.

- ✓ *la fase eccentrica segue uno schema simile, ma non identico.*

Come o definisce lo stesso prof, Coratella, si tratta di uno studio semplice, che però certifica delle "conoscenze" derivanti dalla pratica (e deducibili anche da una analisi teorica del gesto). Sempre l'autore evidenzia: "È interessante notare che, sebbene uno studio computazionale abbia scoperto che la rotazione dell'omero avrebbe potuto portare a differenze trascurabili, qui gli attuali bodybuilder competitivi potrebbero essere stati in grado di aumentare l'attivazione muscolare per ogni esercizio".

Personalmente ho molto apprezzato questo studio che conferma tutta una serie di considerazioni già conosciute. Rimane da decidere quale sia la "migliore alzata" ma questo andrebbe fatto anche considerando la realtà articolare per evitare di cadere in problematiche di conflitto subacromiale che certamente possono presentarsi con una accentuata intrarotazione della mano. Il "buon senso" e la prevenzione consiglierebbe quasi di suggerire durante l'esecuzione una leggera extrarotazione, ma questo, come si evince anche dall'articolo, sposterebbe il focus sul deltoide anteriore. Ora vi confesso che personalmente ho una idiosincrasia per tutto ciò che coinvolge il deltoide anteriore; infatti chi mi conosce sa bene che nelle schede non metto mai ex diretti per questa porzione (alzate frontali). Il motivo? Semplice, il deltoide anteriore è sempre "in mezzo ai piedi": largamente quando

si allenano i pettorali, ma anche quando si fanno le spinte per le spalle (i famosi "lenti", sperando che al giorno d'oggi in pochi spingano ancora per il "lento dietro"...) è indubbio che una parte cospicua dell'attivazione vada sulla porzione anteriore. Viceversa il grande "dimenticato" è spesso il deltoide posteriore, che invece non solo è basilare per la stabilità e la postura, ma ha anche una bellissima valenza estetica che da completezza al blocco spalle. Il dato di fatto è che se guardate la stragrande maggioranza degli atleti esperti mentre si allena con le alzate laterali, nessuno extrarotata, solitamente la posizione è neutra (orizzontale) ed un buon numero da' una leggera (ribadisco LEGGERA) intrarotazione. A mio avviso per gli esperti, con buon controllo e sensibilità muscolare questa è la soluzione. Ma e per i principianti? Ovviamente occorre tutelarli pertanto eviterei di insegnare loro una intra o extra rotazione; l'apprendimento del movimento con mano prona senza accentuazioni è per me corretto e sicuro anche dal punto di vista articolare. Magari si potrebbe proporre l'apprendimento dalla posizione seduta, questo per attivare la maggiore concentrazione possibile aiutando quindi l'allievo a sviluppare sensibilità e consapevolezza del gesto. Una nota finale, se volete superflua, ma necessaria per i maniaci dei grossi carichi sulle alzate laterali: meglio lasciare perdere, oltre alla sinergia di altri 1000 muscoli che non saranno i deltoidi, quando ci si accorge che per fare quell'alzata si è costretti a flettere sempre più le braccia (ad alcuni l'ho visto fare con angoli prossimi ai 90°); meglio lasciare perdere e cercare di stupire le ragazze presenti in palestra con altri argomenti.

Un grazie al prof. Coratella ed al suo gruppo per questo studio che non solo ne conferma la passione verso l'allenamento con i sovraccarichi, ma che ci permette di aggiungere altri tasselli utili per dirimere le tante questioni che animano i "pettegoleszi da spogliatoio". 🎯

IL RUOLO

DELLA

COORDINAZIONE

NEL MONDO DEL
KALISTHENICS E
IN TUTTE LE ATTIVITÀ
A CORPO LIBERO

Per coordinazione si intende la capacità di eseguire un movimento corporeo con la massima efficacia e ottimizzazione energetica. All'interno del variegato mondo del fitness, tutte le discipline e ancor più quella del kalisthenics richiedono una componente di coordinazione più o meno complessa; poiché questa incide direttamente sulla qualità dei movimenti e quindi sulla qualità della prestazione, sarà necessario inserire dei protocolli mirati allo sviluppo delle capacità coordinative, con un approccio diversificato in relazione alla difficoltà del gesto che si vuole padroneggiare e al livello tecnico di partenza del soggetto.

Le capacità coordinative si dividono in:

- ✓ *capacità coordinative di base: apprendimento, organizzazione, controllo e adattamento.*
- ✓ *capacità coordinative specifiche: equilibrio, trasformazione, orientamento, ritmo, reazione.*

I principali vantaggi ottenibili da uno sviluppo corretto delle capacità coordinative sono:

- ◆ *diminuire il tempo di apprendimento di movimenti nuovi;*
- ◆ *migliorare la qualità del movimento;*
- ◆ *migliorare l'efficienza del movimento (con riduzione del dispendio energetico);*
- ◆ *prevenire gli infortuni.*

PUNTIAMO I RIFLETTORI SULL'APPRENDIMENTO MOTORIO E SULLE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIFICHE

a cura di
*Federico Fignagnani,
Marco Mazzesi e Andrea Neyroz*

Il livello di coordinazione dipende dall'organizzazione delle diverse informazioni che raggiungono il sistema nervoso centrale, nonché dal grado di elaborazione e controllo delle risposte motorie.

Queste informazioni vengono raccolte tramite gli organi di senso e sono di tipo:

- ✓ **OTTICO:** informazioni visive
- ✓ **TATTILE:** informazioni tattili
- ✓ **ACUSTICO:** informazioni uditive
- ✓ **VESTIBOLARE:** informazioni su accelerazioni ed equilibrio
- ✓ **CINESTESICO:** informazioni sulle tensioni muscolari

1° FOCUS LE FASI DI APPRENDIMENTO DELLO SCHEMA MOTORIO

Per poter raggiungere ed avere il pieno controllo di una skill bisogna prima padroneggiare quelle capacità che sono alla base di qualsiasi movimento calisthenico e di ogni attività motoria in generale. Il punto di incontro tra queste capacità lo troviamo negli "schemi motori", ovvero tutti quei movimenti che una volta appresi dal sistema nervoso centrale possono poi essere riprodotti senza sforzo, o meglio, senza uno sforzo importante; gli schemi motori si acquisiscono attraverso la riproduzione ripetuta dello stesso gesto nel tempo.

L'apprendimento di ogni nuovo movimento avviene dunque per 3 stadi:



PRIMA FASE

Detta anche "coordinazione grezza", si effettua il nuovo movimento in modo approssimativo, sulla base del proprio bagaglio motorio pregresso.

In questa prima fase, è molto importante che le difficoltà siano introdotte gradualmente e che le condizioni di partenza siano semplici; questo soprattutto per evitare un eccessivo carico a livello del sistema nervoso che non porterebbe ad alcun giovamento.

Risulterà quindi difficoltoso correggere fin da subito i dettagli più fini del movimento mentre sarà di fondamentale importanza focalizzarsi sugli aspetti più rilevanti, attraverso una costante ripetizione del gesto necessaria ad apprendere globalmente lo schema motorio.

Quindi, in questo stadio, andremo ad apprendere la struttura e il ritmo del movimento.

SECONDA FASE

Detta anche "coordinazione fine" (interiorizzazione), si passa al perfezionamento del movimento, il quale risulta ancora condizionato da fattori ambientali e psichici (fatica, emozioni).

Tale perfezionamento motorio avviene prevalentemente tramite un processo denominato feedback, che può essere interno (autovalutazione in base ai riscontri sensoriali) o esterno (informazioni provenienti dall'allenatore/trainer). Il rinforzo (tramite numerose ripetizioni) consente in questa fase l'automatizzazione del movimento e la conseguente possibilità, da parte dell'esecutore, di focalizzare l'attenzione sulla precisione e sul controllo stilistico.

TERZA FASE

L'ultima fase di apprendimento è denominata stabilizzazione. In questo stadio, abbiamo già raggiunto un livello di "coordinazione fine" e il nostro movimento diverrà sempre più armonico e preciso. Le conseguenze dirette del raggiungimento di questo stadio sono la realizzazione di movimenti tecnicamente corretti, senza dispersione di energia e con un minor impatto a livello del sistema nervoso (in pratica dovremmo "pensare" meno al gesto motorio che stiamo facendo).

Al fine di progredire al meglio nello sviluppo di qualsiasi schema motorio, è fondamentale ricorrere ad un approccio analitico, ovvero scomporre l'esercizio, l'elemento, la skill in più segmenti così da poterli studiare e quindi perfezionare singolarmente.



2° FOCUS LE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIFICHE

Una volta arricchita la mappa degli schemi motori nel nostro Sistema Nervoso Centrale, all'interno di una disciplina come il Kalisthenics, che come sappiamo richiede la realizzazione di elementi estremamente complessi, si dovrà porre una maggiore enfasi allo sviluppo delle capacità coordinative specifiche.

Vediamo le principali in dettaglio:

- ♦ **CAPACITÀ DI DIFFERENZIAZIONE:**
è la capacità di discriminare gli stimoli quando avvengono dei cambiamenti e di modulare l'intensità della forza. Questa capacità permette l'esecuzione di movimenti precisi.
- ♦ **CAPACITÀ DI EQUILIBRIO:**
è la capacità di mantenere il corpo in una determinata posizione. Questa agisce sia in condizioni statiche (equilibrio statico) sia in condizioni dinamiche (equilibrio dinamico), dove permette il controllo della posizione durante l'esecuzione di un esercizio.

- ♦ **CAPACITÀ DI ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE:**
è la capacità di muovere il corpo nello spazio e nel tempo.
- ♦ **CAPACITÀ DI RITMIZZAZIONE DEL MOVIMENTO:**
tale capacità permette di seguire uno schema ritmico e di eseguire le fasi dinamiche dei movimenti in un ciclo ordinato.
- ♦ **CAPACITÀ DI REAZIONE:**
questa capacità consente di eseguire un'azione motoria in risposta ad un determinato stimolo (conosciuto o sconosciuto, semplice o complesso). Tanto più è breve il tempo che intercorre tra lo stimolo e l'azione, tanto più il livello di questa capacità è alto.
- ♦ **CAPACITÀ DI COMBINAZIONE E DI TRASFORMAZIONE DEI MOVIMENTI:**
è la capacità di collegare più movimenti in rapida successione e/o di cambiare un'azione prefissata.
- ♦ **CAPACITÀ DI SIMMETRIZZAZIONE DEL MOVIMENTO:**
è la capacità di eseguire movimenti in forma speculare (destra – sinistra, orario – antiorario).
- ♦ **CAPACITÀ DI ESPRESSIONE DEL MOVIMENTO:**
è la capacità di trasmettere eleganza, fluidità e tecnica attraverso posture corrette e passaggi puliti come se chi ci vedesse dall'esterno non riuscisse ad avvertire la fatica del gesto.

Tanto più è complessa la disciplina o il gesto che stiamo svolgendo tanto più sarà necessario variare gli stimoli coordinativi specifici da inserire durante le fasi di allenamento.

L'arma vincente sarà quindi quella di diversificare il più possibile le fasi dell'allenamento, attraverso l'uso corretto della "alternanza" e del "carico ondulato", riscaldamento compreso! 🎯



**IL RUOLO DELLA
COORDINAZIONE
USA IL "QR CODE" QUI A FIANCO
PER VEDERE IL VIDEO DEDICATO**



guarda il video



DIPARTIMENTO
DI STUDI EUROPEI
JEAN MONNET
LUGANO 

in partnership con:



CODICE: FIF01



Corso di Laurea in
**SCIENZE DELLE
ATTIVITÀ SPORTIVE
E MOTORIE**

(3 anni, 180 CFU - €3.500 / anno, 100 posti)



Corso di Laurea in
FISIOTERAPIA

(3 anni, 180 CFU - €12.000 / anno, 170 posti)

Se in possesso del CdL in Scienze delle Attività Sportive e Motorie, è possibile accedere direttamente al Terzo Anno di Fisioterapia



Corso di Laurea Magistrale in
**MANAGEMENT DELLO
SPORT E DELLE
ATTIVITÀ MOTORIE**

2 anni, 120 CFU - €5.000 / anno, 100 posti)

CONTATTI

 +39 377 09 77 993

 segreteria@jeanmonnet.ch

 www.jeanmonnet.ch



Test di ammissione e didattica in modalità **e-learning** per tutto l'Anno Accademico 2020/21. **Corsi universitari in italiano** o in inglese.

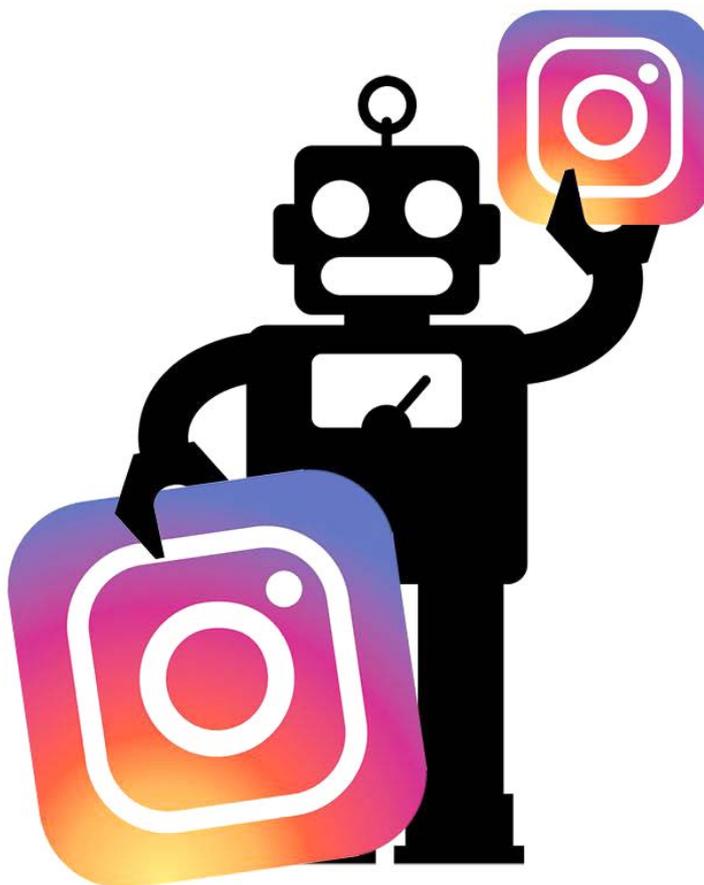


Titoli di studio ammessi per legge alla procedura di equipollenza **in Italia** e **CFU** interamente **riconosciuti** in caso di trasferimento in un'università italiana.



Docenti universitari dei migliori atenei italiani ed europei. **Tutor** per facilitare il processo di apprendimento.

Comprare followers Instagram è una pratica molto diffusa. Si tratta di una strategia che non funziona e che non conviene a nessuno eppure continua ad essere praticata. È importante avere la chiara consapevolezza che acquistare followers è deleterio per il nostro profilo Instagram: sono tanti i servizi che promettono followers reali, magari italiani e attivi e ad un costo relativamente economico, ma questi non sono mai veri! È noto che il successo di una foto pubblicata su Instagram è determinato dal numero di interazioni che riceve nella prima ora. I fake followers ovviamente non fanno alcun tipo di interazione perché appunto non sono veri utenti. Questa condizione si traduce in una archiviazione da parte di Instagram come contenuto di pessima qualità, in alcuni casi



LA PRATICA DELL'ACQUISTO DEI FOLLOWERS FITTIZI E LE CONSEGUENZE SUI PROFILI SOCIAL

addirittura come spam, per la quasi totale assenza di interazioni. Così quello che poteva essere sembrato un buon affare risulta al contrario, non solo non conveniente, ma soprattutto dannoso: zero visibilità dagli "hashtags" e zero dalla sezione "esplora"... praticamente un

fantasma. Questo è uno dei tanti esempi che mettono in evidenza come la pratica dell'acquisto dei fake followers risulti inefficace nel medio/lungo termine per ingannare l'algoritmo dei social e ancor meno per attirare truffaldinamente l'attenzione degli utenti.

FAKE FOLLOWERS & REAL FOLLOWERS

L'OPINIONE DEL DIGITAL MARKETER

ALLORA PERCHÉ QUESTA PRATICA È COSÌ DIFFUSA?

La breve e travolgente storia del marketing digitale ha insegnato che azioni che agli albori dell'era del web riuscivano ad ottenere risultati significativi con investimenti ridotti, hanno perso efficacia, se non sono addirittura state relegate a pratiche penalizzanti. Gli esempi più clamorosi si possono ritrovare nell'utilizzo di tecniche SEO (Search Engine Optimization) efficaci alla fine degli anni 90 ed ancora utilizzate in modo inappropriato nonostante in alcuni casi siano diventate svantaggiose e deleterie per i siti web che le applicano.

*a cura di Andrea Baioni
CEO e digital market senior di AB Studio*

Così è accaduto anche per il SMM (Social Media Marketing) ed in particolare per questa operazione di acquisto di fake followers, che ha avuto una sua efficacia nei primi anni della diffusione delle piattaforme Social, ma che l'evoluzione dei sistemi di AI (Artificial Intelligence) e delle tecnologie ha reso sostanzialmente inefficace. A questo si aggiunge una eccessiva sopravvalutazione della tecnica di comunicazione persuasiva della riprova sociale ("The Science of Persuasion" Robert Cialdini - 2001) che, per quanto efficace, necessita di un affinamento necessario e determinato dalla evoluzione del consumatore che da consumer (semplice consumatore di prodotto) si è trasformato in prosumer (consumatore professionista) e infine in Websumer, con una esperienza di utilizzo e attenzione alle scelte che se in prima battuta spingono il navigatore ad una azione di impulso (follow, like), in seconda battuta ritraccino le sue scelte e ne valutino le ragioni con maggiore consapevolezza (unfollow, no like). Ma se queste analisi e considerazioni non fossero sufficienti a dissuadere una azienda, un brand o un influencer dall'acquisto di followers o dall'utilizzo di BOT, allora è necessario fare un'ultima ma sostanziale domanda: quale è il ROI (Return On Investment) di questo investimento? O meglio, essendo l'acquisto di followers assimilabile ad una azione pubblicitaria, quale è il ROAS (Return On Advertising Spend) di questa spesa? La necessità di monitorare questi indici per comprendere l'efficacia e la redditività delle nostre azioni sul mercato ci spingono ad una ulteriore domanda: sui social

stiamo cercando potenziali nuovi clienti (o la loyalty dei clienti acquisiti per aumentarne la lifetime value) o vogliamo solo dimostrare di essere popolari? Anche se questi 2 risultati sembrerebbero correlati e il secondo (la popolarità, vera o fittizia) propedeutico e prodromico al primo (trovare nuovi clienti), l'esperienza offline ci ha insegnato che avere molta gente in negozio non significa fare profitto... Non basta attirare un pubblico qualsiasi nel nostro punto vendita specialmente se quel pubblico non è interessato al nostro prodotto o ancor peggio se questo è composto da parenti o comparse (da pagare!!!). L'evoluzione del Marketing digitale ormai da alcuni anni ha preso la strada che riporta ad un approccio più H2H (Human to Human), generando reali relazioni, vero engagement, con persone vere, potenziali clienti reali, quelli che non crederebbero che la piccola azienda con un fatturato di poche decine di migliaia di euro possa avere centinaia di migliaia di fan o di followers sui social. In una strategia di Marketing quello che conta non sono le persone che frequentano il mio punto vendita, ma sono i risultati economici dell'impresa, che sia questa una impresa individuale o un'organizzazione complessa e i facili entusiasmi che possono

portare un aumento repentino dei followers sono rapidamente sedati dalla verifica economica di un costo (quello dell'acquisto dei followers), seppur basso, che non ha un indice di chiusura (vendita) e un ritorno attivo. Vale la pena annotare che proprio in questo periodo, al fine di difendere la missione principale delle proprie piattaforme social, (creare relazioni vere fra gli utenti e fra gli utenti e le imprese) Facebook ha intrapreso da oltre un anno una campagna di lotta contro la vendita/acquisto di followers citando in tribunale aziende (e nell'agosto del 2020 anche un privato) per la vendita di followers e di like. Purtroppo (o per fortuna?!?! non esiste un automatismo che trasformi una iniziativa digital istantaneamente in un successo economico, è sempre necessario un lavoro di pianificazione, strategia, monitoraggio e correzione delle iniziative di marketing digitale per poter ottenere un risultato profittevole che permetta alla propria attività di stare sul mercato, ma soprattutto è necessario costruire con i propri potenziali clienti una relazione vera che sia riconoscibile e riconosciuta e che non ammette "falsa testimonianza"... 🚫





CORE STABILITY E CORE STRENGTH

SONO REALMENTE LA PANACEA

PER IL MAL DI SCHIENA?

Affascinati dal potere dell'allenamento del Core, sappiamo e conosciamo tutti i suoi segreti (?) ed i suoi benefici (?) e come l'enfasi in tale direzione può portare ad incrementare performance, rendimento e a risolvere problematiche di mal di schiena o prevenirle.

Ma è proprio tutto così? Riflettiamo insieme, partendo da una breve ma precisa analisi del Core:

CORE: COS'È?

