

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

# Performance

NASCE



FEDERAZIONE  
ISTRUTTORI  
FITNESS

IL PRIMO ELENCO PROFESSIONI  
DEGLI ISTRUTTORI FITNESS  
RICONOSCIUTO DAL

MISE  
MINISTERO DELLO  
SVILUPPO ECONOMICO

RIVISTA UFFICIALE



## FITNESS ACADEMY

la nuova programmazione con

CORSI, MASTER  
CONVENTION  
E CONVEGNI

NOVITÀ

CORSO DI  
**ALLENAMENTI  
AL FEMMINILE**

CON

**SARA  
VENTURA**

# SANO & IN FORMA

CON



NOSTROMO  
ZERO

00%

GRASSI

24%

PROTEINE

Seguici su     
[www.tonnonostromo.it](http://www.tonnonostromo.it)





# Sommario

## Fitness Academy

27  
gli appuntamenti didattici  
dei prossimi mesi

# 121

### rubriche



6  
FITNESS NEWS

54  
FIF COMMUNITY

# Performance

- 8 **L'allenamento al femminile visto da Sara Ventura**  
A CURA DELLA REDAZIONE
- 11 **All'ombra del successo**  
Intervista ad Alexander Bertuccioli  
A CURA DI MARCO NERI
- 14 **Pilates e scoliosi**  
A CURA DELLA REDAZIONE
- 16 **Quale autunno per le palestre italiane**  
A CURA DELL'AVV. GUIDO MARTINELLI
- 18 **Il manuale di Calisthenics**  
A CURA DI FEDERICO FIGNAGNANI, ANDREA NEYROZ, MARCO MAZZESI E DEBORAH CARONE
- 22 **Truckfit**  
la prima palestra itinerante d'Italia  
A CURA DI ALESSIO PROIETTI
- 24 **Supercompensazione e HRV**  
come utilizzare la variabilità della frequenza cardiaca per ottimizzare il tuo allenamento  
A CURA DI ANTONINO LEONE
- 56 **L'evoluzione tecnico-prestativa del functional training**  
e i nuovi requisiti d'esame FIF Academy  
A CURA DI LUCA DALSENO
- 58 **Cibo cortisolo e stress**  
un trinomio che dobbiamo capire sempre di più  
A CURA DI MARCO NERI
- 60 **Allenamento cardiofitness su due ruote**  
A CURA DI SANDRO ROBERTO
- 62 **ORIZZONTI POSTURALI**  
**Nervo Vagus**  
"Il Viaggiatore" che regola l'equilibrio psico-fisico  
A CURA DEL DOTT. MATTIA BETTI
- 64 **Less is more**  
L'importanza di sapere chi è e cosa fa il PT  
A CURA DI MARCO NERI E MARCO RIZZO
- 68 **Irisina**  
l'ormone dell'esercizio  
A CURA DI FABIO PANI
- 71 **ISCRO**  
Una nuova possibilità di indennità per i liberi professionisti con partita iva  
A CURA DELLA REDAZIONE
- 72 **La vittoria della mente in un potente acronimo: S.F.E.R.A.**  
A CURA DI PAOLO ROCCUZZO

# LASAGNA CON RAGÙ ANCHE IN DIETA, LA TUA PAUSA PRANZO NON SARÀ PIÙ COME PRIMA



VALE  
**1**  
P.A.T.

PRODOTTO COMPATIBILE CON DIETA CHETOGENICA

CON AMIDO RESISTENTE\*

FONTE DI FIBRE

SENZA GLUTINE

ALTO CONTENUTO DI PROTEINE

BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI

IN FASE  
INTENSIVA

\*LA SOSTITUZIONE DI AMIDI DIGERIBILI CON AMIDO RESISTENTE IN UN PASTO CONTRIBUISCE ALLA RIDUZIONE DELL'AUMENTO DEL GLUCOSIO EMATICO POST-PRANDIALE

**PRONTA IN 3 MOSSE! APRI, SCALDA E MANGIA DOVE VUOI!**



**1**

APRI LA CONFEZIONE



**2**

RISCALDA IN MICROONDE PER 1 MINUTO



**3**

ASSAPORA A CASA, AL LAVORO E NEL TUO TEMPO LIBERO!



NON SONO A DIETA, SONO IN TISANOREICA®!

Seguici su   @tisanoreica\_official

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

**Performance**

Organo ufficiale della  
Federazione Italiana Fitness

**ANNO XXXII**  
**N. 2 SETTEMBRE 2021**



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:**

dott. Mattia Betti . Deborah Carone  
Luca Dalseno . Federico Fignagnani  
Antonino Leone . avv. Guido Martinelli  
Marco Mazzesi . Marco Neri . Andrea Neyroz  
Fabio Pani . Alessio Proietti . Marco Rizzo  
Sandro Roberto . Paolo Rocuzzo

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

**Hanno collaborato all'inserto  
Fitness Academy**  
Marzia Benedetto . Roberta Fadda  
Bianca Casadio

**In copertina**  
Sara Ventura

**Stampa**  
Rotopress International - Bologna

**Redazione di Performance:**  
c/o Centro Studi "La Torre"  
via Paolo Costa 2 . 48121 Ravenna  
Tel. 0544.34124  
e-mail: [performance@fif.it](mailto:performance@fif.it)