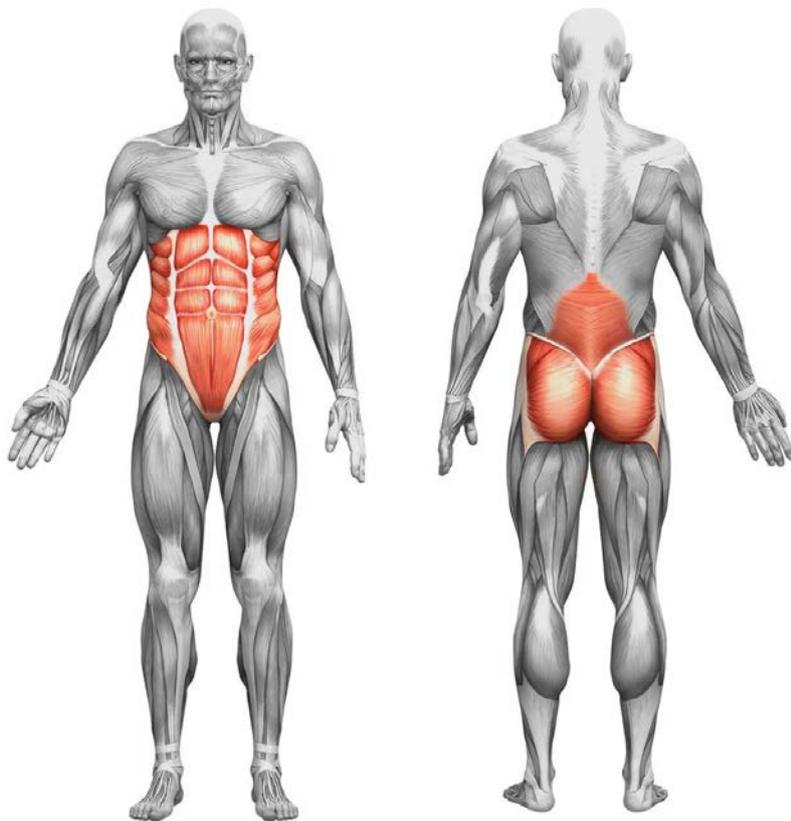
Un'area anatomica che si identifica nella zona lombo-pelvica, colonna vertebrale, complesso funzionale del bacino, ed articolazione dell'anca e da tutte le componenti muscolari che influenzano limitando o producendo direttamente o indirettamente (collegamenti fasciali) movimenti in questi segmenti (**Willson et al.**). Nel nostro ambiente, un esempio su tutti, Joseph Pilates, ideatore del medesimo metodo oggi tanto diffuso, aveva denominato "powerhouse" la odierna "core area", evidenziando la necessaria implicazione di tale area nella generazione del Movimento.

PUNTIAMO L'ACCENTO SUI SEGRETI NASCOSTI DELL'ALLENAMENTO DEL CORE

a cura del dott. Mattia Betti

Osteopata D.o.m R.o.i
Postural Training Consultant

Ora il secondo dilemma nel comprendere le due parole associate a tale argomento: Stability & Strength. La continua ricerca in questo campo ci fa notare che le due correlate definizioni siano essenzialmente diverse a seconda che si parli di rieducazione motoria o performance sportiva.



CONSIDERAZIONE A

1) Schema respiratorio sano o schema respiratorio disfunzionale o con stereotipo patologico:

Se nel nostro soggetto durante l'inspirazione, il diaframma si muove caudalmente, mentre lo sterno avanza anteriormente, possiamo affermare che vi è una gestione pneumatica (pressoria) coerente con la funzione, sarà il contrario se osserviamo un'attività di risalita sternale, evidente, in fase di inspirazione e un sollevamento di tutta la cavità toracica in direzione craniale, senza alcuna espansione trasversale degli spazi intercostali.

Sappiamo che postura e modello respiratorio personale sono interdipendenti, quindi se vogliamo gestire con proficua enfasi l'allenamento del Core dobbiamo conoscere e riconoscere le dinamiche annesse nel controllo di stabilizzazione della colonna vertebrale in ogni situazione.

Nel nostro assessment dobbiamo valutare la funzione respiratoria ma anche quella posturale in posizione eretta per comprendere l'attività di tenuta isometrica dei muscoli profondi (giustamente reclutati ma attenzione al

Nel programma di Core Stability si affronta una strategia di riprogrammazione neuro funzionale che permetta al soggetto che accusa dolore in cronico o in acuto il ripristino e l'attivazione del Movimento, in determinate sequenze/ situazioni, e del controllo (motor control pattern) neuromotorio (neuromodulazione a feedback). Nel programma di Core Strength (**Akuthota e Nadler**)

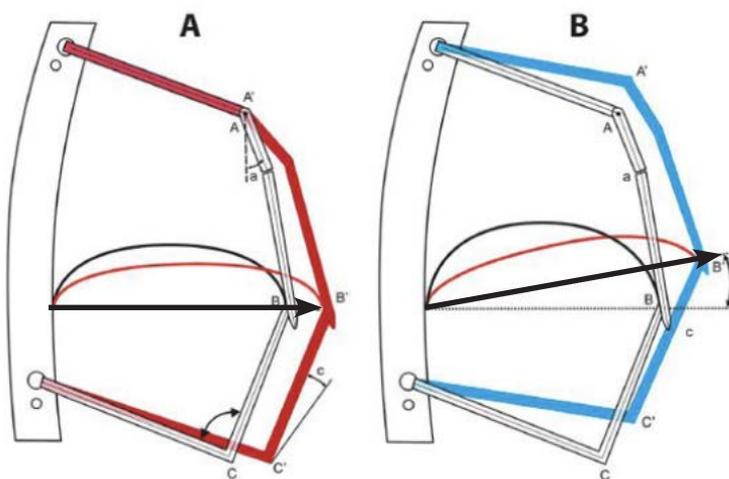
lo definiscono come "il controllo neuromuscolare richiesto intorno al rachide lombare per mantenere la stabilità funzionale", mentre **Lehman** come "la forza che può essere generata ad una specifica velocità da un muscolo o un gruppo muscolare".

Tale introduzione è per portare alla luce un evidente interrogativo che prescinde dalla validità del programma, che naturalmente non è in discussione: "possiamo e dobbiamo sempre ricorrere al Core Training nel LBP o CLBP? ...e se no perché?

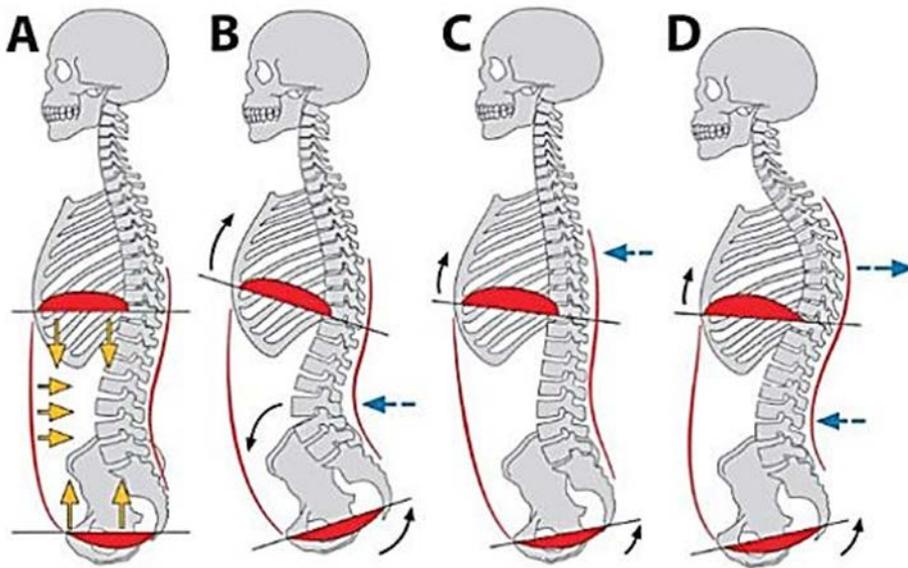
Direi che senza un appropriato criterio di assessment (valutazione), specifico e globale, ci perdiamo in chiacchiere da bar... e quindi quanti di noi,

adottano test discriminativi per comprendere la reale natura del problema della schiena o nell'attuare un programma preventivo sul LBP?

Vi pongo solo alcuni parametri da osservare per comprendere come un allenamento del Core potrebbe essere non efficace al limite del peggioramento se proposto in tali disfunzionalità o patologie.



- **FIGURA A:** schema fisiologico del respiro, freccia nera asse orizzontale rispetto apice sterno
- **FIGURA B:** schema disfunzionale asse obliquo rispetto apice sterno



- A** Posizione fisiologica DT e DP
- B** Disallineamento dei due assi DT e DP
- C** Disallineamento verticale torace e pelvi (torace avanzato anteriormente)
- D** Posizione anomala colonna toracica rispetto bacino

loro ipertono) e muscoli superficiali non giustamente reclutati che causano anomalie e insorgenze del dolore lombare, per esempio. Nella figura che segue notiamo come il caso B, C, D rappresentano una controindicazione evidente all'allenamento del core con problematiche di lombalgia presenti, ma anche in funzione preventiva, perché se non normalizziamo la funzione del diaframma toracico e pelvico, provochiamo un ricercato allineamento su una base disfunzionale.

CONSIDERAZIONE B

2) Schemi di movimento alterati

Partiamo da un'attenta valutazione degli squilibri articolari e muscolari, ovvero alla corretta lettura della de-centrazione del movimento intorno ad un asse articolare e muscolare. Le aree da indagare ab initio:

- 1) tratto cervicale
- 2) scapolo omerale
- 3) gabbia toracica (diaframma: "Breathing pattern" - vedi sopra)
- 4) passaggio dorso-lombare
- 5) passaggio lombo-sacrale
- 6) cinematica arto inferiore

Su ognuna di queste aree sarà di rilevante importanza comprendere individualmente le necessità di stabilità o mobilità, poniamo un esempio, riflettete sulla proposta di un side Plank (esercizio di solito proposto perché con minore carico specifico sulla zona lombare), in un soggetto con mal di schiena o con storico di sofferenza cronica di mal di schiena, con rigidità tratto toracico alto e medio (che influenza la meccanica della spalla nel 20% dei casi), che tipo di controllo o core stability potrà avere e mantenere...???

Sappiamo che il piano scapolare in detti casi determina un irrigidimento del piano capsulare posteriore, impingement e comparse del dolore sub acromiale... quindi riprogrammiamo il movimento

scapolo omerale in primis o mobilizziamo il tratto dorsale medio e alto; la mia risposta è: in quel soggetto vediamo cosa e come risponde in prima seduta in maniera migliore, riproponiamo test e contro test e vediamo se l'allineamento posturale (statica osservazione sagittale) e o in side plank migliora... l'esercizio diventa la risposta alle nostre domande... un modo operando che utilizzo per avere risposte che vivono nella coerenza di un metodo valutativo... ed insieme alla Federazione Italiana Fitness mi sto muovendo per questa tipologia di approccio, movimento e terapia del Movimento, fai le domande giuste al sistema corpo e lui ti risponderà... Stay tuned!!!! In conclusione, l'esercizio di stabilità e/o di forza del Core è un processo di evoluzione ed affinamento nel movimento attraverso l'utilizzo di strategie sempre ben mixate.

Due sono i principali obiettivi che si affrontano nei programmi di stabilità di base: controllo motorio e capacità muscolare; entrambi i fattori hanno un notevole fondamento nella letteratura e può essere visto come una progressione nell'esercizio rispetto ad una netta e contrastante modalità applicativa, ma pur sempre preceduti dall'accurata ricerca di un inquadramento posturale e chinesiológico.

È importante sottolineare che l'efficacia di queste metodologie di intervento motorio sia mediata da un attento focus valutativo dell'Operatore specializzato nel Movimento. Tuttavia, è necessario un ulteriore lavoro per perfezionare e convalidare l'approccio, in particolare con riferimento alla comprensione contemporanea della neurobiologia e del dolore cronico correlato alla terapia dell'esercizio fisico non solo riabilitativo, nonché alla visualizzazione di tutti i processi di sincronizzazione del movimento globale e segmentale. 🧠



FITNESS ACADEMY

dal 1989

FORMIAMO ECCELLENZE NEL FITNESS

RICONOSCIMENTI

La nostra scuola e i diplomi rilasciati sono riconosciuti da:



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

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



Escuela Universitaria
Real Madrid
Universidad Europea



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.

SOSPENSIONE

La recente esperienza della quarantena è stata sicuramente un momento particolare per tutti quanti, ognuno ha dovuto reinventare la propria giornata ed anche il proprio modo di essere e di allenarsi; abituati a rivolgere il proprio campo di azione verso l'esterno - palestra, personal training, sport - improvvisamente abbiamo vissuto un cambio direzionale, da esterno verso l'interno che ci ha portati forzatamente a restringere il nostro campo d'azione ai pochi mq delle nostre abitazioni. Quindi perché allenarsi da soli quando abbiamo finalmente la possibilità ma soprattutto il tempo di coinvolgere un nostro familiare, coniuge, compagno o figlio? Per sua natura l'allenamento in sospensione è adattissimo alla pratica in aree ristrette - nacque proprio così, sulle navi e nelle postazioni di guerra, in spazi ridottissimi e senza la possibilità di uscire all'esterno (per non esporsi al fuoco del nemico!) e un training di coppia con l'utilizzo dello stesso attrezzo può rendere tutto estremamente più stimolante e divertente. I "workout a due" che ho sviluppato in questo periodo prevedono sia esercizi in esecuzione contemporanea che in sinergia di svolgimento; non una classica tecnica a due come l'*I go you go* o in coppia di assistenza al compagno, ma allenamento in reciproco completamento. La tecnica si sviluppa in entrambe le posizioni base: la STANDING POSITION sia in sbilanciamento dietro (fronte all'attrezzo) che in sbilanciamento avanti (spalle all'attrezzo) e la FLOORWORK POSITION sia in decubito prono che supino. La versatilità del suspension training ci permetterà poi sempre di sviluppare altre dinamiche e routine, attraverso passaggi in LATERAL POSITION e TRANSIZIONI in single LEG, una volta acquisita la pratica ed essere entrati nell'ottica di questa modalità di allenamento a due.



CONFIGURAZIONE NELLE DUE POSIZIONI

- ✓ **STANDING POSITION:** ognuno impugna una maniglia, quindi sia nello sbilanciamento dietro che in quello avanti la tecnica è SINGLE ARM, ovvero dove ognuno è ancorato ad una delle due maniglie contemporaneamente all'altro.
- ✓ **FLOORWORK POSITION:** pur restando la piena possibilità di lavorare ognuno con l'ancoraggio SINGLE LEG, è possibile anche sviluppare il workout in modo che solo uno della coppia abbia entrambi i piedi ancorati, interagendo attivamente ed isometricamente col compagno, supportandolo nei diversi esercizi a corpo libero.

I PRINCIPALI OBIETTIVI DI QUESTA TIPOLOGIA DI ALLENAMENTO

- ✓ Nel caso dell'ancoraggio in SINGLE ARM/LEG il movimento si svolge in piena simultaneità, quindi la sincronia risulta essenziale per non creare reciproci disallineamenti e perdita dell'equilibrio; altrettanto fondamentale è dosare il carico corporeo, quindi lo sbilanciamento, l'uno in relazione all'altro: facile se il peso è simile, più difficile - ma sicuramente più "stimolante" - se la corporatura ed anche i kg dei due della coppia sono differenti!
- Nel caso del FLOORWORK in cui un componente della coppia è ancorato in sospensione e l'altro compie esercizi body weight



a cura di
Donatella Longhi

COME ALLENARSI IN COPPIA UTILIZZANDO UN SOLO STRUMENTO PER IL SUSPENSION TRAINING

complementari, occorre sviluppare grande reattività e tempistica nel supportare il partner, interagendo e non "intralciando" l'uno l'allenamento dell'altro.

È possibile strutturare i workout utilizzando i classici format dell'allenamento funzionale, dal LADDER crescente, decrescente, piramidale, a ripetizioni o a tempo, all'EMOM, all'AFAP, all'AMRAP ecc.

Provate anche a sperimentare un COUPLE TIME CHALLENGE, cioè una gara a tempo con un'altra coppia:

scegliamo 10 esercizi in standing position e un alto numero di reps per ogni esercizio (15-20), cronometro e via, la coppia che terminerà le 150/200 reps in minore tempo vince!!!



3 WORKOUT READY TO USE

Ciò che vi propongo sono 3 allenamenti, 2 EMOM e 1 AMRAP, consigliandovi di cambiare spesso compagno per diversificare il carico e migliorare la tecnica: questo è infatti uno dei vantaggi dell'allenarsi in coppia – stessi esercizi, stesso attrezzo, ma differente stimolo per l'equilibrio ed il bilanciamento; l'altro vantaggio sta nella fase "fun", nel divertimento, nell'intesa, nella complicità protesa verso un comune obiettivo - come giocare una partita di tennis in singolo o in doppio...cambiano le dinamiche e l'organizzazione mentale, sicuramente una modalità più "altruistica" di approcciare il workout! Nei primi due training EMOM si lavora eseguendo contemporaneamente lo stesso esercizio, utilizzando lo stesso attrezzo una maniglia a testa e muovendosi in sincronia speculare. Nel terzo mini-training AMRAP ognuno esegue una serie di movimenti differenti ma funzionalmente di supporto/ carico all'allenamento dell'altro; uno lavora a corpo libero, l'altro ancorato con i piedi in posizione prona.



1) STANDING POSITION SBILANCIAMENTO DIETRO – ANCORAGGIO BRACCIO INTERNO - EMOM 10 min (10 rounds).

- 5 FRONT ROW
- 5 BICEPS CURL
- 5 TOUCH DOWN & CLAP HANDS
- 5 CROSS LUNGE (provate a toccare il piede del compagno!) & KNEE UP
- Passare la presa al braccio esterno -
- 5 Y SHOULDES

Il tempo di recupero sono i secondi rimasti del minuto di lavoro, durante i quali si inverte ogni volta la posizione e la presa col compagno.

2) STANDING POSITION SBILANCIAMENTO AVANTI – ANCORAGGIO BRACCIO INTERNO - EMOM 10 min (10 rounds)

- 5 CROCI
- 5 ALLUNGO in O.H. & BACK in CIRCLE
- 5 SISSY SQUAT
- 5 FRONT LUNGES & LIFT

Il tempo di recupero sono i secondi rimasti del minuto di lavoro, durante i quali si inverte ogni volta la posizione e la presa col compagno.



3) FLOORWORK ANCORAGGIO PRONE POSITION AMRAP 6 MIN

Impostate 3 minuti continuativi per ognuno della coppia, oppure 1 minuto di work a testa prima del cambio di postazione e ruolo -

- PLANK in SUSPENSION – BENCH a terra, piedi in appoggio/carico sul bacino
- PIRAMIDE in SUSPENSION – CAT WALK avanzamento in quadrupedia sospesa con passaggio sotto la piramide
- GIMME'FIVE in SUSPENSION – posizionamento fronte al compagno GIMME'FIVE.

In questa modalità non ci sono tempi di recupero, se non pause da decidere ovviamente col partner.

Non vi resta che trovare il vostro partner "ideale" e dare il via al vostro divertentissimo allenamento in sospensione! 🎯



COPPIE IN SOSPENSIONE

USA IL "QR CODE" QUI A FIANCO PER VEDERE IL VIDEO DEDICATO



guarda il video

CONNUBIO POSSIBILE?

S spesso si leggono articoli che riguardano cosa si deve mangiare e quando per migliorare il rendimento nello sport, ma spesso basterebbe non mangiare i cibi "sbagliati" e soprattutto nel momento sbagliato. Un argomento, penso, che farebbe piacere leggere anche a chi non è così ligio ad una dieta sportiva ma che ama fare sport in maniera un po' più "rilassata". Argomento spesso affrontato nel mondo dello sport, basti pensare allo sdoganamento del binomio attività fisica-bevanda alcolica in un convegno dedicato dal titolo "La Birra nella supplementazione post-gara degli sportivi amatoriali e d'élite" organizzato dal Crea-An (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, cioè l'organismo tecnico scientifico del

UN BINOMIO SEMPRE DI GRANDE ATTUALITÀ OGGETTO DI TANTE PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE TRA LORO CONTROVERSE

a cura della
dott.ssa Daniela Biserni
Farmacista, Biologo Nutrizionista

ministero dell'Agricoltura) che ha portato a riaprire non poche polemiche nel mondo scientifico. ⁽¹⁾ Esistono pubblicazioni scientifiche favorevoli all'uso della birra da parte degli sportivi, sostenute fortemente dai giocatori di Rugby col tradizionale "Terzo tempo". Molti

lavori, soprattutto eseguiti presso l'Università di Granada in Spagna, hanno messo in evidenza i benefici effetti dell'assunzione della birra nel post-gara, date dalla componente materie prime del prodotto, in particolar modo cereali e luppolo. Se integrata in una corretta alimentazione, la birra, per il suo contenuto in vitamine e sali minerali, nonché in alcuni casi in principi attivi, può a buon diritto essere considerata facente parte di una



CHE EFFETTI HA L'ALCOL SUL NOSTRO ORGANISMO E PRECISAMENTE SU UN ORGANISMO CHE SI ALLENA?

- Metabolismo dei carboidrati: provoca inibizione della glicogenosintesi e stimolazione della gliconeolisi con conseguente depauperamento precoce delle scorte glucidiche.*
- Sistemi tampone: l'alcol favorisce la produzione e l'accumulo di composti acidi come il lattato e i corpi chetonici abbassando, di conseguenza, il pH del sangue. Ricordiamo che l'acidosi metabolica (abbassamento del pH ematico) è responsabile di sintomi come stanchezza, cefalea, nausea, vomito e può condurre al coma.*
- Sangue: l'alcol diminuisce l'efficienza nel trasporto ematico del ferro, un minerale coinvolto nei processi di produzione dell'AtP e nel trasporto dell'ossigeno. In particolare con la sua azione altera la sintesi delle diverse isoforme di transferrina. Tale proteina è coinvolta nel trasporto del ferro dalla sede di assorbimento a quella di utilizzo o di deposito (in particolare il fegato).*
- L'alcol causa un minor assorbimento della vitamina B12 e dei folati. Queste due sostanze sono fondamentali perché regolano alcuni processi fisiologici importanti. Una loro carenza implica un aumento di volume delle emazie (globuli rossi) e predispongono il soggetto all'anemia megaloblastica e a danni al sistema nervoso.*
- L'alcol è particolarmente tossico per i mitocondri,*

- gli organuli cellulari che producono energia. Tra l'altro i mitocondri sintetizzano l'eme un complesso chimico presente nell'emoglobina in grado di legare l'ossigeno. Associando il declino nella produzione di eme al ridotto assorbimento della vitamina B12 e all'alterazione della transferrina, il trasporto di ossigeno ai tessuti viene seriamente compromesso. Tale alterazione influenza negativamente la prestazione sportiva soprattutto nelle attività di resistenza, come la corsa ed il ciclismo.*
- L'alcol riduce inoltre livelli di testosterone e limita la sintesi proteica fino a ventiquattro ore dopo il suo consumo, di conseguenza l'abuso di questa sostanza compromette l'incremento della massa muscolare.*
 - Effetti sul sistema nervoso centrale: alterazioni nella contrazione muscolare, peggioramento dei riflessi, del tempo di reazione e delle capacità coordinative. In funzione di peso, età, stomaco pieno, stomaco vuoto l'effetto può avere impatti differenti in funzione di livelli di alcolemia estremamente variabili in accordo alle caratteristiche individuali tra cui presenza di particolari condizioni di salute o assunzione di farmaci che indicano la necessità di «negoziare» con il medico di fiducia il consumo di alcol...*

Se birra deve essere, allora birra sia, sempre a stomaco pieno ma direi con molti "se" e tanti "ma".



DRINK AL CIOCCOLATO POST WORKOUT

Ingredienti:

- 250 ml di latte parzialmente scremato o latte di soia (non zuccherato!)
- 1 cucchiaino di zucchero o miele
- 1 cucchiaino di cacao in polvere
- una spolverata di cannella.

Procedimento:

Mescolare energicamente, anche in uno shaker, possibilmente senza scaldare il latte per mantenere inalterate le proprietà nutrizionali. Avrete così circa 8 g di proteine e 24 g di carboidrati.

dieta equilibrata. D'altro canto si schiera fortemente contro la Società Italiana di Alcolologia, affermando che "Non ha senso. In qualsiasi tipo di bevanda alcolica c'è l'etanolo, che non disseta. Anzi, disidrata. L'Oms del resto ha detto che l'etanolo è cancerogeno". Ancora: "L'etanolo è un composto tossico e cancerogeno e - in accordo a quanto ribadito dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (Iarc) - il consumo di qualunque bevanda alcolica, in funzione delle quantità e della frequenza di assunzione e considerando tutti gli effetti sull'organismo, comporta svantaggi netti e danni per la salute ed è incompatibile con lo sport».

Penso che in questi casi sia doveroso valutare il rapporto costo/beneficio.

IL CONSIGLIO DEL NUTRIZIONISTA?

Vista la mia esperienza in studio, dove posso basarmi anche sui dati dell'esame Bioimpedenziometrico, l'uso dell'alcol in genere crea situazioni di aumento dell'infiammazione cronica di base e determina accumulo di grasso centrale. Spesso uno sportivo, con almeno 4 sessioni alla settimana, ha già un aumento dell'infiammazione causato dall'allenamento stesso e, ancora di più, in quei casi in cui è necessario associare un approccio nutrizionale ipocalorico. Meglio, sicuramente, è seguire un'alimentazione che apporti tutti i nutrienti necessari soprattutto nel delicato periodo del post workout dove l'organismo è in una situazione critica e necessita di trovare tutti gli elementi per la compensazione e la supercompensazione: elementi ben disponibili negli alimenti che inoltre non contengono sostanze tossiche, al contrario delle bevande alcoliche. Una valida alternativa che ha attirato la mia attenzione è una bevanda naturale post allenamento semplice, gustosa, normalmente ben accettata dagli atleti e che ha dato buoni risultati. Un bellissimo lavoro scientifico ⁽²⁾ su ciclisti ha dimostrato che il latte al cioccolato è significativamente un aiuto per il recupero post-esercizio. Il consumo di Chocolate Milk dopo l'esercizio fisico ha determinato un miglioramento della TTE (tempo di esaurimento) rispetto al placebo o bevande con carboidrati, proteine e grassi. Inoltre, il consumo di questa bevanda ha portato ad un abbassamento della concentrazione di acido lattico nel sangue rispetto al placebo ⁽³⁾.

Nel riquadro in alto vediamo allora come prepararlo al meglio a casa. 🍷



PROSSIMAMENTE ONLINE

La Dott.ssa Daniela Biserni è una dei docenti di "WELLNESS AND NUTRITION COUNSELOR" la nostra risposta di valore alle tue necessità, un percorso formativo strutturato in moduli online che ti fornirà conoscenze su stress ossidativo, alimentazione, superfood, fitnessfood, il carrello della spesa, stress e molto altro. Il file rouge che unisce relatori e relazioni è trattare argomenti teorici per arrivare a fornire strumenti pratici innovativi e d'eccellenza per tutti coloro che vogliono comprendere cosa consigliare e come farlo.

Prossimamente disponibile su www.fif.it

BIBLIOGRAFIA

(1) https://www.repubblica.it/salute/2016/05/10/news/birra_salute_sport_alcol_crea-an_-139521909/

(2) Karp JR, Johnston JD, Tecklenburg S, Mickleborough TD, Fly AD, Stager JM. Chocolate milk as a post-exercise recovery aid. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2006;16(1):78-91. doi:10.1123/ijsnem.16.1.78

(3) Chocolate milk for recovery from exercise: a systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials. Mojan Amiri, Reza Ghiasvand, Mojtaba Kaviani, Scott C. Forbes, Amin Salehi-Abargouei 1,2

NOVITÀ



CORSO ON LINE CON APPRENDIMENTO ASINCRONO

WELLNESS AND NUTRITION COUNSELOR

Un corso online sulla nutrizione, sulle principali tecniche antistress e sul come la loro interazione agisce sull'estetica, sull'efficacia dell'allenamento e su un corretto stile di vita.

PROGRAMMA DEL CORSO

1° MODULO Stress, tecniche di rilassamento e gestione della respirazione	Dott. Alexander Bertuccioli (medico chirurgo e biologo nutrizionista) e Rita Babini (insegnante di yoga, disciplina che pratica da oltre 30 anni) <i>Un approfondimento teorico e pratico sullo stress metabolico e sulle funzioni del diaframma e del processo di ventilazione. Le Principali influenze dello stato di stress sulla meccanica dell'atto respiratorio ed esercizi pratici per la sensibilizzazione del respiro e l'elasticità del diaframma. Il ruolo delle neurotrofine nel coordinamento degli adattamenti allo stress e la pratica delle tecniche base di rilassamento. L'utilizzo degli oli essenziali e la pratica di tecniche base di automassaggio.</i>
2° MODULO Alimentazione: equilibrio di corpo e mente	Dott.ssa Giovanna Maria Gatti (medico chirurgo e psicoterapeuta, scrittrice di narrativa e saggistica) <i>Alimentazione: equilibrio di corpo e mente. Analisi dei metodi che possono aiutare nella via della cura l'essere umano che nella sua unicità vive la perdita del proprio equilibrio psico-fisico e vuole andare alla ricerca di un nuovo stato di armonia, di benessere e di salute. L'essere umano è un meraviglioso complesso energetico e come tale, ai fini della ricerca di un nuovo stato di salute, deve essere considerato non solo come un insieme coerente di corpo e mente, ma anche come una entità energetica. Lo stato delle emozioni, dei pensieri, della razionalità, ma anche lo stato dei sogni e delle aspettative ha uguale importanza rispetto al funzionamento materiale di un organo del corpo. Ne consegue che ciò che accade all'essere umano sia un evento sincrono per le emozioni, per i pensieri e per il corpo fisico.</i>
3° MODULO Integratori alimentari	Dott. Marco Neri (dietista, preparatore atletico, vice presidente della Federazione Italiana Fitness) <i>Integratori alimentari. Sempre di più l'integrazione acquisisce per lo sportivo un'importanza crescente. In questo modulo si andranno ad analizzare soprattutto gli integratori dedicati al tono e alla massa muscolare ma anche con degli escursus nel campo degli energetici. Si tratteranno quindi dalle proteine in polvere agli integratori aminoacidici e alla creatina.</i>
4° MODULO Le principali tecniche estetiche di supporto all'attività fisica	Dott. Alessio Dini (medico chirurgo specializzato in nutrizione e medicina estetica) <i>Tessuto adiposo. Obesità e alimentazione. Come possiamo intervenire, attività fisica e tecniche estetiche possibile sinergia? Radical liberi, Stress ossidativo e influenza di attività fisica e alimentazione. Escursus sulle principali tecniche estetiche di supporto all'attività fisica nell'approccio delle problematiche estetiche</i>
5° MODULO Fitoterapia applicata allo sport	Dott. Alexander Bertuccioli (biologo nutrizionista perfezionato in nutrizione in condizioni fisiologiche) <i>Fitoterapia applicata allo sport</i>
6° MODULO Dal carrello alla tavola: conoscere per scegliere consapevolmente	Dott.ssa Daniela Biserni (biologa nutrizionista e farmacista) <i>Dal carrello alla tavola: conoscere per scegliere consapevolmente. Temi trattati: mantenere il giusto peso, alimentarsi o nutrirsi? Le regole base della spesa, come leggere le etichette, conoscere latte e latticini, conoscere le proteine, conoscere cereali e farine. Inganni alimentari esempi pratici. La dieta mediterranea e il piatto di Harvard</i>
7° MODULO Performance Nutrition: come e cosa mangiare prima e dopo l'esercizio fisico	Dott. Francesco Ruggiero (Personal Trainer specializzato nella ricomposizione corporea) <i>Performance Nutrition, strategie per ottimizzare le performance. Come e cosa mangiare prima e dopo l'esercizio fisico: dalla teoria alla pratica. L'alimentazione dello sportivo nelle diverse attività: endurance, fase di massa, definizione muscolare; un'analisi dei singoli moduli utilizzando le linee guida emanate dai diversi organi mondiali competenti, per dare consigli pratici sull'assunzione dei diversi macronutrienti in base all'attività svolta, sulla suddivisione dei pasti in prossimità e dopo il workout, soprattutto se svolto al mattino o tardo pomeriggio, allegando ricette pratiche e veloci: snack low carb, high protein e low fat, cheto.</i>
8° MODULO Super Food, prevenzione a tavola	Paola Di Giambattista (Nutritional cooking consultant) <i>Super Food prevenzione a tavola. L'obiettivo principale è rispondere alla domanda: "Mangiare per vivere o vivere per mangiare?". Lo studio delle proprietà alimentari riconosciute dalla scienza della nutraceutica nella classificazione di alimenti che apportano un surplus al nostro organismo si pone alla base di un nuovo concetto di nutrizione definito "nutrizione 2.0". Una descrizione analitica sulle definizioni di superfood, nutraceutica, epigenetica e nutrigenomica per comprendere come fare prevenzione a tavola e conoscere quali sono gli alimenti che possono definirsi "anti age" con un approfondimento sui 5 gruppi colore e i 5 gruppi di alimenti: come possono essere raccolti ed organizzati al fine di riconoscerli e sceglierli in modo veloce e pratico nel fare la spesa e pianificare i nostri menù quotidiani.</i>

ISCRIZIONE

CORSO COMPLETO
SINGOLO MODULO

euro 690
euro 120

Il corso, disponibile in modalità online, permette una fruizione facile, flessibile e sempre accessibile in ogni momento della giornata, sia da computer che da dispositivi mobili (tablet o smartphone)

per info e iscrizioni www.fif.it

FITNESS ACADEMY

PERCORSI FORMATIVI PER I PROFESSIONISTI DEL FITNESS



CORSI FRONTALI IN AULA

La formazione in aula è disponibile tutto l'anno in numerose città d'Italia. Le lezioni frontali sono il classico e principale metodo di formazione tra quelli disponibili.

Tutti i corsi saranno a numero chiuso per garantire il distanziamento richiesto dalle norme contro la diffusione del Covid19



CORSI ONLINE

La piattaforma online è conforme ai principali standard internazionali, permette una fruizione facile, flessibile e sempre accessibile in ogni momento della giornata, sia da computer che da dispositivi mobili, con esami online e tutoraggio del docente FIF scelto dal corsista.

visitate www.fif.it/corsi-online-academy l'elenco è in continuo aggiornamento



SEMINARI WEBINAR

I seminari webinar da seguire in diretta sono la soluzione formativa smart, che ti permette di svolgere il corso con il docente da remoto in date e orari stabiliti. Tutta la sicurezza e la comodità da casa o ovunque ti trovi, con il vantaggio di un confronto immediato e diretto con l'insegnante.

visitate www.fif.it/corsi-online-academy l'elenco è in continuo aggiornamento

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



ADERENTE SNaQ



ENTE RICONOSCIUTO DA:

MINISTERO
DELL'INTERNO



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali
ISCRITTO AL REGISTRO NAZIONALE
ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento per le Pari Opportunità

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



PERSONAL TRAINER

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



CORSO PERSONAL TRAINER FRONTALE IN AULA



La formazione in aula, prevista tutto l'anno in numerose città d'Italia, è una delle classiche e principali tecniche di formazione disponibili.

Bari
M. Messuri
21-22 novembre
12-13 dicembre
23-24 gennaio
30-31 gennaio

Cagliari
F. Pani
S. Giuliani
14-15 novembre
21-22 novembre
28-29 novembre
12-13 dicembre

Catania
R. Provenzano
D. Impallomeni
28-29 novembre
12-13 dicembre
19-20 dicembre
23-24 gennaio

Milano
P. Rocuzzo
V. Fabozzi
24-25 ottobre
07-08 novembre
14-15 novembre
28-29 novembre

Napoli
D. Berni
M. Messuri
24-25 ottobre
07-08 novembre
21-22 novembre
28-29 novembre

Ravenna
M. Ravagli
V. Fabozzi
24-25 ottobre
14-15 novembre
28-29 novembre
12-13 dicembre

Quota d'iscrizione
€ 515 anziché € 715

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

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

Programma e modalità d'esame su www.fif.it

CORSO PERSONAL TRAINER ONLINE



La nostra piattaforma è conforme ai principali standard internazionali, permette una fruizione facile, flessibile e sempre accessibile 24 ore su 24 in ogni momento della giornata sia da computer che da dispositivi smartphone e tablet con materiale didattico sempre disponibile, esami online e tutoraggio diretto con i docenti della FIF Academy.

Quota d'iscrizione
€ 470 anziché € 715

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e modalità d'esame su www.fif.it

 **diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione**

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.

 **visibile su PC / tablet / smartphone**

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

 **disponibile 24 ore su 24**

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

 **tutoraggio**

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



RECUPERO FUNZIONALE

IL RUOLO E LE STRATEGIE TECNICO-APPLICATIVE DEL PT NELLA FASE DI RIEDUCAZIONE POST-TRAUMATICA

CORSO FRONTALE
IN AULA



Milano	30-31 gennaio	P. Rocuzzo
Napoli	06-07 febbraio	D. Berni
Roma	27-28 febbraio	D. Berni

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it



POSTURAL ONE TO ONE

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

CORSO FRONTALE
IN AULA



Firenze	12-13 dicembre	V. Fabozzi
Milano	21-22 novembre	V. Fabozzi

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it

CORSO ONLINE
PRESTO DISPONIBILE



Quota d'iscrizione
€ 160 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it



ONE TO ONE SUSPENSION TRAINING

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE IN SOSPENSIONE AL CENTRO DEL LAVORO DEL PT SIA DI GRUPPO CHE ONE TO ONE

NOVITÀ

CORSO FRONTALE
IN AULA



Roma	28 novembre	S. Roberto
Salerno	06 marzo	S. Roberto

Quota d'iscrizione
€ 137 anziché € 190
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it

 dispensa in formato elettronico e video didattico

 dispensa in formato elettronico

 diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI

 tesserino tecnico ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.

Al superamento dell'esame e con l'affiliazione come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI del corso svolto e il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI. Inserimento del proprio nominativo nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

ISTRUTTORE DI FITNESS

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



CORSO ISTRUTTORE DI FITNESS FRONTALE IN AULA



La formazione in aula, prevista tutto l'anno in numerose città d'Italia, è una delle classiche e principali tecniche di formazione disponibili.

Sedi e date del corso frontale in aula

Cagliari
F. Pani
17-18 ottobre
24-25 ottobre
07-08 novembre

Genova
M. Orrù
17-18 ottobre
24-25 ottobre
07-08 novembre

Roma
M. Messuri
24-25 ottobre
14-15 novembre
28-29 novembre

Salerno
D. Berni
17-18 ottobre
31 ott.-1 novembre
14-15 novembre

Vicenza
F. Macchia
30 ott.-1 novembre
14-15 novembre
28-29 novembre

Quota d'iscrizione

€ 428 anziché € 595

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

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

Programma e modalità d'esame su www.fif.it

CORSO ISTRUTTORE DI FITNESS ONLINE



La nostra piattaforma è conforme ai principali standard internazionali, permette una fruizione facile, flessibile e sempre accessibile 24 ore su 24 in ogni momento della giornata sia da computer che da dispositivi smartphone e tablet con materiale didattico sempre disponibile, esami online e tutoraggio diretto con i docenti della FIF Academy.

Quota d'iscrizione

€ 390 anziché € 595

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e modalità d'esame su www.fif.it

 **diploma di specializzazione FIF / ASI
o attestato di partecipazione**

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.

 **visibile su
PC / tablet / smartphone**

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

 **disponibile
24 ore su 24**

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

 **tutoraggio**

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



TECNICO FITNESS E NUTRIZIONE

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

CORSO FRONTALE IN AULA



Bologna	14-15 novembre	A. Bertuccioli
Milano	13-14 febbraio	P. Rocuzzo
Napoli	23-24 gennaio	D. Berni

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it

CORSO ONLINE



Quota d'iscrizione
€ 160 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it



FORZA E IPERTROFIA

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

CORSO FRONTALE IN AULA



Cagliari	05-06 dicembre	F. Pani
Bologna	23-24 gennaio	M. Ravagli
Milano	06-07 marzo	P. Rocuzzo
Napoli	20-21 febbraio	D. Berni
Roma	06-07 marzo	M. Messuri

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it



FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO

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

CORSO FRONTALE IN AULA



Bologna	13-14 febbraio	M. Ravagli
Milano	27-28 marzo	P. Rocuzzo
Napoli	13-14 marzo	D. Berni
Roma	06-07 febbraio	M. Messuri

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it

CORSO ONLINE PRESTO DISPONIBILE



Quota d'iscrizione
€ 160 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it



dispensa in formato elettronico
e video didattico



dispensa in formato
elettronico



diploma FIF / ASI e di
Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico
ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e con l'affiliazione come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI del corso svolto e il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI. Inserimento del proprio nominativo nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

FUNCTIONAL TRAINING

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



CORSO FRONTALE IN AULA



Bologna	07-08 novembre	L. Dalseno
Cagliari	07-08 novembre	S. Roberto
Roma	14-15 novembre	S. Roberto
Salerno	24-25 ottobre	F. Ciraci
Trento	31 ott. -1 novembre	F. Ciraci
Verona	24-25 ottobre	L. Dalseno

Quota d'iscrizione

€ 230 anziché € 320

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma, modalità d'esame e informazioni su www.fif.it



BODYWEIGHT TRAINING

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

CORSO FRONTALE IN AULA



Bologna	12-13 dicembre // L. Dalseno
Milano	14-15 novembre // L. Dalseno
Roma	06-07 febbraio // S. Roberto
Salerno	13-14 febbraio // F. Ciraci
Siracusa	14-15 novembre // F. Focchi

Quota d'iscrizione

€ 180 anziché € 250

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it



diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



KETTLEBELL

LO STUDIO DEI PRINCIPALI ESERCIZI DEL KETTLEBELL TRAINING. UNA VALIDA ED EFFICACE ALTERNATIVA ALL'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO O AL SOLLEVAMENTO CLASSICO CON PESI E BILANCIERI

CORSO FRONTALE IN AULA



Ravenna	23-24 gennaio	L. Dalseno
Roma	24-25 ottobre	S. Roberto
Trento	06-07 marzo	Ciraci
Verona	21-22 novembre	L. Dalseno

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
 Sconto Socio Gold Istruttore
 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
 su www.fif.it



BARBELL

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

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano	28-29 novembre	L. Dalseno
Verona	13-14 febbraio	L. Dalseno

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
 Sconto Socio Gold Istruttore
 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
 su www.fif.it



FUNCTIONAL TRAINING HIGH LEVEL

IL LIVELLO PIÙ ALTO DI SPECIALIZZAZIONE NELLA PRATICA E NELL'INSEGNAMENTO DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE

CORSO FRONTALE IN AULA



Ravenna	27-28 febbraio	L. Dalseno
----------------	----------------	------------

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
 Sconto Socio Gold Istruttore
 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
 su www.fif.it

 **dispensa in formato elettronico e video didattico**

 **dispensa in formato elettronico**

 **diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI**

 **tesserino tecnico ASI / CONI**

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e con l'affiliazione come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI del corso svolto e il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI. Inserimento del proprio nominativo nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.



ANIMAL MOVEMENTS

I PRINCIPI DELLA LOCOMOZIONE ANIMALE
APPLICATA ALLA BIOMECCANICA DELL'UOMO

NOVITÀ

CORSO FRONTALE
IN AULA



Roma 28-29 novembre F. Fiocchi
Siracusa 24-25 ottobre F. Fiocchi

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it



FUNCTIONAL TRAINING AL FEMMINILE

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

CORSO FRONTALE
IN AULA



Napoli 19-20 dicembre V. Fabozzi

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it

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.

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.

 diploma di specializzazione FIF / ASI
o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.

 visibile su
PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

 disponibile
24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

 tutoraggio

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.

SPARTAN SYSTEM® ACADEMY

Spartan System® è un sistema di allenamento basato su esercizi a 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. Lo Spartan System Academy® è strutturato in 4 corsi di specializzazione ed 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



SPARTAN SYSTEM LEVEL I

CORSO DI INTRODUZIONE AL METODO
SPARTAN SYSTEM®

CORSO FRONTALE
IN AULA



Vicenza 07-08 novembre F. Fiocchi

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it



SPARTAN SYSTEM MASTER TRAINER

CERTIFICAZIONE DEL METODO
SPARTAN SYSTEM® ACADEMY

CORSO FRONTALE
IN AULA



Ravenna 12-13 dicembre F. Fiocchi

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it



SPARTAN SYSTEM SUPERVISOR

IL RICONOSCIMENTO PER CHI HA LOTTATO
E COMBATTUTO

CORSO FRONTALE
IN AULA



Ravenna 21-22 novembre F. Fiocchi

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it

 dispensa in formato elettronico
e video didattico

 dispensa in formato
elettronico

 diploma FIF / ASI e di
Tecnico Nazionale ASI / CONI

 tesserino tecnico
ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.

Al superamento dell'esame e con l'affiliazione come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI del corso svolto e il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI. Inserimento del proprio nominativo nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

KALISTHENICS®

LE BASI DELLA PROPEDEUTICA
ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO



CORSO FRONTALE
IN AULA



Ravenna	24-25 ottobre	M. Mazzesi
Padova	07-08 novembre	A. Neyroz
Roma	14-15 novembre	F. Fignagnani

Quota d'iscrizione

€ 187 anziché € 260

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it



KALISTHENICS® 2° LIVELLO

IL PROGRAMMA PIÙ AVANZATO
DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO

CORSO FRONTALE
IN AULA



Milano	12-13 dicembre	A. Neyroz
Ravenna	28-29 novembre	M. Mazzesi
Roma	23-24 gennaio	F. Fignagnani
Salerno	31 ott. - 1 nov.	F. Fignagnani

Quota d'iscrizione

€ 187 anziché € 260

Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it



diploma di specializzazione FIF / ASI
o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su
PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



disponibile
24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



PRE ACROBATICA

COME MIGLIORARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE DEL CORPO PER REALIZZARE ELEMENTI ACROBATICI

CORSO FRONTALE IN AULA



Padova	21-22 novembre	A. Neyroz
Ravenna	20-21 marzo	F. Fignagnani
Salerno	13-14 febbraio	F. Fignagnani

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
 Sconto Socio Gold Istruttore
 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
 su www.fif.it



FLEXIBILITY

LA MOBILITÀ ARTICOLARE E L'ESTENSIBILITÀ MUSCOLARE DALLE TECNICHE TRADIZIONALI A CORPO LIBERO ALLE NUOVE STRATEGIE CON L'USO DI PICCOLI ATTREZZI

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano	14 novembre	A. Neyroz
Padova	24 ottobre	A. Neyroz
Ravenna	19 dicembre	A. Neyroz
Roma	06 marzo	A. Neyroz

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
 Sconto Socio Gold Istruttore
 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
 su www.fif.it

dispensa in formato elettronico e video didattico

dispensa in formato elettronico

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI

tesserino tecnico ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e con l'affiliazione come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI del corso svolto e il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI. Inserimento del proprio nominativo nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

PILATES MATWORK

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



CORSO PILATES MATWORK FRONTALE IN AULA



La formazione in aula, prevista tutto l'anno in numerose città d'Italia, è una delle classiche e principali tecniche di formazione disponibili.

Sedi e date del corso frontale in aula

Cagliari G. Marongiu	24-25 ottobre 14-15 novembre
Firenze E. Cinelli	21-22 novembre 05-06 dicembre
Lecce M. Manca	31 ott.-1 novembre 21-22 novembre
Milano E. Cinelli	24-25 ottobre 14-15 novembre
Napoli D. De Bartolomeo	14-15 novembre 28-29 novembre

Padova D. De Bartolomeo	dal 5 dicembre all'8 dicembre
Palermo M. Alampi	31 ott.-1 novembre 14-15 novembre
Ravenna S. Sergi	24-25 ottobre 14-15 novembre
Roma M. Alampi	17-18 ottobre 07-08 novembre

Quota d'iscrizione

€ 374 anziché € 520

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Requisiti Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno

Programma e modalità d'esame su www.fif.it

CORSO PILATES MATWORK ONLINE



La nostra piattaforma è conforme ai principali standard internazionali, permette una fruizione facile, flessibile e sempre accessibile 24 ore su 24 in ogni momento della giornata sia da computer che da dispositivi smartphone e tablet con materiale didattico sempre disponibile, esami online e tutoraggio diretto con i docenti della FIF Academy.

Quota d'iscrizione

€ 360 anziché € 520

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e modalità d'esame su www.fif.it



diploma di specializzazione FIF / ASI
o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su
PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



disponibile
24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.

PILATES ADVANCED TRAINING

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

CORSO FRONTALE IN AULA



Cagliari <i>G. Marongiu</i>	06-07 febbraio 20-21 febbraio
Milano <i>E. Cinelli</i>	20-21 marzo 10-11 aprile
Napoli <i>D. De Bartolomeo</i>	23-24 gennaio 06-07 febbraio
Ravenna <i>S. Sergi</i>	30-31 gennaio 13-14 febbraio
Roma <i>M. Alampi</i>	28-29 novembre 19-20 dicembre
Treviso <i>E. Cinelli</i>	07-08 novembre 28-29 novembre

Quota d'iscrizione
€ 331 anziché € 460
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it

PILATES PROPS

L'APPLICAZIONE DEI PICCOLI ATTREZZI
DEL PILATES AGLI ESERCIZI DEL MATWORK
PER AUMENTARE L'INTENSITÀ CON
DIVERSI LIVELLI DI SFIDE

CORSO FRONTALE IN AULA



Cagliari	20-21 marzo	<i>S. Giuliani</i>
Lecce	20-21 febbraio	<i>M. Manca</i>
Milano	30-31 gennaio	<i>E. Cinelli</i>
Napoli	24-25 ottobre	<i>M. Alampi</i>
Palermo	27-28 febbraio	<i>M. Alampi</i>
Roma	06-07 febbraio	<i>M. Alampi</i>

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it

CORSO ONLINE



Quota d'iscrizione
€ 160 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it

**dispensa in formato elettronico
e video didattico**

**dispensa in formato
elettronico**

**diploma FIF / ASI e di
Tecnico Nazionale ASI / CONI**

**tesserino tecnico
ASI / CONI**

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e con l'affiliazione come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI del corso svolto e il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI. Inserimento del proprio nominativo nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.



PILATES BARRE

IL PILATES INCONTRA LA DANZA
IN UNA PERFETTA INTEGRAZIONE A RITMO
MUSICALE TRA LA SBARRA E GLI ESERCIZI
DI REPERTORIO MATWORK

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano 12-13 dicembre E. Cinelli
Treviso 20-21 febbraio E. Cinelli

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it

CORSO ONLINE



Quota d'iscrizione
€ 160 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it

Requisiti Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno



PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

LE TECNICHE DEL METODO PILATES
APPLICATE IN GRAVIDANZA
E TERZA ETÀ

CORSO FRONTALE IN AULA



Bologna 19-20 dicembre S. Sergi
Cagliari 06-07 marzo G. Marongiu
Firenze 06-07 febbraio S. Sergi

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it

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.*

diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.

visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

tutoraggio

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.

FLYING BODY TRAINING®

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



PILATES AEREO®

GLI ESERCIZI DEL PILATES MATWORK INCONTRANO L'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE CON L'AMACA PER MIGLIORARE POSTURA E COORDINAZIONE

CORSO FRONTALE IN AULA



in prossima programmazione

Quota d'iscrizione
€ 187 anziché € 260
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it



TOTAL BODY WORKOUT AEREO®

UN PROGRAMMA FUNZIONALE DI CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE TOTAL BODY IN SOSPENSIONE CHE UTILIZZA LA VERSATILITÀ DELL'AMACA PER INCREMENTARE IL RECLUTAMENTO DEL CORE, L'ELASTICITÀ MUSCOLARE E LA FLESSIBILITÀ

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano 06-07 febbraio V. Fabozzi

Quota d'iscrizione
€ 187 anziché € 260
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it

 dispensa in formato elettronico e video didattico

 dispensa in formato elettronico

 diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI

 tesserino tecnico ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e con l'affiliazione come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI del corso svolto e il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI. Inserimento del proprio nominativo nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.



REFORMER

TECNICA E DIDATTICA DEGLI ESERCIZI STANDARD DELL'ATTREZZO PIÙ EMBLEMATICO DEL PILATES PER RAFFORZARE, TONIFICARE, ALLUNGARE E MODELLARE IL CORPO

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano
S. Giuliani

14-15 novembre
28-29 novembre

Quota d'iscrizione
€ 353 anziché € 490
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it



CADILLAC

TECNICA E DIDATTICA DEGLI ESERCIZI STANDARD DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI DEL PILATES PER IL RECUPERO FUNZIONALE E LA RIABILITAZIONE

CORSO FRONTALE IN AULA



Roma

07-08 novembre

S. Giuliani

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it



diploma di specializzazione FIF / ASI
o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su
PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



disponibile
24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



SPINE CORRECTOR

UNA NUOVA VISIONE DELL'ATTEZZO PER LA MOBILITÀ DELLA COLONNA, IL RINFORZO DELLA POWER HOUSE E L'ALLUNGAMENTO DELLE CATENE MUSCOLARI

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano 13-14 febbraio E. Cinelli
Treviso 23-24 gennaio E. Cinelli

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it



WUNDA CHAIR

TECNICA E DIDATTICA DEGLI ESERCIZI STANDARD DELL'ATTEZZO PIÙ GENIALE DEL PILATES ISPIRATO ALLA PEDANA DI UN ACROBATA CIRCENSE PER MIGLIORARE IL POTENZIAMENTO DEGLI ARTI SUPERIORI ED ESEGUIRE ESERCIZI DEL REPERTORIO AVANZATO

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano 06-07 marzo E. Cinelli

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it

 **dispensa in formato elettronico e video didattico**

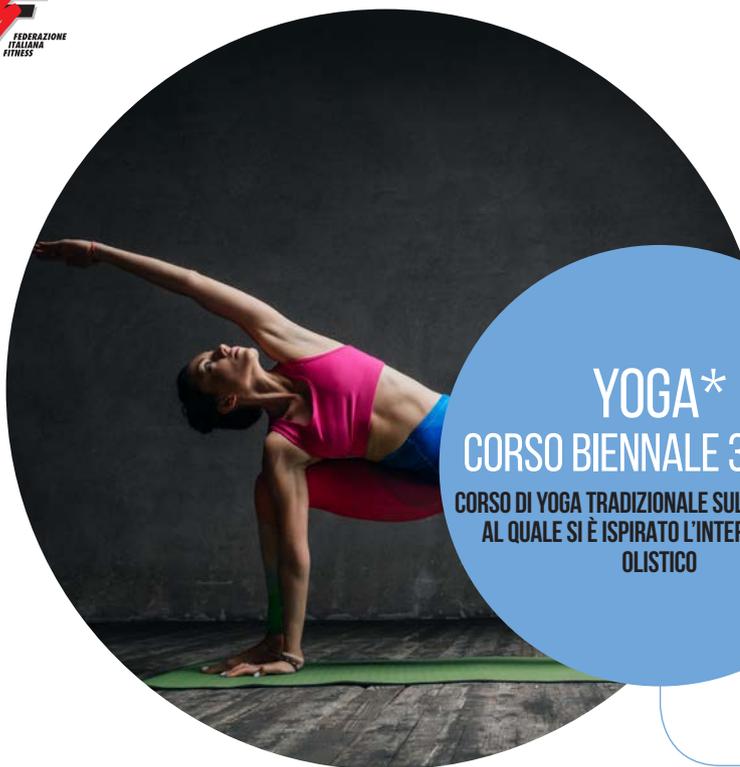
 **dispensa in formato elettronico**

 **diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI**

 **tesserino tecnico ASI / CONI**

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e con l'affiliazione come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI del corso svolto e il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI. Inserimento del proprio nominativo nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.



YOGA*

CORSO BIENNALE 300 ORE

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



* corso acquistabile con il bonus Carta del Docente

CORSO FRONTALE IN AULA



Ravenna	24-25 ottobre	10-11 aprile 2021
1° ANNO	28-29 novembre	08-09 maggio 2021
	19-20 dicembre	29-30 maggio 2021
	06-07 febbraio 2021	12-13 giugno 2021
	06-07 marzo 2021	

Quota d'iscrizione
€ 1044 anziché € 1450
 Sconto Socio Gold Istruttore
 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it
Programma e informazioni
 su www.fif.it

EDUCARE ALL'AUTOSTIMA

CORSO FRONTALE IN AULA



Ravenna 14-15 novembre R. Valbonesi

Quota d'iscrizione
€ 166 anziché € 230
 Sconto Socio Gold Istruttore
 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it
Programma e informazioni
 su www.fif.it

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)

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

CORSO FRONTALE IN AULA



Ravenna 21-22 novembre R. Valbonesi

Quota d'iscrizione
€ 166 anziché € 230
 Sconto Socio Gold Istruttore
 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it
Programma e informazioni
 su www.fif.it



diploma di specializzazione FIF / ASI
 o attestato di partecipazione



visibile su
 PC / tablet / smartphone



disponibile
 24 ore su 24



tutoraggio

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



YOGA ADVANCED

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

CORSO FRONTALE
IN AULA



Ravenna 23-24 gennaio R. Babini

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it



YOGA DYNAMIC SCHOOL

LO YOGA PER IL FITNESS OLISTICO
LA CONCATENAZIONE FLUIDA DELLE POSTURE
DELLO YOGA AD UN RITMO RAPIDO E SPORTIVO
NEL RISPETTO DI UNA RESPIRAZIONE
LENTA E PROFONDA

CORSO FRONTALE
IN AULA



Milano 12-13 dicembre
D. De Bartolomeo 16-17 gennaio
R. Babini 13-14 febbraio

Quota d'iscrizione
€ 500 anziché € 695
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it

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



TEACHING FOR HATHA YOGA

DIDATTICA PER I CORSI DI HATHA YOGA
LA DISCIPLINA IN CUI TUTTE LE DUALITÀ E GLI
OPPOSTI MIRANO AD ESSERE RIUNITI E
A FUNZIONARE IN ARMONIA

CORSO FRONTALE
IN AULA



Ravenna 21-22 novembre R. Babini

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it

 dispensa in formato elettronico
e video didattico

 dispensa in formato
elettronico

 diploma FIF / ASI e di
Tecnico Nazionale ASI / CONI

 tesserino tecnico
ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.

Al superamento dell'esame e con l'affiliazione come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI del corso svolto e il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI. Inserimento del proprio nominativo nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

FITNESS GROUP ACADEMY

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



CORSO FITNESS GROUP ACADEMY FRONTALE IN AULA



La formazione in aula, prevista tutto l'anno in numerose città d'Italia, è una delle classiche e principali tecniche di formazione disponibili.

Sedi e date del corso frontale in aula

Bologna P. Vincenzi	24-25 ottobre 14-15 novembre
Cagliari S. Giuliani	30-31 gennaio 13-14 febbraio
Catania F. Amante	13-14 febbraio 27-28 febbraio
Milano M. Della Primavera	24-25 ottobre 14-15 novembre
Salerno M. Alampi	30-31 gennaio 20-21 febbraio
Palermo D. Impallomeni	24-25 ottobre 07-08 novembre

Quota d'iscrizione

€ 281 anziché € 390

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Roma M. Della Primavera	28-29 novembre 12-13 dicembre
-----------------------------------	----------------------------------

Verona P. Vincenzi	28-29 novembre 12-13 dicembre
------------------------------	----------------------------------

Programma e modalità d'esame

su www.fif.it

CORSO FITNESS GROUP ACADEMY ONLINE



La nostra piattaforma è conforme ai principali standard internazionali, permette una fruizione facile, flessibile e sempre accessibile 24 ore su 24 in ogni momento della giornata sia da computer che da dispositivi smartphone e tablet con materiale didattico sempre disponibile, esami online e tutoraggio diretto con i docenti della FIF Academy.

Quota d'iscrizione

€ 220 anziché € 390

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e modalità d'esame su www.fif.it



diploma di specializzazione FIF / ASI
o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su
PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



disponibile
24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



TOTAL BODY WORKOUT

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

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano 24-25 ottobre V. Fabozzi

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
 Sconto Socio Gold Istruttore
 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
 su www.fif.it



CHOREOGRAPHY STRATEGIES

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

CORSO FRONTALE IN AULA



Bologna 19-20 dicembre P. Vincenzi
 Milano 13-14 marzo P. Vincenzi
 Padova 06-07 febbraio P. Vincenzi

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
 Sconto Socio Gold Istruttore
 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
 su www.fif.it

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*.

dispensa in formato elettronico e video didattico

dispensa in formato elettronico

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI

tesserino tecnico ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e con l'affiliazione come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI del corso svolto e il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI. Inserimento del proprio nominativo nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.



POWER PUMP EVOLUTION®

TECNICHE DI TONIFICAZIONE PER LE LEZIONI DI GRUPPO CON L'USO DI MANUBRI, DISCHI E BILANCIERE

CORSO FRONTALE
IN AULA



Palermo 28-29 novembre D. Impallomeni
Roma 21-22 novembre D. Impallomeni

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it



FIT FUNCTIONAL KOMBAT

UN SISTEMA DI ALLENAMENTO FUNZIONALE
CHE INTEGRA LE TECNICHE DEL COMBAT
E LE STRATEGIE DEL FUNCTIONAL TRAINING
AL FITNESS GROUP SU BASE MUSICALE

CORSO FRONTALE
IN AULA



Ravenna 05-06 dicembre M. Roda
Salerno 07-08 novembre M. Roda

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it

 **diploma di specializzazione FIF / ASI
o attestato di partecipazione**

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.

 **visibile su
PC / tablet / smartphone**

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

 **disponibile
24 ore su 24**

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

 **tutoraggio**

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



PENALTY FIT TRAINING

L'ATTREZZO VERSATILE AD APPLICAZIONE
MULTI-SPORT PER UN ALLENAMENTO
COMPLETO ADATTO A TUTTI

**CORSO FRONTALE
IN AULA**



Ravenna 13 febbraio V. Fabozzi

Quota d'iscrizione
€ 137 anziché € 190
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it



BABY FITNESS

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER IL FITNESS
GROUP RIVOLTO AI BAMBINI DAI 5 AI 10 ANNI

**CORSO FRONTALE
IN AULA**



Firenze 14-15 novembre M. Roda
Milano 21-22 novembre M. Roda

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it



FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON
SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

**CORSO FRONTALE
IN AULA**



Ravenna 07-08 novembre
D. Longhi 28-29 novembre

Quota d'iscrizione
€ 209 anziché € 290
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it

 **dispensa in formato elettronico
e video didattico**

 **dispensa in formato
elettronico**

 **diploma FIF / ASI e di
Tecnico Nazionale ASI / CONI**

 **tesserino tecnico
ASI / CONI**

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e con l'affiliazione come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI del corso svolto e il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI. Inserimento del proprio nominativo nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.



EDUCAZIONE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO POSTURALE, FONDAMENTALI NELLA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO DI TUTTE LE DISCIPLINE SPORTIVE

CORSO FRONTALE IN AULA



Bologna
L. Franzon
10-11 ottobre
17-18 ottobre
24-25 ottobre
31 ott.-1 novembre

Salerno
M. Betti
03-04 ottobre
17-18 ottobre
31 ott.-1 novembre
14-15 novembre

Quota d'iscrizione
€ 479 anziché € 665
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it



PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI TUTTE LE TIPOLOGIE DI ATLETI

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano
P. Rocuzzo
07-08 novembre
21-22 novembre
12-13 dicembre

Napoli
D. Berni
S. Roberto
13-14 febbraio
27-28 febbraio
06-07 marzo

Padova
A. Gobbi
17-18 ottobre
31 ott.-1 novembre
14-15 novembre

Quota d'iscrizione
€ 389 anziché € 540
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it



VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

DALL'ANTROPOMETRIA SEMPLICE ALLA PRATICA APPLICATIVA DI PLICOMETRIA ED IMPEDENZIMETRIA

CORSO FRONTALE IN AULA



Ravenna 7 febbraio A. Bertuccioli

Quota d'iscrizione
€ 137 anziché € 190
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it

diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.

visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

tutoraggio

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



ALLENAMENTI AL FEMMINILE

LA SPECIALIZZAZIONE DEL FITNESS TRAINER NELLA PROGRAMMAZIONE DEGLI ALLENAMENTI RIVOLTO ALL'UTENZA FEMMINILE

CORSO FRONTALE
IN AULA



Cagliari 19-20 settembre F. Pani
Salerno 30-31 gennaio D. Berni

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it



FITNESS PER JUNIOR

LE COMPETENZE TECNICHE E DIDATTICHE PER UN ALLENAMENTO IN SALA PESI RIVOLTO ALL'UTENZA GIOVANILE

CORSO FRONTALE
IN AULA



Roma 30-31 gennaio R. Provenzano

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it



ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO

LE TECNICHE E LE STRATEGIE ALLENANTI MIRATE AL PERIODO PRE E POST PARTO NEL RISPETTO DEI PRINCIPALI CAMBIAMENTI E DEI VISSUTI PSICO-EMOTIVI DELLA DONNA

CORSO FRONTALE
IN AULA



Ravenna 10-11 ottobre R. Valbonesi
07-08 novembre R. Babini
05-06 dicembre R. Babini

Quota d'iscrizione
€ 389 anziché € 540
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it
Programma e informazioni
su www.fif.it

 dispensa in formato elettronico e video didattico

 dispensa in formato elettronico

 diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI

 tesserino tecnico ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e con l'affiliazione come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI del corso svolto e il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI. Inserimento del proprio nominativo nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.



LE ETÀ DELLA POSTURA

RAVENNA 28-29 NOVEMBRE 2020

La decima edizione del convegno di Posturologia sportiva racconterà la postura nelle varie età. Un viaggio che partirà dall'embriologia fino alla terza età. Un viaggio che metterà in evidenza tutti i fattori psico-fisici che l'essere umano incontra nel suo percorso di vita. Come sempre il convegno tratterà gli argomenti prima a livello teorico per poi mettere in pratica la teoria attraverso differenti approcci. Nella due gironi di convegno percorreremo insieme un percorso olistico e sempre più approfondito che ci permetterà di conoscere ed affrontare l'essere umano a 360°.

ANTEPRIMA DEL PROGRAMMA

SABATO 28 NOVEMBRE - TEORIA

- Embriologia e postura. Da dove nasce la nostra postura DR. LUCA FRANZON
- Postura evolutiva. Dal bambino all'adolescente DR.SSA LUISA MIRAGLIA
- Scoliosi & company in ottica posturale DR. MATTIA BETTI
- Fibromialgia chi sei? DR. PAOLO VALLI
- La signora e il signor postura. Differenze posturali fra uomo e donna DR.SSA CRISTINA GIOIA
- Le biotipologie del corpo umano DR. GIOVANNI POSABELLA
- Il linguaggio della postura. Analisi dei vari recettori e test posturali DR. STEFANO FREDIANI

DOMENICA 29 NOVEMBRE- PRATICA

- Pilates e scoliosi DONATO DE BARTOLOMEO
- Feldenkrais e schema corporeo VIVIANA FABOZZI
- Yoga per senior RITA BABINI
- Allenamento funzionale in età evolutiva MELISSA RODA
- Riequilibrio del pavimento pelvico SARA SERGI
- Eurlmia: il movimento che parla ROBERTO SEBASTIANO ROSSI
- Liberare le catene miofasciali ROBERTA RIGGIO

Quote:

140 euro entro il 31/10/2020
170 euro dopo il 31/10 (salvo disponibilità posti)

95 euro* entro il 31/10

*Quota speciale riservata a osteopati, fisioterapisti, educatori posturali e laureati in scienze motorie

È necessario inviare copia del diploma di laurea per usufruire di questa quota. Su questa quota non sono applicabili le riduzioni soci FIF.

Riduzioni e agevolazioni:

50% ai possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (massimo n.3 partecipanti per club)

20%: per i titolari e gli istruttori dei centri associati FIF e soci Gold Istruttore

10%: per i soci Silver FIF



L'acqua più leggera d'Europa



La Federazione Italiana Fitness opera nel rispetto delle norme contro la diffusione del Covid19 garantendo il distanziamento richiesto

AFFILIAZIONE 2021 SOCIO GOLD ISTRUTTORE



WWW.FIF.IT

VANTAGGI INCLUSI

ASSICURAZIONE RESPONSABILITÀ CIVILE

L'affiliazione come **Socio Gold Istruttore** prevede in automatico una polizza RCT **con copertura dei rischi professionali nello svolgimento della propria attività, indifferentemente da dove essa sia svolta.**

Polizza con massimale di **3.000.000 di euro**
Franchigia di 2.000 euro
In accordo con ASI, FIF ha stipulato un'esclusiva convenzione con una Compagnia Assicuratrice nazionale leader del settore.

TESSERINO DI TECNICO NAZIONALE

Il tesseramento come **Socio Gold Istruttore FIF** comprende il rilascio del tesserino di **Tecnico Nazionale ASI / CONI** e l'inserimento nell'Albo Nazionale ASI (con l'apposita qualifica come da elenco CONI).

Il diploma FIF / ASI e il Tesserino Tecnico nazionale sono requisiti necessari per svolgere legalmente il ruolo di istruttore per le discipline di competenza presso tutte le società o associazioni sportive italiane.

DIPLOMA DI TECNICO NAZIONALE FIF ASI / CONI

Il **Socio Gold Istruttore** riceve il diploma di **Tecnico Nazionale FIF ASI / CONI** e ad ulteriore conferma della legittimità giuridica del titolo acquisito è presente la firma del Presidente ASI.

RISERVATO AI SOCI GOLD ISTRUTTORE



**POLIZZA R.C.T.
POLIZZA INFORTUNI**



**RILASCIO TESSERINO TECNICO ASI / CONI
INSERIMENTO NELL'ALBO NAZIONALE
ASI / CONI** e nel Registro Nazionale del Settore



SCONTI
tariffe agevolate per la partecipazione a corsi, master ed eventi federali



UNIVERSITÀ
Sconto 33% Pegaso Università Telematica
Sconto 20% Università Telematica San Raffaele



**NEI DIPLOMI FIF
È PRESENTE IL
QR CODE**

Ad ulteriore garanzia in caso di controlli, il QR CODE presente sui diplomi FIF, permette in tempo reale di verificare la registrazione nell'albo Nazionale dei Tecnici ASI / Coni delle qualifiche professionali di tutti coloro che sono in regola con l'affiliazione Gold Istruttore FIF.



FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

via Paolo Costa 2 • Ravenna • tel. 0544 34124 • fif@fif.it • www.fif.it



SOCIO GOLD (istruttore) € 140,00

comprende:



- Rilascio Tesserino Tecnico ASI / CONI, iscrizione annuale al Registro Nazionale del Settore e inserimento nell'albo Nazionale dei 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"
- Rilascio tesserino istruttore FIF (valido fino al 31 dicembre dell'anno di affiliazione) e inserimento albo istruttori F.I.F. www.fif.it
- T-shirt ufficiale istruttore FIF
- Abbonamento alla rivista "Performance"
- Polizza assicurativa infortuni con ente di promozione sportiva
- Polizza assicurativa R.C.T.

SCONTI:

- Sconto del 50% sull'iscrizione a **FIF ANNUAL, IN CORPORE SANO, XXL FITNESS, JUNGLE, PILATES & YOGA EVOLUTION**
- **Eventi gratis se affiliati da almeno 10 anni consecutivamente come Socio Gold Istruttore**
- Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del nostro catalogo di vendita www.fit-shop.it
- Sconto del 20% su master e corsi F.I.F.
- Sconto del 33% su Pegaso Università Telematica Online
- Sconto del 20% su Università Telematica San Raffaele Roma

* 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 vari



SOCIO SILVER € 40,00

comprende:

- Assicurazione contro gli infortuni
- Abbonamento alla rivista "Performance"
- In caso di riconoscimento della propria certificazione non FIF: rilascio del diploma ASI / CONI e rilascio 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.

L'affiliazione come socio Silver è obbligatoria:

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



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

con affiliazione automatica all'Ente di Promozione Sportiva CONI (ASI)

€ 100

(con inserimento autonomo da parte dell'ASD o SSD dei tesserati/soci all'ASI, Ente di Promozione Sportiva / CONI + tutti i servizi indicati su www.fif.it)

OPPURE

€ 200

(con servizio di inserimento dei tesserati/soci all'ASI, Ente di Promozione Sportiva / CONI da parte di FIF + tutti i servizi indicati su www.fif.it)

L'affiliazione per l'anno 2021 dà diritto agli sconti da subito, mentre tutti i vantaggi e il tesserino tecnico avranno validità a partire dal 01/01/2021.

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

www.fif.it/affiliazioni



GIANLUCA MECH®

INTEGRATORI ALIMENTARI

OMEGA 3

DHA 42% + EPA 27%

con Vitamina D3



Con **1 sola softgel** tanti benefici su:

- **EPA + DHA**
 - ✓ cuore
 - ✓ gravidanza e allattamento
- **DHA**
 - ✓ capacità visiva
 - ✓ benessere mentale
- **VITAMINA D**
 - ✓ ossa, denti, muscoli
 - ✓ sistema immunitario



90 SOFTGEL

Deodorizzato
Altamente digeribile
Biodisponibile



SENZA GLUTINE SENZA LATTOSIO

SCELTO DA



www.gianlucamech.com

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita. Leggere le avvertenze prima dell'utilizzo.

FIFCOMMUNITY

NOTIZIE IN PILLOLE DAL MONDO FEDERALE WWW.FIF.IT

[Nuove sponsorizzazioni]

AMADORI E TONNO NOSTROMO ZERO, DUE NUOVE SPONSORIZZAZIONI IN CASA FIF

Unico denominatore comune: il sostegno dell'alta qualità e la sicurezza nell'alimentazione così come nell'allenamento



A partire dall'autunno e per tutto il 2021 le aziende **Amadori** e **Nostromo** - in qualità di sponsor tecnico approvato dalla F.I.F. - saranno impegnate in diversi appuntamenti organizzati per i tesserati presso la nostra sede centrale, a Ravenna, e in altre location nel territorio nazionale Italia: workshop riguardanti l'alimentazione funzionale nel campo del fitness ed eventi specifici, come il FIF Annual Convegno in programma il prossimo 31 ottobre.

Amadori divulgherà a tutti i nostri associati e partecipanti agli eventi ufficiali, col supporto

di esperti del settore e ambassador, informazioni chiave relative ai valori nutrizionali delle proteine nobili delle sue linee di prodotti a base di carne bianca di pollo e tacchino, provenienti dalla filiera integrata Amadori, 100% italiana e certificata.

Nostromo a sua volta si occuperà di illustrare un approfondimento sulle differenze fra pesce conservato e pesce fresco da allevamento o da pescato, indagando nello specifico sui rischi da contaminanti, contenuto di omega3 e altri nutrienti. La sana alimentazione VS la sicurezza dell'allenamento per "alimentare" il Fitness e lo Sport!

[Consulenza legislativa]

UNA CONSULENZA LEGISLATIVA PRIVATA DIRETTAMENTE A CASA TUA



La FIF in collaborazione con l'avvocato **Guido Martinelli**, uno dei più noti consulenti in materia di legislazione sportiva, offre a tutti i suoi soci istruttori una interessantissima opportunità! Saranno organizzati incontri virtuali di consulenza legislativa per tutti coloro che, tra gestori e operatori di centri fitness, palestre e studi di personal trainer riconosciuti come ASD o SSD, dovessero mostrare dubbi sulle regole da seguire,

sugli adempimenti che le norme sulla pandemia Covid obbligano a rispettare, o che desiderino conoscere a fondo le novità della prossima riforma dello sport. L'avvocato Martinelli sarà disponibile a raggiungerti "virtualmente a casa" con un collegamento da remoto della durata di un'ora per rispondere a tutti i tuoi quesiti, proprio come se foste nel suo studio legale.

a

[Convenzioni]

UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA



Rinnovato per l'anno accademico 2020-2021 l'accordo tra università Telematica San Raffaele Roma e la Federazione Italiana Fitness. Tutti i tecnici federali regolarmente affiliati come **soci istruttori Gold** potranno beneficiare di uno **sconto del 20%** sulla retta universitaria e tutti gli studenti regolarmente iscritti all'Ateneo potranno iscriversi ai corsi federali a condizioni agevolate.

UNIVERSITÀ TELEMATICA PEGASO



Un nuovo accordo è stato stipulato con l'università telematica Pegaso. I tesserati della FIF in regola come **Socio Istruttore Gold** possono beneficiare di uno **sconto del 33%** sulla retta universitaria dell'Università Telematica Pegaso. Gli iscritti alla facoltà possono invece usufruire di uno **sconto del 25%** sull'iscrizione ai corsi FIF.

EASY WELFARE SRL



I corsi della Federazione Italiana Fitness sono soggetti all'accordo sulla convenzione stipulata dal Centro Studi la Torre srl con **Easy Welfare Srl**. Se la tua azienda è convenzionata con Easy Welfare Srl puoi iscriverti ai nostri corsi presentando l'apposito voucher compilato, indicando nell'importo il costo del corso.

[E-learning]

UNA FITTA PIATTAFORMA EDUCATIVA IN RISPOSTA ALLE ESIGENZE DEL PERIODO POST EMERGENZA COVID-19

Qualunque sia l'atteggiamento dell'essere umano nei confronti del coronavirus, un fatto importante che ha seguito nell'immediato il periodo del lockdown è che convegni, convention, corsi di formazione e workshop sono stati cancellati e non solo in Italia, ma in tutto il mondo. In una tale situazione l'apprendimento a distanza si è reso in prima battuta necessario realizzando nuovi tipi di webinar, corsi e workshop online. Molti di quelli già presenti nella nostra "vecchia" piattaforma sono stati migliorati e hanno guadagnato maggiore popolarità, ma molti corsi, master di specializzazione e webinar live sono stati creati "ex novo" con una veste più professionale plasmata ad hoc sulle caratteristiche della nostra nuova piattaforma e-learning: basti pensare ai **nuovi corsi on line di Fitness, di Fitness Group, di Pilates Matwork e di Functional Training** o al nuovo Master di specializzazione in **Tecnico Fitness e Nutrizione**. È un momento storico in cui certamente l'e-learning ha la possibilità di lasciare il segno e la FIF, leader nella formazione del Fitness in Italia non può che farsi trovare pronta nel numero di corsi da far scegliere e nella qualità tecnica dei contenuti da proporre. Non ci poniamo più la domanda se i metodi tradizionali della formazione in presenza siano migliori dell'insegnamento on line, e ancor meno pensiamo alle caratteristiche distintive dei due format. Ci concentriamo essenzialmente sul fatto che questa potrebbe essere l'unica opzione per molti dei nostri utenti, almeno in questo primo periodo di ripresa, e per questo abbiamo il dovere di mantenere viva e al passo con i tempi la nostra mission che da più di trent'anni ci contraddistingue: "Creare, educare e aggiornare professionisti del Fitness e non solo!".



[Istruttori]

DUE NUOVI TOP TRAINER

L'International Pilates ha visto anche la discussione delle tesi per la qualifica di Pilates Professional Top Level. La commissione, formata dai docenti federali del settore Pilates, ha esaminato due interessanti tesi sviluppate su due argomenti paralleli seppur collegati tra loro dalla matrice del metodo Pilates. La prima candidata esaminata nella giornata di sabato 3 ottobre è stata la piemontese **Orietta Gazzetto** che ha brillantemente discusso, in presenza del suo relatore Gianpiero Marongiu, la sua tesi intitolata: "Il Pilates incontra lo Striding®. Camminando verso la felicità". Sul fronte parallelo il secondo candidato, accompagnato dal suo relatore Donato De Bartolomeo, è stato il campano **Vito Di Santillo** che ha discusso la tesi dal titolo: "Pilates e dolore cronico. Gli aspetti psico-fisici del dolore". La FIF, con orgoglio, si congratula con i nuovi "top trainer"!

[Novità]

DUE NUOVI CORSI DI FORMAZIONE ON LINE, IN AGGIUNTA AI NUMEROSI GIÀ PRESENTI, PER RAFFORZARE LE COMPETENZE ED ESSERE PIÙ COMPETITIVI SUL MERCATO

Il bisogno di rinnovare e rafforzare le proprie competenze, professionali e personali, corre veloce. La formazione da remoto è la soluzione per dare ed avere la possibilità di crescere, imparare, approfondire, diventare indispensabili ovunque siamo; è l'opportunità di placare quella sete di sapere che ci permette di evolvere ed anticipare il cambiamento. E la Federazione Italiana Fitness si fa trovare ancora una volta pronta al cambiamento creando per tutti i nostri associati due nuovi corsi di formazione da remoto.

WELLNESS and NUTRITION COUNSELOR è un nuovo corso on line con apprendimento asincrono; un corso di base sulla nutrizione, sulle principali tecniche antistress e sul come la loro interazione agisce sull'estetica, sull'efficacia dell'allenamento e su un corretto stile di vita. Un programma fitto di argomenti che, tra gli altri, vedrà impegnati tre importanti docenti master trainer federali dal Vice presidente della FIF Marco Neri che si occuperà di integratori alimentari, alla coordinatrice della FIF YOGA SCHOOL che presenterà una sessione pratica di esercizi sulle tecniche di rilassamento e gestione della respirazione. Non ultimo per importanza il Dott. Alexander Bertuccioli che tratterà un argomento sul nuovo concetto di Fitoterapia applicata allo Sport. Una pratica terapeutica riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che, insieme alla SIFIT (Società Italiana di Fitoterapia di Siena), ha prodotto una monografia contenente un elenco completo di tutte le piante medicinali.

VIRTUAL FITNESS COACH è un corso che nasce con l'obiettivo di creare una figura ad hoc per l'allenamento virtuale al fine ultimo di aumentare il proprio reddito e di portare la propria attività di fitness e wellness ad un livello superiore. Il corso si rivolge a tutti gli istruttori già certificati per l'allenamento in presenza che desiderano arricchire le loro conoscenze nell'ambito della formazione on line attraverso lo studio di strategie specifiche.

Se anche tu hai sete di nuove competenze scrivi a ff@ff.it per ricevere tutte le informazioni.



HOME FITNESS

AD ALTA INTENSITÀ

Negli ultimi anni anche in Italia ha preso sempre più piede l'allenamento Home Fitness, questa fetta di mercato in altre nazioni, Stati Uniti in primis, già da molto tempo rappresenta una felice e consolidata realtà.

Uno dei limiti dell'allenamento a casa rispetto a quello svolto in una palestra molto assortita spesso consiste nella limitata attrezzatura a disposizione; un altro problema invece potrebbe essere nel poco peso a disposizione, oppure nell'assenza di compagni di allenamento e/o spotter molto utili per la sicurezza nell'esecuzione di certi esercizi; considerando questi fattori analizziamo qualche tecnica di Alta Intensità facilmente applicabile ad attrezzature basilari (manubri, kettlebell, elastici e ovviamente corpo libero) e che

soprattutto non richiedono alcuna assistenza. L'utilizzo di tecniche speciali di alta intensità ha molteplici finalità, ad esempio saranno utili per migliorare la gestione del carico sollevato, raggiungere il TMI (temporary muscular incapacity), massimizzare il reclutamento di UM (Unità Motorie), ottenere la max deplezione dei fosfati e del glicogeno, la stimolazione globale di tutte le diverse componenti muscolari (fibre, sarcoplasma, mitocondri, capillari ecc) ed inoltre isolare uno specifico gruppo muscolare. Le più semplici e facilmente applicabili sono le **contrazioni isometriche** dove il muscolo sviluppa tensione ma non modifica la propria lunghezza, più che le contrazioni Isometriche Massimali (dove la tensione si applica ad un carico super-

massimale) si preferiranno le **contrazioni isometriche totali** (con un Carico Sub-massimale) nelle quali il movimento viene volontariamente interrotto, questa tecnica la si può applicare alla fine di una serie convenzionale oppure eseguendo esclusivamente questo tipo di contrazione, da questo tipo di contrazione nasce la metodica **isometric non stop** che consiste in un movimento unilaterale eccentrico e poi concentrico di un arto mentre l'arto controlaterale resta in tenuta isometrica durante l'esecuzione di una o più ripetizioni, in questa metodica si incrementa notevolmente il Time Under Tension dell'esercizio. Negli ultimi anni si sono "riscoperte" le **contrazioni auxotoniche o auxometriche**, questa contrazione vede la tensione sviluppata aumentare progressivamente con

COME INCREMENTARE L'INTENSITÀ PUR NONOSTANTE CARICHI LEGGERI ED ATTREZZATURA MINIMALE

a cura di
Mattia Ravagli

l'accorciamento muscolare grazie all'utilizzo di elastici o molle, queste contrazioni da sempre vengono utilizzate nel campo riabilitativo ed offrono comunque una grande variabilità degli esercizi che si possono eseguire, molto interessante è l'abbinamento tra manubri o bilanciere ed elastici... Nel momento in cui si dispone esclusivamente di carichi ridotti si potrebbe rispolverare la tecnica **super slow**; questa metodica consiste nell'eseguire ripetizioni ad una velocità *molto bassa* soprattutto in **fase eccentrica**: questo influenza dei parametri quali aumento del TUT, maggiore deformazione meccanica della fibra muscolare grazie all'aumento della fase negativa, aumentata produzione di lattato ed altre. Questa tecnica, inoltre, può incrementare notevolmente l'intensità nel lavoro a corpo libero o anche quando si hanno esclusivamente carichi leggeri; solitamente si esegue in maniera esplosiva la fase Concentrica enfatizzando invece il tempo di quella Eccentrica.

Un esempio di questa tecnica applicata allo Squat potrebbe essere il seguente **2-1-5-1**: **2 sec** di fase concentrica, **1 sec** di sosta isometrica in contrazione, **5 sec** in eccentrica e **1 sec** in sosta isometrica in allungamento; una serie da 8/12 ripetizioni avrà una durata 70-100 secondi. Un'estremizzazione di questa metodica vede la Super slow con 8/10 sec per la fase Positiva (concentrica) e 8/10 sec in quella Negativa (eccentrica) portando la durata di una serie da 8/10 ripetizioni dai 150 ai 200 sec circa.

La **tecnica 21** invece si basa sullo stesso principio della tecnica dei Mezzi Colpi, si individuano quindi tre diverse parti di un esercizio suddiviso in **parte più impegnativa, parte intermedia** o ROM completo e si conclude con la **parte meno impegnativa**. Praticamente si eseguono 7 ripetizioni ad esaurimento nella fase più pesante del movimento per poi eseguire la fase intermedia o a ROM completo con altre 7 ripetizioni sempre ad esaurimento e quindi terminare con altre 7 ripetizioni nell'angolo meno intenso ricercando il TMI al termine delle 21 ripetizioni. Applicare questa tecnica allo Squat prevedrebbe di iniziare 7 ripetizioni parziali da massima accosciata a metà ROM, per poi proseguire con 7 ripetizioni complete e terminare con le ultime 7 ripetizioni con dei mezzi Squat, interessante applicarla anche alle trazioni, push up con rialzo ecc...

Sempre con poco carico si può optare per il pre-affaticamento del gruppo muscolare che vogliamo allenare utilizzando il **superset con preaffaticamento**; durante l'esecuzione di un esercizio multiarticolate interviene una catena cinetica composta da vari gruppi muscolari dove il più carente costituisce l'anello debole di tutta la catena e sarà quello che raggiungerà per primo l'esaurimento, purtroppo questo non è sempre il muscolo che intendiamo allenare...

La tecnica Superset con preaffaticamento prevede l'esecuzione di un esercizio di isolamento per il muscolo Agonista Primario, una volta terminato si passerà immediatamente all'esecuzione dell'esercizio multiarticolare; in tal modo l'esecuzione dell'esercizio complementare rende il Muscolo Target l'anello debole della catena cinetica chiamata in causa nell'esecuzione del secondo esercizio, determinandone il completo esaurimento pre-affaticandolo. Ad esempio:

Ex 1 - Croci con elastici	3 x Max	Rec 00"
Ex 2 - Push up	Max	Rec 60"

Una variante del superset è la **serie continua**, in questa si esegue un primo esercizio multiarticolare al massimo delle ripetizioni possibili (se si utilizzano i sovraccarichi si sceglie un numero di ripetizioni Target da svolgere ad esaurimento), terminate le ripetizioni si cambia immediatamente l'impugnatura (o l'apertura gambe per squat e stacchi) senza pausa. Nella successione degli esercizi si inizierà dall'esercizio più intenso eseguito al limite passando senza pausa ad una o più varianti meno intense; la finalità è quella di lavorare il muscolo Target da diverse angolazioni, stimolare differenti tipi di fibre ed aumentare l'intensità di lavoro eseguendo il massimo di ripetizioni fattibili. Sempre senza pausa si può effettuare un ulteriore cambio di impugnatura o apertura delle gambe e continuare fino a cedimento muscolare. Ad esempio, potremmo applicare questa tecnica alle trazioni a corpo libero (anche con l'ausilio di elastici o zavorre) nella seguente progressione:

1° serie - Trazioni presa Prona	Max	Rec 00"
2° serie - Trazioni con Triangolo	Max	Rec 00"
3° serie - Trazioni presa Inversa	Max	Rec 90/120"

Per ultima parliamo della metodica CLUSTER (RAGGRUPPAMENTO); si svolgono 3/4 miniserie con un breve recupero (30"/60") tra una miniserie e l'altra, una volta eseguite tutte le serie impostate si esegue un recupero superiore (90"/180"). Ad esempio:

Trazioni presa Prona	3 x 6+6+6+6	Rec 60-120"
----------------------	-------------	-------------

Praticamente si eseguono le 4 miniserie da 6 ripetizioni con pausa di 30"/60" tranne l'ultima che sarà di 120".

Tutti i parametri (serie, miniserie, ripetizioni ed entrambi i recuperi) si dovranno adattare a diversi parametri quali: intensità dell'esercizio, livello di allenamento, forza dell'atleta ecc, più le miniserie saranno portate al limite maggiori saranno i recuperi, se si svolgono esercizi a corpo libero l'intensità potrà variare con l'utilizzo di elastici, zavorre o altro. Questa metodica ha varie finalità tra cui raggiungere il TMI, ottenere la max deplezione dei substrati energetici, stimolare le diverse componenti muscolari, innalzare l'EPOC ed altri adattamenti.



Una proposta Home Fitness che prevede l'utilizzo di tutte queste tecniche potrebbe essere la seguente:

SCHEDA TOTAL BODY HOME FITNESS CON TECNICHE ALTA INTENSITÀ

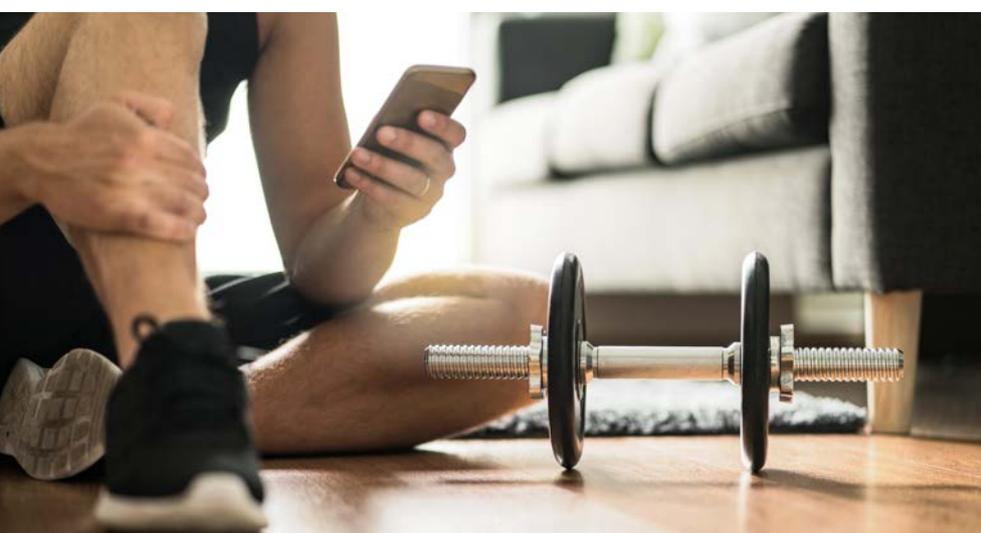
Riscaldamento 7/8 min di marcia, salti o skip, a seguire lavoro di mobilità articolare

Esercizio	Ripetizioni / Tempo	Tecnica	Recupero
{ Squat con sovraccarico Piegamenti per pettorali	21 21	Tecnica 21 Tecnica 21	00" 00"
Burpees	5/10		
{ Slanci posteriori con elastici Affondi alternati con peso su step/ gradino	10/12 x gamba 8/9 x gamba	SS Preaffaticamento SS Preaffaticamento	00" 00"
Jumping Jack	20/30"		
{ Trazioni libere presa media prona Trazioni libere presa supina	Max Max	Serie continua Serie continua	00" 75"
Burpees	5/10		
{ Lento con manubri DIP o Push Up Presa Stretta	12/15 Max	Isometric non stop Super Slow	00" 00"
Jumping Jack	20/30"		
{ Alzate posteriori manubri + elastico Curl manubri o elastico + isometria + 20"	10/12 x braccio 12/15+20"	Auxometrica Isometria	00" 00"
Cardio a bassa intensità	5 minuti		
V - Sit	3 x 6+6+6+6	Cluster	40"/90"
Plank	2/3 x Max	Isometria	45"

NOTA: gli esercizi inglobati nella parentesi graffa possono essere ripetuti in Super Set o a circuito con 2/3 giri

Un buon Personal Trainer e un buon istruttore di fitness collettivo, sia che si tratti di discipline funzionali che musicali, deve sempre cercare metodiche differenti per stimolare l'atleta e "colpire" il muscolo da diverse angolazioni con stimoli multilaterali; tale capacità deve essere

mantenuta anche in assenza dei "comodi" macchinari che si trovano nei fornitissimi centri fitness considerando che potremmo allenarci al parco, in spiaggia, in pineta o semplicemente a casa dei nostri allievi. 📍



**ALLENAMENTO HOME FITNESS
AD ALTA INTENSITÀ
USA IL "QR CODE" QUI A FIANCO
PER VEDERE IL VIDEO DEDICATO**



guarda il video



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

a cura del
prof. Nicola Sorrentino

**DATI STATISTICI
A CONFRONTO
SUI BENEFICI
DEL FARE MOVIMENTO
E I RISCHI DELLA
INATTIVITÀ FISICA**



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, le persone adulte dovrebbero svolgere almeno 150 minuti di attività fisica moderata durante tutta la settimana (l'ideale sarebbe 30 minuti ogni giorno, 5 giorni su 7), o almeno 75 minuti di attività fisica intensa, sempre diluiti durante la settimana. La parte aerobica dovrebbe durare in ogni caso non meno di 10 minuti. Per un maggior beneficio l'Oms consiglia di raddoppiare le dosi e bisogna dedicare ogni settimana almeno 300 minuti all'attività moderata, specialmente aerobica, o 150 minuti all'attività intensa. Anche gli esercizi di rafforzamento dei muscoli sono importanti, e si consiglia di eseguirli due o più volte a settimana. E' diverso per i bambini e gli adolescenti tra i 5 e i 17 anni, che dovrebbero invece accumulare almeno 60 minuti di attività fisica moderata-intensa ogni giorno. Le persone anziane con una scarsa capacità di movimento, infine, dovrebbero scegliere un'attività che aumenti la stabilità e prevenga le cadute, da eseguire circa tre giorni a settimana, a seconda delle loro possibilità e delle loro condizioni di salute.

QUALE ATTIVITÀ FISICA SCEGLIERE?

La migliore attività fisica è quella che ci fa stare bene e che si fa con piacere: l'importante è muoversi. Come per la sana alimentazione, il consiglio è variare per essere certi di stimolare tutte le fasce muscolari: alternare l'attività aerobica a esercizi di forza, e far lavorare i muscoli di braccia, tronco e gambe con movimenti ripetuti. Questo ci aiuterà anche ad assumere le posture corrette durante tutta la giornata. Lo stretching non va dimenticato, perché mantiene in forma le articolazioni e diminuisce il rischio di infortuni gravi. Bastano pochi minuti al giorno.

Fatte queste importanti, seppur scontate, premesse, analizziamo come l'attività fisica possa rappresentare una vera e propria "medicina".

L'ATTIVITÀ FISICA ALLEATA DELLA MEDICINA

QUANTA ATTIVITÀ FISICA BISOGNA FARE? I DATI OMS

È noto che il termine "attività fisica" non è sinonimo di sport, ma indica qualsiasi attività che implichi

più movimento della semplice passeggiata lenta. Normalmente si distingue tra attività fisica moderata e intensa, ma anche il significato di questi aggettivi non è rigoroso.

Attività fisica moderata	Attività fisica intensa
Camminare a passo veloce	Correre, andare in bicicletta
Ballare	Camminare in montagna a passo veloce o arrampicare
Giardinaggio, pulizie di casa	Fare esercizio aerobico
Portare il cane a passeggio	Nuotare velocemente
Giocare con i bambini (nascondino, calcio, pallavolo)	Partecipare a sport competitivi (partite di calcio, pallavolo, basket)
Trasportare pesi moderati, inferiori a 20 chili	Fare lavori faticosi, trasportare carichi più pesanti di 20 chili

CONTRO IL RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI E L'IPERTENSIONE ARTERIOSA

Per la salute del cuore bastano 60 minuti di camminata veloce a settimana. Anche se effettuata in maniera moderata, l'attività aerobica migliora l'efficienza del muscolo cardiaco, che pompando il sangue in quantità maggiore e con più forza, riduce la frequenza cardiaca. L'allenamento costante (aerobico o di resistenza) condotto almeno 2 volte a settimana aiuta a tenere controllata la nostra pressione, riducendo il rischio di ipertensione, altro fattore che predispone alle patologie cardiache. Non solo, abbassa i livelli di trigliceridi e del colesterolo cattivo (LDL), co-responsabile della formazione delle placche aterosclerotiche sulle pareti dei vasi, mentre fa aumentare il colesterolo buono (HDL).

CONTRO LA RESISTENZA ALL'INSULINA E IL DIABETE DI TIPO 2

Con 150 minuti di allenamento a settimana si riesce a ridurre il rischio di sviluppare la resistenza all'insulina e il diabete di tipo 2 di oltre il 30%. Ma l'effetto non è solo preventivo. Nelle persone già affette da diabete, l'attività fisica può ridurre i livelli di glucosio nel sangue. Si consiglia sempre di programmare il piano di "allenamento" con lo specialista.

CONTRO IL GRASSO VISCERALE

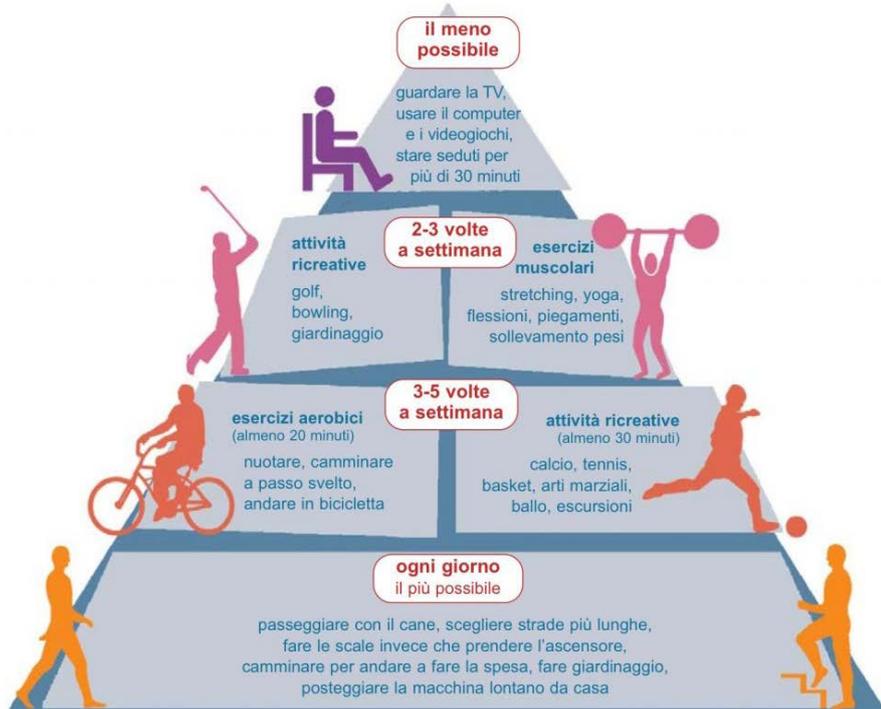
Il grasso viscerale è molto più sensibile all'attività fisica del grasso sottocutaneo. Questo significa che anche quando non si sta perdendo peso e le "taglie" non diminuiscono, stiamo lo stesso dimagrendo. Lo hanno dimostrato diversi studi, tra cui uno dell'Università dell'Alabama di Birmingham. Donne con uno stile di vita sedentario hanno seguito un programma di esercizio moderato due volte a settimana per un anno, alla fine di questo periodo avevano perso solo il 2% della loro massa grassa totale, ma ben il 10% del grasso addominale. Un'altra ricerca apparsa su *Jama Oncology* e condotta su 400 donne in menopausa, ha stabilito che servono almeno 300 minuti di attività aerobica da moderata a intensa a settimana per ottenere questo risultato. Secondo una revisione di diversi studi, pubblicata nel 2013 sulla rivista *PloS One*, il programma di allenamento migliore contro il grasso addominale prevede per la maggior parte esercizi aerobici di durata, come la corsa o la camminata veloce, alternati ad alcune sessioni di pesi. Gli addominali, invece, non sono efficaci contro il grasso viscerale.

CONTRO IL RISCHIO DI CANCRO

Sono numerosi i dati che indicano la sedentarietà come una concausa dei tumori, soprattutto di quelli del seno e del colon. È dimostrato che le donne che praticano attività fisica per 3 o 4 ore a settimana hanno fino al 40% di probabilità in meno di ammalarsi di carcinoma della mammella rispetto a chi conduce una vita inattiva. Il meccanismo alla base di questa riduzione del rischio sembra legato agli estrogeni, dal momento che l'attività fisica porta a un abbassamento dei livelli di questi ormoni. Nel caso del cancro al colon, sappiamo che essere attivi abbassa i livelli di infiammazione dell'intestino e regolarizza la sua motilità. Inoltre, riduce la produzione dell'ormone della crescita e di insulina, che possono favorire la neoplasia. Il rischio di ammalarsi per chi pratica attività fisica scende del 30%, indipendentemente dal genere. Altri studi suggeriscono che l'attività fisica protegga anche dal cancro al polmone (del 20%) e da quello dell'endometrio (del 30%). Infine, per chi ha o ha avuto un tumore, fare attività fisica, mirata e "prescritta" da medici o da insegnanti di fitness specializzati, significa migliorare significativamente la qualità di vita: si riducono gli effetti collaterali delle terapie (come nausea, vomito e insonnia), lo stress e l'ansia. Ultimo dato, ma non certo per importanza, chi pratica attività fisica ha anche un rischio ridotto di recidive.

CONTRO IL RISCHIO DI CADUTE E FRATTURE

Per ultrasessantenni mantenersi attivi migliora la qualità della vita e riduce di oltre il 35% il rischio di fratture, femore compreso. Questo perché aumentano coordinazione, equilibrio e stabilità. Alcuni esercizi, inoltre, favoriscono la mineralizzazione ossea e contrastano l'osteoporosi. L'esercizio fisico abbassa anche il rischio di malattie reumatiche. Per chi già ne soffre, è importante non esagerare e prestare attenzione agli sforzi che possono arrecare danni alle articolazioni. 🏋️



La piramide dell'attività fisica.

Fonte: Progetto Cuore – Istituto Superiore di Sanità

**ALLA SCOPERTA
DELLA MOLTIPLINTE
DI ESERCIZI,
ATTREZZATURE E
TECNICHE CHE SI CELA
DIETRO LA FINESTRA CHE
SI AFFACCIA SUL MONDO
DELL'ALLENAMENTO
DELLA "GRIP"**

IL GRIP TRAINING

E L'IMPORTANZA

DI UNA PRESA FORTE

NELL'ALLENAMENTO

FUNZIONALE

Molto spesso nei programmi di allenamento in sala pesi e ancor più negli allenamenti di Power Lifting, Weight Lifting e Functional ci troviamo di fronte alla necessità di inserire nella programmazione esercizi per migliorare la forza della presa. In questo caso è importante considerare il tipo di forza specifica di cui abbiamo bisogno nei nostri gesti sportivi o nell'attività lavorativa e ludica che svolgiamo nel quotidiano.

Una mano forte è una mano in grado di trasmettere per irradiazione maggiore stabilità a tutto l'arto superiore. Se pertanto viene a mancare un certo

equilibrio tra la muscolatura degli estensori e quella dei flessori dell'avambraccio ci troveremo di fronte ad una vera e propria disfunzionalità dell'arto.

Sarà dunque importante dedicare una parte della programmazione del nostro allenamento al mantenimento o alla costruzione di una idonea elasticità dei nostri avambracci, polsi e mani.

Vediamo dunque quali esercizi scegliere per migliorare la nostra Grip! Innanzitutto è necessario suddividere i principali movimenti che sono alla base della componente di forza della mano in:

- ✓ *chiusura dinamica e statica della mano*
- ✓ *lavoro dinamico e statico del polso*

Ne conseguono dei movimenti specifici di:

- ✓ *flessione (crush) ed estensione (extension) delle dita*
- ✓ *pinzare o pizzicare (pinch)*
- ✓ *flessione (wrist curl) ed estensione (reverse wrist curl) del polso.*

Prima di entrare nell'analisi degli esercizi che allenano questi movimenti analitici e che caratterizzano il cosiddetto "Grip Training", analizziamo due esercizi ben conosciuti nel mondo funzionale, in special modo nel kettlebell training che sono: il farmer walk, il walking lockout e il bar hang.

FARMER WALK

Il farmer walk, ovvero **camminata con i pesi**, è un esercizio tanto semplice che riproduce una gestualità quotidiana. Consiste nel camminare mentre si tengono saldamente dei pesi tra le mani, percorrendo una determinata distanza o camminando per un tempo predefinito, sempre mantenendo una postura corretta.

WALKING LOCKOUT

La camminata in posizione di Lockout, è un esercizio che si può eseguire sia con il bilanciere che con il kettlebell. La lockout è una posizione che prevede un perfetto allineamento delle articolazioni del polso, del gomito e della spalla, nonché il braccio perfettamente disteso sopra la testa con il bicipite vicino all'orecchio. Rappresenta pertanto la posizione iniziale di tutti gli esercizi della categoria "Over Head", e la posizione finale di tutti gli snatch. Si tratta prevalentemente di un esercizio di attivazione dei muscoli del distretto scapolare e di rinforzo della spalla con una valenza quindi "posturale" che va ad incidere per innervazione reciproca ed irradiazione sul rinforzo della "grip" in tutti gli esercizi in cui è necessaria una presa salda.

BAR HANG

L'esercizio della trattenuta alla sbarra fa parte dei movimenti di sospensione definiti anche movimenti di brachiazione, ossia esercizi in cui si sviluppano le capacità di rimanere appesi o spostarsi da un appiglio all'altro. Si tratta di esercizi che provocano una stabilizzazione riflessa dell'articolazione della spalla e che contribuiscono quindi ad una spalla sana e ad un rinforzo della presa della mano in statica. Il bar hang tradizionale prevede di rimanere sospesi per svariati secondi con entrambe le braccia alla sbarra, ma è possibile effettuare il movimento anche rimanendo aggrappati con una sola mano. Normalmente si consiglia di partire da tenute statiche di 25"-30", per almeno 3 o 4 serie, con recuperi di 1'-1'30" tra le serie.

Una volta compresa attraverso questi esercizi di rinforzo generale la interazione dei muscoli della mano con i muscoli dell'avambraccio e della spalla, possiamo procedere all'analisi degli esercizi più specifici per il puro rinforzo della "grip".

CRUSHING BARBELL

per una esecuzione in sicurezza, si consiglia di posizionarsi all'interno di un rack. Staccando il bilanciere come per eseguire uno stacco da terra, braccia tese e doppia presa in pronazione, eseguire un'apertura lenta delle mani sin dove sarà possibile, fermando l'azione prima che il bilanciere sfugga, per poi richiuderle con decisione, enfatizzando la stretta per qualche secondo.

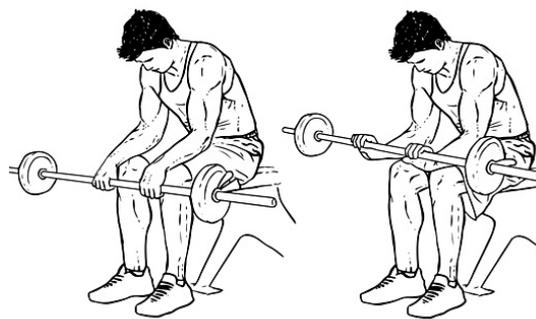


TWO HANDS PINCH PLATES

Occorrono due piastre piccole o una sola di dimensione più grande, da afferrare con entrambe le mani. In questo esercizio a differenza del Crushing barbell, il pollice assume un ruolo primario lavorando con una potenza maggiore. Una mano è forte se il pollice è forte; questo è dovuto al fatto che il pollice rappresenta l'unico dito che permette un lavoro di opposizione alle altre quattro dita della mano. Potremo utilizzare le piastre in maniera libera o farle passare per un tubo corto come ottima alternativa. Maggiore sarà lo spessore della piastra, maggiore sarà la difficoltà di afferrarla e mantenerla con le dita.

WRIST CURLS

È l'esercizio di flessione del polso. Per eseguirlo in modo sicuro e corretto si consiglia di sedersi su di una panca e posare l'avambraccio sul ginocchio, oppure se si preferisce, appoggiandolo sulla panca stessa. Flettere il polso con un ROM completo e con il massimo controllo per tutto l'arco di movimento, soprattutto nella fase negativa.



REVERSE WRIST CURLS

Con questo esercizio si va a lavorare sui muscoli antagonisti della flessione, gli estensori, troppo spesso trascurati. Si tratta di un movimento delicato con un'azione di leva svantaggiosa, pertanto sarà opportuno eseguirlo con un carico più leggero. Ancor più in questo caso si richiede di eseguire un ROM completo e con il massimo controllo per tutto l'arco di movimento, soprattutto nella fase negativa.

Una scheda di allenamento specifica potrebbe essere organizzata attraverso la seguente routine:

ESERCIZI	SERIE	REST tra le SERIE
1. Crushing Barbell	3X15	1 - 2 Minuti
2. Two Hands Pinch Plates	3X15	1 - 2 Minuti
3. Wrist Curls	3X15	1 - 2 Minuti
4. Reverse Wrist Curls		1 - 2 Minuti

* Durata della programmazione: 4/6 settimane

* Frequenza: 3 volte a settimana



Questa preparazione specifica, propedeutica per aumentare il nostro feeling con le dita e i polsi, ci permetterà successivamente di approcciare ad un allenamento più impegnativo caratterizzato dall'utilizzo di specifici strumenti: i "gripper".

IL PURO GRIP TRAINING

È il metodo di allenamento che utilizza l'hand gripper, un importante attrezzo, simbolo della forza nella mano; infatti è comunemente usato per migliorare la forza della presa e grazie alla sua resistenza permette l'attivazione dei muscoli della mano: il palmare, l'abducente, l'estensore, il flessore, solo per menzionarne alcuni, tra loro collegati da legamenti e tendini che a loro volta si collegano ai muscoli dell'avambraccio. Gli hand gripper sono attrezzi semplici e di piccolissime dimensioni da poter utilizzare ovunque. In commercio si presentano con resistenze e qualità di materiali molto diversi. Si parte da semplici palline di gomma, principalmente utilizzate per migliorare sindromi come quella del tunnel carpale, fino a gripper di resistenze davvero molto elevate. I diversi produttori si differenziano tra qualità dei materiali, dimensioni e lavorazioni. Rivolgendosi ai più appassionati gli esperti affermano che il gripper più famoso in assoluto è il **CoC** (*Captains of Crush*), ormai un vero e proprio punto di riferimento; altre marche importanti sono i **BB** (*Beef Builder*), i più simili ai CoC in termini di qualità e rendimento, i **Baraban** che sono di origine Australiana, gli **Heavy Grips**, i **Mash Monster**, i **Ghp**. Il primo approccio facile con un gripper è certamente quello di afferrarlo e stringerlo forte. Ma esistono piccoli accorgimenti che possono realmente fare la differenza. Innanzitutto è molto importante la posizione giusta del gripper all'interno della mano e il movimento corretto che la mano deve eseguire per chiuderlo con la tecnica più corretta. Basti pensare che nel **grip training** una chiusura del gripper è valida quando i manici si toccano totalmente, anche se manca un mm la chiusura è dichiarata nulla! Analizziamo dunque l'esatta tecnica del grip training. Quando posizioniamo il gripper nella mano, il manico interno (lato polso) dovrà incastonarsi nel solco della muscolatura del pollice, trovandosi ad attraversare perpendicolarmente il palmo della mano e solitamente la fine del manico si troverà a coincidere con il dito mignolo. La mano libera nel momento della chiusura ci aiuterà ad assestare al meglio il gripper. E per quanto riguarda la programmazione dell'allenamento? Jesse Marunde, grande strongman con una grande presa, il più giovane atleta strongman al mondo capace di chiudere un CoC #3 (pari a 280lb) consigliava di allenare la presa su basse ripetizioni e più serie, in puro stile forza.

Una seduta di allenamento base con i gripper dovrà pertanto innanzitutto prevedere un warm up specifico sulla mobilizzazione di polso, gomito e spalla, seguito da una fase centrale che potrà essere gestita su più serie con passaggi da singole ripetizioni fino a

raggiungere un numero massimo di 5/6, iniziando con un gripper impegnativo, ma non difficile da chiudere. Ogni ripetizione deve permettere ai manici di chiudersi completamente. Inizialmente l'attenzione neuromuscolare della contrazione sarà soprattutto sulla fase positiva, quando si sarà presa maggiore confidenza con questi strumenti allora si potranno inserire contrazioni isometriche e negative. La programmazione prevede sempre un minimo di 3 sedute alla settimana.

Nel rispetto del principio del carico progressivo nelle sedute successive si potranno programmare le seguenti variazioni:

- ♦ *aggiungere gradualmente qualche serie o qualche trattenuta di 5 secondi;*
- ♦ *alternare dalle 4/6 ripetizioni alle 1/3 ripetizioni con gripper più impegnativi;*
- ♦ *a seguire, inserire 1 o 2 volte a settimana delle negative con gripper molto resistenti stringendo a 2 mani nella fase concentrica, trattenendo con breve isometria a 1 mano e rilasciando lentamente la stessa mano in fase eccentrica fino alla totale riapertura;*
- ♦ *infine, invertire la posizione del gripper, ovvero capovolgerlo. Così facendo le dita lavoreranno in maniera differente variando la percezione della stretta, e al contempo non sarà trascurato l'intervento del pollice e si farà un richiamo ai muscoli estensori delle dita.*

Ma il vero termometro che rileverà il livello raggiunto sarà ancora una volta la nostra esperienza: solo lei ci permetterà di aggiustare il grado di intensità delle sedute secondo le nostre priorità. Un'unica raccomandazione: "usiamo il buon senso per non eccedere, perché l'eccessiva trofia degli avambracci senza un giusto recupero, potrà compromettere la stessa capacità di chiusura".
No rest No strenght! 🏋️

DOMS

I DOLORI MUSCOLARI POST ALLENAMENTO

FACCIAMO UN PO' DI CHIAREZZA PER COMPRENDERE LE COMPONENTI FISILOGICHE E I PRINCIPALI ACCORGIMENTI PREVENTIVI

a cura del
dott. Alexander Bertuccioli



Per diversi anni il dolore muscolare è stato impropriamente considerato come un "indice di efficacia" dell'allenamento, tanto che in sua assenza qualcuno arrivava a temere di non seguire un programma idoneo: le cose stanno realmente così?

CAPIRE IL DOLORE MUSCOLARE POST ALLENAMENTO

I dolori muscolari post allenamento (delayed-onset muscle soreness – DOMS) sono una componente di un quadro ben più ampio che si verifica in seguito all'esercizio conosciuto come Danno Muscolare Indotto dall'Esercizio (Exercise-induced muscle damage - EIMD). L'EIMD viene complessivamente valutato esaminando diversi parametri tra cui alcuni ematochimici (per esempio marcatori di danno muscolare quali CPK e ALT, marcatori dell'infiammazione come IL-6, PCR ecc) e mediante l'intensità e la durata dei DOMS. Da questo risulta piuttosto semplice comprendere come i DOMS siano direttamente correlati al danno muscolare. Si ritiene che tra le componenti principali alla base di questo fenomeno ci sia la contrazione muscolare eccentrica, situazione in cui si producono micro-lesioni nella struttura della fibra muscolare da cui deriva il

rilascio dei marcatori di danno e la successiva risposta infiammatoria. Questo di per sé dovrebbe portare ad escludere la famosa leggenda metropolitana che ad oggi ancora purtroppo viene chiamata in causa nello spiegare impropriamente i DOMS, scomodando l'acido lattico, che prodotto in seguito a uno sforzo intenso contestualmente al quale l'organismo non riesce a captare e impiegare una sufficiente quantità di ossigeno (impiegabile nella produzione di energia) viene "smaltito" mediamente in un periodo compreso tra i 30 e i 120 minuti in un processo chiamato ciclo di Cori. Considerando queste tempistiche, va da sé che l'acido lattico non possa essere responsabile di dolori che insorgono tra 48 e 72 ore dopo l'esercizio.

È possibile fare qualcosa per prevenire i DOMS? Sì! Ci sono alcuni semplici accorgimenti che uniti al mantenimento di un corretto stato nutrizionale e di idratazione, possono costituire un aiuto concreto.

- 1) *Praticare attività che siamo effettivamente in grado di praticare, alle intensità che ragionevolmente possiamo sostenere, aumentando progressivamente con una sana gradualità*
- 2) *Prima di iniziare l'attività praticare un sufficiente riscaldamento dedicandovi tutto il tempo necessario.*
- 3) *Il Recupero attivo praticato tra una sessione di allenamento e l'altra può rivelarsi utile in quanto facilitatore nello smaltimento di cataboliti muscolari.*
- 4) *Esistono alcuni nutraceutici specifici che possono intervenire sui fenomeni alla base dei DOMS grazie alla loro proprietà antiossidanti e antinfiammatorie come gli estratti di Curcuma longa, Boswellia serrata, Harpagophytum procumbens (artiglio del diavolo) e Prunus avium (Ciliegio). In particolare il ciliegio si rivela molto interessante perché i suoi frutti sia consumati freschi, che sotto forma di succo, si rivelano molto interessanti nella riduzione dei marcatori di infiammazione e di conseguenza dei dolori muscolari. Anche in questo caso sono disponibili diversi estratti secchi tra cui quello maggiormente studiato e su cui sono stati direttamente eseguiti studi clinici è il CherryPURE®, un estratto di ciliegia di Montmorency dall'alto profilo qualitativo. L'impiego di un estratto diventa particolarmente interessante in quanto permette l'impiego durante tutto l'anno, indipendentemente dal tempo di raccolta dei frutti.*

Una volta capiti, con qualche piccolo accorgimento sarà possibile gestire in maniera più efficiente ed efficace i DOMS, ricordando sempre che non costituiscono un indice di allenamento efficace e che come tanti altri aspetti possono essere gestiti funzionalmente nella reale ottimizzazione dell'allenamento e del recupero. 🧠

CARDIOPATIE *ed* ESERCIZIO FISICO *in un* CENTRO FITNESS



INDICAZIONI GENERALI, PARAMETRI E STRATEGIE PER UN CORRETTO E SICURO ALLENAMENTO RIVOLTO AI SOGGETTI CARDIOPATICI

a cura di
Domenico Berni

È noto che sempre più spesso l'esercizio fisico interessa soggetti a rischio o con cardiopatie conclamate. Si è sempre pensato che tali soggetti non potessero praticare alcuna attività. Non c'è niente di più sbagliato! Basti pensare che una delle principali cause di mortalità e di disabilità è lo stile di vita sedentario; si calcola che circa il 65-85% della popolazione adulta non sia sufficientemente attiva. Questa realtà costituisce un problema che raddoppia il rischio di malattie cardiovascolari, di diabete, di obesità ed aumenta il rischio di ipertensione arteriosa di osteoporosi e di depressione. Viceversa, è stato dimostrato che uno stile di vita attiva, con

attività fisica regolare aumenta le aspettative di vita; in particolare numerosi studi hanno dimostrato come l'attività fisica regolare, indipendentemente dalla presenza o meno di fattori di rischio, sia inversamente correlata alla mortalità cardiovascolare. Dunque posto che è possibile e, addirittura, proficuo per i soggetti a rischio e/o con cardiopatie praticare attività sportive, è altresì doveroso fornire indicazioni generali e parametri specifici per un corretto utilizzo delle cosiddette attività di "palestra".

Occorre innanzitutto premettere che, oltre alla tradizionale attività di tipo aerobico (cyclette, tapis roulant, ecc), nei programmi di riabilitazione e prevenzione sono ormai largamente utilizzati anche esercizi per lo sviluppo del tono muscolare, anche in funzione delle necessità della vita lavorativa e sociale.

Per i soggetti con cardiopatie conclamate, l'inizio o la ripresa delle attività di palestra deve essere autorizzato dal cardiologo che dovrà fornire le indicazioni ed i parametri utili per svolgere un sicuro e corretto esercizio fisico; sarà, poi, l'istruttore a scegliere i mezzi più appropriati per raggiungere l'obiettivo prefissato.

In qualità di Personal Trainer mi limiterò, dunque, ad indicare obiettivi e mezzi.

Gli obiettivi sono:

- ✓ *valutazione profilo globale dell'individuo;*
- ✓ *inserimento situazione di gruppo;*
- ✓ *recupero propriocettivo;*
- ✓ *integrazione dello schema corporeo;*
- ✓ *equilibrio e coordinazione;*
- ✓ *incremento del tono muscolare.*

I mezzi sono:

- ✓ *esercizi calistenici e mobilità articolare,*
- ✓ *educazione respiratoria e di rilassamento,*
- ✓ *esercizi di tipo aerobico intermittente (recupero completo, riferimento scala di Borg),*
- ✓ *esercizi per allenare le capacità coordinative e gli schemi motori base,*
- ✓ *esercizi di muscolazione,*
- ✓ *stretching di tipo globale Mezières oppure Souchard.*



Come indicazione generale va sottolineato che l'attività di palestra in questi soggetti dovrebbe essere svolta mantenendo sempre una FC al di sotto del 70% di quella teorica; il rispetto di tale parametro dovrebbe essere garantito da controlli telemetrici o almeno con cardiofrequenzimetro.

In sala attrezzi, le linee guida indicano che i lavori vanno eseguiti con carichi muscolari che non vanno oltre il 50% 1RM, definendo con esattezza il numero delle serie e delle ripetizioni e avendo cura che nella fase di recupero, prima di intraprendere gli esercizi successivi, la FC non sia maggiore del 20-30 % rispetto a quella di partenza.

In sala corsi, risulta più difficoltoso inserire il cardiopatico in classi omogenee di soggetti; è consigliabile, comunque, evitare

lezioni ad alta intensità (aerobica alto impatto, spinning) e preferire attività a bassa intensità (slow fit, pilates, postural training). Infine, per l'utilizzo delle attività di palestra da parte di soggetti con problemi cardiaci, è auspicabile che siano soddisfatti altri tre requisiti fondamentali: che la palestra posseda un defibrillatore (BLS -D), presenti uno staff di istruttori preparati ad applicare correttamente i carichi imposti dal cardiologo ed infine che vi sia disponibilità di uno specialista di medicina dello sport.

Sono di seguito riportati 9 allenamenti tipo suddivisi in 3 settimane da 3 sedute ciascuna.

1ª SETTIMANA

PRIMA SEDUTA	SECONDA SEDUTA	TERZA SEDUTA
1) Presentazione programma di allenamento	1) Riscaldamento: come prima seduta	1) Riscaldamento: come prima seduta
2) Riscaldamento: esercizi calistenici e mobilità articolare 5 minuti (scala di Borg da 0.5 a 2)	2) Allenamento: 8 minuti di bike (scala Borg 2) + 8 minuti di run (scala Borg max 3 oppure FC al di sotto dei 125 bpm)	2) Allenamento: 10 minuti di run (scala Borg max 3 oppure al di sotto dei 125 bpm) + 10 minuti di bike o 5 minuti di ergometro braccia (FC al di sotto dei 120 bpm oppure scala Borg max 2)
3) Allenamento: 10 minuti di bike (scala Borg 2 oppure FC al di sotto dei 120 bpm)	3) Defaticamento: 10 minuti ginnastica respiratoria e mobilità articolare	3) Defaticamento: stretching globale 10 minuti di tipo Mézières
4) Defaticamento: 5 minuti esercizi ginnastica respiratoria		

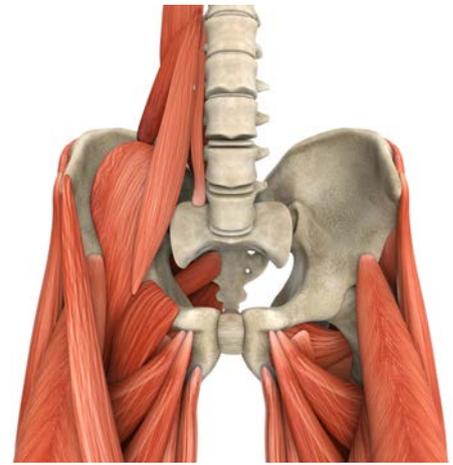
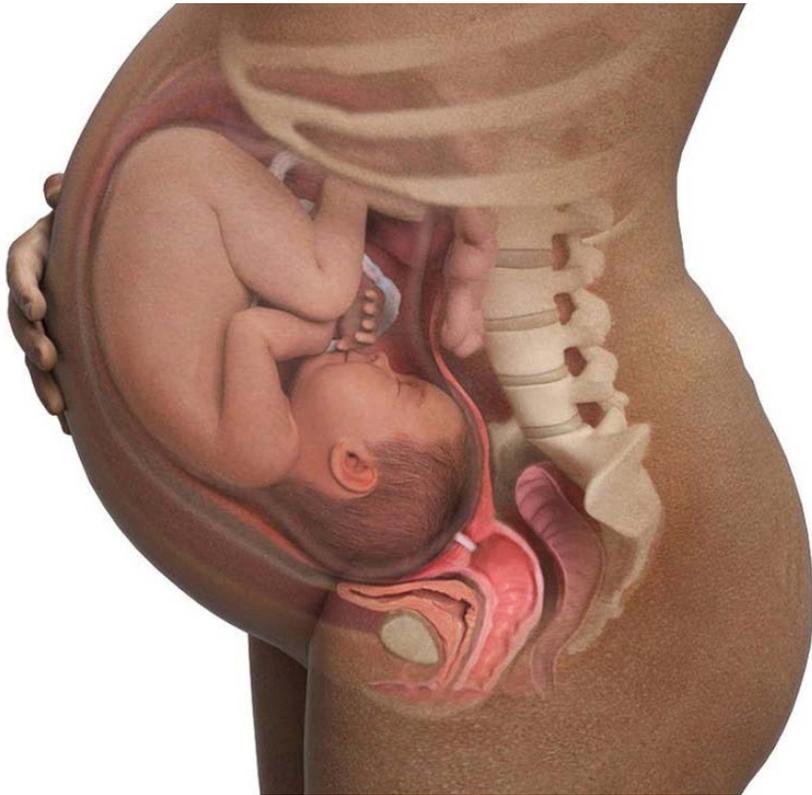
2ª SETTIMANA / INCREMENTO DEL VOLUME DI ALLENAMENTO

PRIMA SEDUTA	SECONDA SEDUTA	TERZA SEDUTA
1) Riscaldamento: 10 minuti di esercizi per la coordinazione al ritmo equilibrio (scala Borg max 3)	1) Riscaldamento: 12 minuti di bike (2+1), + 9 minuti di run (scala Borg tra 2 e 4), + 10 minuti di esercizi per la coordinazione ed equilibrio (scala Borg max 3)	1) Riscaldamento: 9 minuti di run (scala borg tra 2 e 4)
2) Allenamento: 12 minuti di run (2+1), 2 minuti scala Borg 4 + 1 minuto recupero completo, +8 minuti bike (FC al disotto dei 120 bpm)	2) Allenamento: 12 minuti di run (2+1), + 8 minuti di bike (FC al di sotto 120 bpm)	2) Allenamento: 15 minuti esercizi per coordinazione ed equilibrio (scala Borg max 3), +12 minuti di run (2+1), + 10 minuti di bike (FC al di sotto dei 120 bpm)
3) Defaticamento: 10 minuti stretching globale di tipo Mézières	3) Defaticamento: 10 minuti stretching globale di tipo Mézières	3) Defaticamento: stretching globale di tipo Mézières

3ª SETTIMANA

PRIMA SEDUTA	SECONDA SEDUTA	TERZA SEDUTA
1) Valutazione funzionale: Bruce modificato + test triangolare alla bike (incrementi ogni 10 watt)	1) Riscaldamento: 12 minuti intensità continua in base ai risultati del test submassimale (riferimento FC e Watt)	1) Riscaldamento: 15 minuti di bike intensità continua (rif. FC e Watt dal test submassimale)
2) Raccolta dati: FC (iniziale, finale, 3° minuto di recupero), wattaggi, pressione arteriosa (iniziale, finale, 3° minuto di recupero), correlazioni con la scala di Borg	2) Allenamento: interval training al run con camminata in pendenza 15 minuti (scala Borg max 3)	2) Allenamento: interval training con cammino in pendenza 15 minuti (scala Borg max 3)
3) Allenamento: esercizi per la coordinazione 20 minuti (scala Borg max 2), circuito training con pause aerobiche (scala Borg tra 2 e 4)	3) Defaticamento: stretching globale di tipo Mézières o Souchard	3) Defaticamento: 10 minuti di power stretching
4) Defaticamento: 15 minuti (FC al di sotto dei 120 bpm)		

GRAVIDANZA E PSOAS



PERCHÉ IL MUSCOLO PSOAS È COSÌ IMPORTANTE IN GRAVIDANZA? E QUALI SONO GLI ESERCIZI DEL METODO PILATES PIÙ INDICATI?

a cura di
Michele Manca

Sempre più attenzione viene rivolta negli ultimi anni ad un muscolo importantissimo, fondamentale e determinante per il benessere psico-fisico dell'individuo, un vero e proprio protagonista all'interno del corpo umano, stiamo parlando del muscolo ileopsoas. Dal punto di vista anatomico è costituito da due ventri muscolari: il muscolo grande psoas e il muscolo iliaco. Il grande psoas origina dalla regione anteriore della colonna lombare (vertebre D12-L5) per fondersi con il muscolo iliaco, presente sulla regione anteriore del bacino (ala iliaca) ed inserirsi scendendo sul piccolo trocantere del femore.

Per il suo posizionamento all'interno del corpo, non ha solo il compito di collegare la colonna vertebrale alle gambe, ma riveste anche una grande influenza a livello viscerale sull'apparato respiratorio, digerente, urinario e riproduttivo (soprattutto femminile).

Si tratta di un muscolo posturale che ricopre un ruolo determinante e fondamentale in particolare nel periodo della gravidanza, diventando protagonista attivo anche nella fase del travaglio e del parto, favorendo inoltre la discesa del bambino durante la nascita. Il lavoro dello psoas aumenta in gravidanza in corrispondenza dell'aumento delle dimensioni dell'utero. Man mano che il feto cresce avviene la formazione della camera (l'ambiente dove il feto vive e si sviluppa), che nei mesi della gravidanza si allarga naturalmente appoggiandosi sullo psoas iliaco e determinando di conseguenza un sovraccarico nel suo normale funzionamento.

In gravidanza, in particolare a partire dal 2° trimestre, si producono evidenti modifiche statiche nella donna, determinate da naturali processi di cambiamento ormonali e fisici, che incidono direttamente sull'attività del muscolo psoas, provocando fastidiosi dolori e mal di schiena. Oltre alla differente distribuzione del peso, in questo periodo avviene il rilassamento delle articolazioni, dovuto al rilascio in circolo dell'ormone relaxina, che favorirà una maggiore lassità delle articolazioni sacro iliache e della sinfisi pubica, per permettere al

bacino di allargarsi.

A causa dello spostamento del centro di gravità in avanti si verificano dei compensi posturali quali: pronunciata lordosi della colonna lombare, aumento della cifosi dorsale e della lordosi cervicale.

Tutto questo comporta inevitabilmente il verificarsi di conseguenti dolori a livello lombosacrale e dolori pelvici. In seguito, quando il feto discende nel bacino e si prepara alla nascita, aumenta la pressione sul plesso nervoso lombosacrale, con una potenziale comparsa di sciatalgia o parestesia agli arti inferiori. È chiaro quindi, alla luce di quanto riscontrato finora, come il muscolo ileopsoas assuma durante la gravidanza un ruolo assolutamente decisivo e determinante, in particolare nella seconda fase, quando a causa degli evidenti e naturali cambiamenti posturali (modifiche delle curve fisiologiche), ad esso è affidato oltre al compito di sostegno del rachide lombare, anche quello di evitare e contenere un'eccessiva lordosi del bacino. Uno Psoas elastico e tonico, quindi, permette di migliorare la condizione di salute e benessere della gestante, inoltre garantisce il posizionamento ottimale del bimbo in gravidanza, funge da culla naturale e ne aiuta, come già detto, la discesa durante il parto. Il bambino infatti durante il parto troverà sostegno e spinta proprio sul muscolo ileopsoas per venire al mondo. A livello funzionale, mantenere o ristabilire uno Psoas sano, allevia o in alcuni casi elimina il dolore alla parte bassa della schiena e alle gambe, apre e centralizza il bacino e le anche e può aiutare ad evitare l'induzione del parto.

Lo psoas è un muscolo decisivo non solo per la postura della futura mamma, il ruolo che riveste infatti non è solo fisico, di sostegno della colonna vertebrale, ma anche psicologico. La donna in gravidanza infatti è sottoposta a molti cambiamenti ormonali, anatomici, ma anche emotivi e psicologici. Stress, tensioni o la

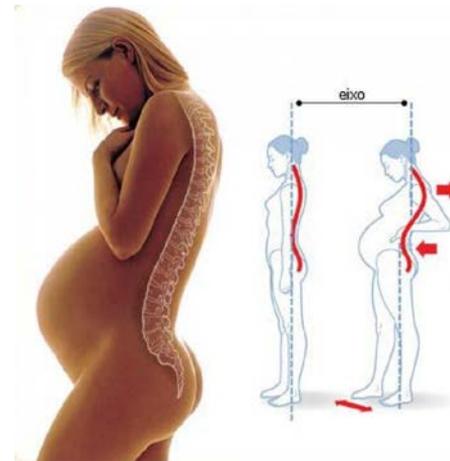
stessa paura del parto presenti in questo periodo così delicato, si riflettono inevitabilmente anche sul muscolo psoas, portandolo ad un conseguente irrigidimento. Proprio per questo, nella cultura orientale è considerato il muscolo dell'anima, un centro principale di energia: *"custodisce la chiave per accedere alla saggezza istintuale, essenziale per una nascita naturale e resiliente"*, Liz Roch.

Lo psoas dunque è fondamentale non solo per il benessere strutturale, ma anche per quello psicologico e questo come conseguenza della sua profonda connessione con il respiro. È difatto strettamente collegato ad un altro muscolo altrettanto importante nel periodo della gravidanza, deputato alla respirazione: il diaframma. Ed è proprio attraverso il controllo della respirazione e la sinergia che si crea naturalmente nel lavoro tra questi due muscoli, che si possono avvertire i benefici del rilassamento, tenendo sotto controllo ansia e stress e aiutando la futura mamma ad affrontare e vivere al meglio la sua condizione fisica ed emozionale.

Gli esercizi del metodo Pilates possono contribuire a raggiungere questi obiettivi, adattando i protocolli di lavoro nelle varie fasi della gravidanza, a seconda del trimestre che la mamma sta vivendo.

Per riuscire a mantenere uno psoas forte ed elastico si consigliano esercizi che prevedano una prima fase di attivazione e rinforzo (contrazione) seguiti da una fase di allungamento (rilascio).

In gravidanza a partire dal 2° trimestre, si consiglia di lavorare in posizione supina non oltre 3' (per garantire un maggiore comfort posturale ed evitare eccessivi sforzi), con neutro supportato e appoggio degli arti inferiori su una parete, utilizzando una banda elastica per la fase di contrazione. Gli esercizi in controresistenza con l'elastiband previsti nell'esempio di



protocollo proposto sono: flessione della gamba, abduzione (hip fold a catena aperta), intra ed extra rotazione.

Successivamente nella posizione dell'eroe si procede all'esecuzione della fase di rilascio sullo stesso arto, utilizzando come supporto per gli arti superiori una parete. Posizionando un cuscino sotto al ginocchio in appoggio eseguire un affondo del bacino con successiva flessione laterale del rachide. Si consigliano 4-6 ripetizioni per ogni esercizio con la corretta respirazione.

È importante eseguire sempre un esercizio di scarico nella posizione del bambino modificata in frog prima di riproporre le sequenze di lavoro sull'altro lato.

A tutte le donne in dolce attesa consiglio di praticare questi esercizi almeno due volte alla settimana, con un focus acceso sul controllo del movimento, delle posizioni e della respirazione e con un ascolto vivo del rilascio delle tensioni muscolari.

Buon allenamento! 🎯



GRAVIDANZA E PSOAS

USA IL "QR CODE" QUI A FIANCO PER VEDERE IL VIDEO DEDICATO



guarda il video



AYURNNESS

“COME TENERE ALTE LE DIFESE IMMUNITARIE”

Un progetto collegato alla naturalezza della vita che si trasforma in un programma efficace per mantenere o riconquistare un buono stato di salute

a cura di
Patrizia Vincenzi

AyurNess è un programma tanto semplice quanto complesso che ho implementato in occasione della tesi, a compimento del percorso di studi quadriennale presso la scuola di Milano *Ayurvedic Point*. A giugno 2011 è infatti nato questo progetto,



© Copyright 2011

diventando in breve tempo sia un libro sia un marchio registrato. Esso risulta semplice perché è collegato alla naturalezza della VITA, può risultare complesso, invece, per la nostra incapacità di decodificazione. Con il susseguirsi dei decenni, l'essere umano si è scollegato tantissimo dal circolo ordinario della natura, dimenticandosi di farne indissolubilmente parte. Mantenere e riconquistare la propria salute è una condizione garantita solo nel momento in cui il nostro corpo fisico, il corpo mentale (ciò che pensiamo) ed il corpo emozionale (ciò che proviamo), sono il più possibile in equilibrio e vicini alla nostra *Prakriti*, ovvero alla nostra costituzione fisica di base espressa in percentuale di

“Elementi” (*Dosha*) ed acquisita al momento della nascita. L'etimologia del connubio *AyurNess* deriva da: AYUR = AYURVEDA (medicina tradizionale indiana che, tradotta dal sanscrito, significa “Scienza o conoscenza della Vita” con tutte le sue terapie compreso lo YOGA) e NESS = FITNESS, ovvero tutte le sue pratiche di esercizi ed allenamenti svolte con il corpo fisico. Già migliaia di anni fa, stimolare il corpo fisico era considerato non solo fondamentale ma anche obbligatorio per mantenere un ottimo stato di salute. Questo settore veniva chiamato con il nome sanscrito *Pushtikar*.

È scientificamente provato che una maggior forza, una maggior resistenza ed una flessibilità fisica aiutino ognuno di noi nel momento in cui ci sia bisogno di forza, resistenza e flessibilità nei confronti di decisioni o problematiche che purtroppo la vita ci mette di fronte. Un argomento di grande attualità che sto trattando negli ultimi mesi si basa proprio sul “come” mantenere alte le difese immunitarie. Di attualità perché ora più che mai dobbiamo essere forti e pronti per contrastare l'attacco di virus e batteri. Ovviamente il mio discorso è valido per persone sane, non per chi ha già patologie pregresse che devono essere oggetto di un

discorso medico diverso. Il sistema immunitario è una complessa rete, integrata da mediatori chimici e cellulari che servono per difendere l'organismo da qualsiasi forma di attacco patogeno esterno e garantirne l'integrità. Per dare una mano a questi paladini della salute esistono vari metodi. Concentriamoci sul piano fisico.

Le cellule immunitarie più importanti sono i linfociti. I linfociti B si sviluppano nel midollo osseo, mentre i linfociti T si sviluppano nel timo, un organo situato nel torace nella zona retrostante lo sterno. Al fine di conservare al meglio questi due particolari punti, esistono degli esercizi specifici.

Pushtikar (termine antico che equivale al nostro moderno Fitness) dice che, per essere al top della forma, ogni parte del nostro corpo, compresa la colonna vertebrale, deve essere in grado di gestirsi tranquillamente senza traumi tra massimo accorciamento, massimo allungamento e torsione. Alla luce di questa precisazione gli esercizi proposti sono i seguenti: *Uttanasana, Hasta Uttanasana e Marichyasana*.

Esecuzione Dalla posizione eretta, si allungano le mani giunte sopra la testa in modo da allungare la colonna vertebrale al massimo e, eseguendo una inspirazione forzata, stringendo forte i glutei per proteggere la zona lombare, si esegue un arco della schiena mantenendo le braccia vicine alle orecchie. Dopo di che, si scende tenendo le mani il più lontane possibile dal corpo fino al punto in cui la schiena è perfettamente orizzontale al pavimento per due o tre respiri profondi. Avvicinare le mani a terra cercando di mantenere il busto più vicino possibile alle cosce. Le posizioni vengono tenute per un minuto ciascuna per tre o quattro serie. Per rendere l'esercizio completo, è necessario eseguire la torsione del busto. In posizione seduta, una gamba rimane distesa mentre l'altra si flette. Per compiere la torsione, il braccio destro, ad esempio, deve appoggiare sulla gamba sinistra flessa, mentre la mano sinistra poggia a terra. La



testa segue l'andamento guardando all'indietro oltre la spalla in modo da far partire la torsione dalla zona cervicale. Anche per questi esercizi si mantiene un minuto per parte per tre o quattro volte.

Altra sequenza di esercizi per colonna vertebrale e timo sono i *push-up* "facilitati", abbinati al *superman*, *Urdhva mukha svanasana* e *Bench*.

Esecuzione Dalla posizione di quadrupedia, le mani vengono mantenute sotto le spalle, si sollevano le ginocchia e si mantiene per cinque respiri profondi la posizione di *Bench*, dopo di che si avvicina il corpo proteso al pavimento il più lentamente possibile piegando i gomiti. Quando il corpo arriva a terra si tendono bene le punte dei piedi, si sollevano le ginocchia in modo da garantirsi un appoggio di gambe fortissime e si staccano le mani sollevando le braccia in avanti oltre la testa. Questa posizione è da

mantenere per almeno cinque o sette respiri profondi. Se la schiena duole, esiste la variante delle mani tenute all'altezza delle spalle oppure delle braccia lungo i fianchi con le mani che premono sul pavimento. Si riportano le mani a terra in linea con le spalle e si protendono le braccia mantenendo il bacino a contatto col pavimento. Dopo cinque respiri si risolvono le ginocchia tornando alla posizione di *Bench* iniziale. Questa sequenza andrebbe ripetuta per almeno cinque o sei volte.

Ora vorrei concentrare l'attenzione sui due sentimenti che hanno imperato durante il *lockdown*: ansia e paura. Due emozioni che abbassano notevolmente le difese immunitarie andando a creare una falla nel nostro sistema. Vediamo gli organi colpiti e come fare per recuperare energia.

L'ANSIA

L'ansia è un sentimento occlusivo e paralizzante, deriva dal latino *angere* ovvero stringere. Essa può essere identificata come la paura del non controllo. Quando nella nostra vita insorgono problematiche che non riusciamo a gestire si innescano in automatico

tutta una serie di riflessi dettati dall'SOS percepito dal nostro sistema nervoso centrale.

I disturbi dell'ansia sono:

- ✓ *Nodo alla gola*
- ✓ *Pressione al torace*
- ✓ *Difficoltà respiratorie*
- ✓ *Senso di soffocamento*
- ✓ *Aumento del battito cardiaco*
- ✓ *Palpitazioni ed aumento della pressione cardiaca*
- ✓ *Nausea*
- ✓ *Dolori addominali*
- ✓ *Insomnia*
- ✓ *Agitazione e sudorazione diffusa*
- ✓ *Attacchi di panico*

La parte che viene colpita in primis è il **diaframma** e, solo dopo aver attraversato le reti di collegamento, arriva agli altri distretti.

Il diaframma toracico è noto essere il muscolo principale della respirazione, il quale separa la cavità toracica dalla cavità addominale. Esso si presenta a forma di piccolo arco, che si accentua verso l'alto nel momento dell'inspirazione e si schiaccia verso il basso durante l'espirazione. Quando il sentimento dell'ansia è presente e non gestito per troppo tempo, questo arco tende a rimanere sempre rigido, in una posizione quasi lineare, andando a compromettere la fluidità del respiro e schiacciando gli organi sottostanti: stomaco, fegato, milza, pancreas, reni ed intestino.

PRINCIPALI ESERCIZI PER MIGLIORARE GLI STATI D'ANSIA

Il primo esercizio consigliato è sicuramente quello del **respiro consapevole**, ovvero una inspirazione ed espirazione forzata per riempire e svuotare completamente i nostri polmoni usando esclusivamente il naso (*Pranayama*).

Il fitness insegna l'**imprint lombare** che è un esercizio meraviglioso, proposto come attivatore del muscolo profondo dell'addome che si chiama Trasverso ma che, nel sottile, prevede ulteriormente un ammorbidimento del diaframma in collegamento diretto con l'ileo-psoas al quale è connesso all'altezza delle vertebre L₂ e L₄. Il muscolo ileo-psoas viene chiamato

anche "muscolo dell'anima" proprio perché viene condizionato notevolmente dagli stati d'animo ed è importantissimo per diverse funzioni fisico/anatomiche, non per ultimo a livello posturale.

Per eseguire l'imprint lombare ci si colloca in posizione supina ad anche flesse. Si esegue una inspirazione profonda concedendo alla zona lombare di crearsi il suo spazio ad arco sollevandosi dal pavimento, poi si schiaccia volontariamente la zona lombare completamente a terra continuando ad espirare fino all'esaurimento dell'aria nei polmoni. Quando si arriva alla espirazione forzata si tiene l'apnea a polmoni vuoti (*Rechaka*) dai 5 ai 10 secondi, poi si inspira forzatamente tornando alla condizione di partenza. Questo esercizio andrebbe eseguito per un totale di almeno dieci minuti.

Esiste anche un esercizio con cui si pratica l'**auto-sblocco diaframmatico**, doloroso ma molto efficace. Ci si posiziona seduti con le gambe incrociate. Se la schiena non rimane naturalmente perpendicolare al pavimento ci si appoggia ad una parete. Si inspira forzatamente per accumulare più aria possibile nei polmoni e con le mani a cucchiaino si scava sotto le costole fluttuanti durante l'espirazione, reclinando il busto in avanti fino ad arrivare il più vicino possibile con la fronte a terra. Prima si scava nella zona centrale sopra lo stomaco per poi proseguire verso i fianchi e si risale.

LA PAURA

La paura è una delle emozioni fondamentali degli animali: ci mette in guardia dai pericoli e ci spinge alla sopravvivenza. La paura è un sentimento importante

per tutti gli esseri viventi poiché permette reazioni immediate davanti ad un pericolo. Di fronte ad uno stato di emergenza, il nostro corpo produce un ormone, la ben nota adrenalina, che induce cambiamenti fisici e mentali e ci prepara all'azione. Se pensiamo ai nostri antenati, riusciamo a capire il valore adattivo di questa emozione: la paura ha protetto i nostri avi da animali selvaggi o da vicini ostili. Oggigiorno gli stimoli che ci fanno paura non sono più grandi leoni o invasioni vicine, quanto piuttosto la perdita di un lavoro, un cambiamento di vita, il sommarsi di problemi quotidiani o, nel nostro caso di una situazione pandemica. In qualsiasi caso, se la paura si risolve in breve tempo non comporta complicazioni, se viene mantenuta viva troppo a lungo si hanno ripercussioni a livello emozionale e quindi anche fisico. Gli organi più colpiti da queste situazioni sono i **reni**, che influenzano anche polmoni e cuore. Le conseguenze possono essere:

- ✓ *Blocco renale oppure sensibilità estrema alla diuresi*
- ✓ *Aumento della frequenza cardiaca*
- ✓ *Mobilità intestinale*
- ✓ *Tensione muscolare*
- ✓ *Aumento della sudorazione*
- ✓ *Bocca secca*
- ✓ *Mal di testa*
- ✓ *Dolori alle gambe*
- ✓ *Dolori al petto*
- ✓ *Stanchezza cronica*

PRINCIPALI ESERCIZI PER CONTRASTARE LA PAURA

Gli esercizi per equilibrare i reni sono: *Paschimottanasana*, *Navasana*, *rolling* sulla schiena, *Salamba sarvangasana*, *Halasana* e *Setu bandha sarvangasana*. Ogni posizione va tenuta per almeno dieci respiri profondi.

Esecuzione In posizione seduta con le gambe distese si esegue una inspirazione forzata allungando

la colonna vertebrale in alto con l'ausilio delle braccia tese sopra la testa e ci si chiude in avanti portando il busto vicino alle cosce, si risolve il busto piegando le gambe, si sollevano entrambi i piedi da terra e si cerca di raddrizzare le gambe avvicinandole al busto come in una chiusura "a libro". Ripiegando le gambe ci si lascia cadere indietro con il peso del corpo e si torna in posizione iniziale dondolando sulla schiena fino alla zona cervicale sfruttando la forza di gravità. Al decimo respiro si utilizza un colpo di reni più incisivo per portare le gambe sopra la testa il più possibile allineate al busto, portando il peso del corpo completamente sulle spalle. Dopo di che, i piedi cadono oltre la testa cercando di tenere le gambe dritte. Come ultima posizione si tengono i fianchi con entrambe le mani e si cerca di portare i piedi a terra tenendo alto il bacino formando un mezzo ponte, per poi fermarsi in una posizione supina neutra.

Oltre a tutti questi esercizi consiglio di tenere sempre alto il livello cardio respiratorio, utilizzando una pratica che alleni i nostri due organi vitali per eccellenza: cuore e polmoni.

Per cui ogni attività che innalza in modo specifico il battito cardiaco va bene come ad esempio corsa, bici, step, aerobica, nuoto, *et cetera*. Il futuro è nelle nostre mani. Vogliamoci bene davvero e di conseguenza saremo più pronti per aiutare a piene mani anche gli altri.

Auguro a tutti un buon allenamento, un'ottima salute e tante buone riflessioni. 🙏



AYURNESS, "COME TENERE ALTE LE DIFESE IMMUNITARIE" USA IL "QR CODE" QUI A FIANCO PER VEDERE IL VIDEO DEDICATO



guarda il video



INTERNATIONAL PILATES 2020

come il primo amore...

È andato in scena a Ravenna, nella sede ufficiale della Federazione Italiana Fitness, l'appuntamento più atteso di sempre dagli istruttori FIF: l'**International Pilates 2020**. Una edizione programmata per annunciare l'arrivo della primavera, già sold out dopo pochi giorni dall'apertura delle iscrizioni, e che invece ha subito, come il resto del mondo, uno stop forzato e un rinvio obbligato. Una situazione certamente non prevista che pur avendo condizionato le modalità organizzative e alcune scelte didattiche, ha mantenuto intatto il suo rigore didattico senza perdere nemmeno per un istante quel sapore di vittoria e successo.

LA PRIMA CONVENTION DOPO IL LOCK DOWN NON SI SCORDA MAI!

La consapevolezza di essere riusciti ad organizzare una convention in presenza nel rispetto di tutte le regole di distanziamento sociale all'insegna di una sana aggregazione, grazie all'attenzione e al controllo rigorosi di uno staff tecnico ed organizzativo assolutamente impeccabili. Due giorni di formazione ed aggiornamento tecnico in cui si sono alternati tutti i docenti federali nelle quattro sale dedicate a workshop, laboratori pratici e masterclass con focus didattici centrati sul lavoro matwork e con i piccoli e i grandi attrezzi del metodo Pilates.





Una edizione davvero unica nel suo genere che è stata teatro di una prima importante esperienza formativa in "live streaming" con un collegamento diretto con la Spagna, il cui protagonista è stato lo special guest **David Ortega Benitez**, che ha presentato due workshop di specializzazione sulla funzionale mobilità del cingolo pelvico e scapolo-omerale, e ancora due masterclass, in stazione eretta e in quadrupedia, basate sui suoi studi di Osteopatia e Tecniche Manuali integrati al Metodo Pilates.

I partecipanti si sono potuti confrontare con la pratica di esercizi tradizionali in una chiave più funzionale legata al concetto del riequilibrio posturale delle catene muscolari attraverso la concettualità globale degli schemi motori.

Numerosi sono stati gli spunti di riflessione e gli strumenti emersi dalle masterclass e dai laboratori pratici tenuti magistralmente dal Team di docenti FIF composto da **Elisabetta Cinelli, Stefania Giuliani, Sara Sergi, Rita Valbonesi, Massimo Alampi, Donato De Bartolomeo, Michele Manca e Giampiero Marongiu**.

Concetti biomeccanici, neuronali e funzionali elaborati in protocolli pratici efficaci per le diverse tipologie di patologie e i conseguenti squilibri posturali, con una varietà di idee originali e creative con l'utilizzo dei props: dal roller alla soft ball, fino al lavoro simultaneo di elastiband e magic circle. Sempre sold out i laboratori alle grandi macchine, con un accento su quelli sviluppati con Cadillac, Reformer e Wunda Chair: numerose strategie e progressioni didattiche, dal repertorio tradizionale alle soluzioni più innovative, per ottimizzare il raggiungimento dei principali obiettivi dei grandi attrezzi e perfezionare gli esercizi del loro repertorio integrando l'utilizzo dei piccoli attrezzi.

La **International Pilates** è stata dunque la prima convention ufficiale della federazione nel periodo post lockdown che nonostante le avversità del momento, ancora una volta ha posto, con successo, l'accento sull'alta qualità formativa della FIF Pilates School e proprio come il primo grande amore non la dimenticheremo mai!...

Ripercorriamo insieme attraverso queste immagini i momenti più emozionanti. 📍





AMADORI

ALIMENTA LO SPORT

WWW.AMADORI.IT

SPONSOR TECNICO
DELLA FEDERAZIONE



IL PERFETTO EQUILIBRIO TRA LEGGEREZZA E BENESSERE



scelta e consigliata da



SCITO.IT

Una donna sa sempre cosa vuole, soprattutto quando si tratta di benessere. Autentico dono della natura, **acqua Lauretana è la più leggera d'Europa con soli 14 mg/l di residuo fisso.**

Acqua Lauretana agisce con una funzione detox perché libera da impurità. Inoltre velocizza il ricambio idrico, facilita la diuresi e consente una rapida espulsione delle tossine. In questo modo, la tua pelle mantiene elasticità e morbidezza. Fedele alleata quotidiana delle donne durante le sessioni d'allenamento, il lavoro e la vita familiare, acqua Lauretana è pura complice della tua leggerezza e del tuo benessere.



14	0,88	0,60
residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °f

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

Segui la leggerezza    www.lauretana.com