**Editore**  
Centro Studi La Torre

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



## ESSERCI A TUTTI I COSTI E VINCERE: L'OLIMPIADE PIÙ SOFFERTA È DIVENTATA STORICA

**U**n universale messaggio di vita che tutti gli atleti italiani hanno trasmesso all'intera nazione. L'edizione più contrastata, più ostacolata, più combattuta di sempre è stata senza dubbio l'Olimpiade più voluta, l'olimpiade dal sapore delle prime epiche edizioni olimpiche il cui obiettivo era di mettere insieme un programma e di arrivare fino in fondo. Ma soprattutto è stata l'Olimpiade in cui il risultato è venuto prima di tutto!

L'Italia ha presentato una spedizione numericamente importante fatta di talenti formidabili soprattutto nelle discipline individuali tutti partiti con la consapevolezza che esserci era più importante di vincere, tutti alla ricerca di conferme o nuovi piazzamenti. Grandi aspirazioni che tenacemente si sono trasformate in vittorie stoiche segnando per sempre i loro nomi nell'olimpico. Tokyo 2020 è stata una Olimpiade da record per il tricolore nella più che centenaria storia delle edizioni moderne, rappresentando il nuovo spartiacque dello sport Olimpico azzurro: decimo posto nel medagliere, 40 podi centrati con 20 bronzi, 10 argenti e 10 ori in cui l'atletica ha fatto da regina dei risultati con 5 ori su 5 podi lasciandosi alle spalle gli ormai non più invincibili americani. Senza contare le 69 medaglie vinte nelle paraolimpiadi che hanno un sapore ancora più sofferto e genuino perché privo di quei cliché di protagonismo e di divismo.

Le Olimpiadi sono un grande, universale messaggio di vita, ancor più potente di qualsiasi antivirus. Ed è proprio sulla scia emotiva di questa indimenticabile estate azzurra, dopo la vittoria della squadra di Mancini all'Europeo, che desideriamo tenere vivo l'entusiasmo della grande famiglia della Federazione Italiana Fitness. Non siamo certi quanto possa valere in termini di Pil, sappiamo però quanto possa contare infondere entusiasmo e fiducia per una "comunità" ferita come quella del Fitness che non si arrende mai.

Perciò cari istruttori fate il pieno di carburante e scaldate i motori per ripartire insieme verso una nuova e migliore "normalità"!

*Claudio Vacchi*

Caporedattore Performance  
Presidente FIF

# FITNESS NEWS

a cura di Viviana Fabozzi



## FORUM CLUB: UNA NUOVA EDIZIONE AL VIA

Il 12 e il 13 ottobre 2021 nel nuovissimo Exhibition Hall e al Palazzo dei Congressi del Quartiere fieristico di Bologna si svolgerà, in presenza, la 22a edizione dell'International Congress & Expo per i Club del fitness, wellness e sport. In concomitanza con NEXT by ForumPiscine.

Il mondo del fitness è di fronte a un nuovo inizio, fatto di sfide e opportunità inedite. Anche per questo ForumClub torna in scena all'inizio dell'autunno, con l'obiettivo di fornire agli operatori e ai professionisti del settore la giusta "cassetta degli attrezzi" per soddisfare e anticipare le esigenze di un mercato in grande trasformazione. Ad attenderli a Bologna un'intensa due giorni di business e networking, con Expo e Congresso internazionali. Un mix di modelli, soluzioni e proposte concrete per ridare slancio al proprio business e restare aggiornati su temi decisivi, specialmente in fase post-pandemica, a partire da tecnologia e sostenibilità (economica e ambientale); marketing e comunicazione; motivazione e anti-fragilità; social e digital marketing; mercato e nuove dinamiche di consumo e di prezzo; modelli di business e organizzativi; gestione economica e finanziaria; novità normative (sport, lavoro, sicurezza, sostegni). Per l'edizione 2021, ForumClub si svolgerà in concomitanza con NEXT by ForumPiscine, percorso espositivo e congressuale rivolto all'industria della piscina e dedicato a sostenibilità, innovazione e tecnologia.

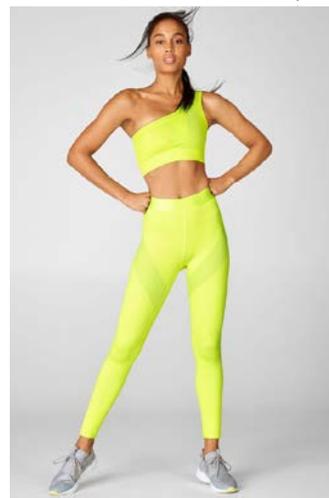
## 10 NUOVI BRAND DI ABBIGLIAMENTO FITNESS davvero trendy

Oggi sono davvero tanti i brand di abbigliamento fitness di nicchia che fanno concorrenza alle marche tradizionali come Nike, Adidas e Puma. Si tratta di nuovi marchi per lo più nati su Instagram che propongono reggiseni sportivi, top, shorts e leggings da allenamento very very cool, da indossare in palestra o al parco, a casa e nel tempo libero. I nuovi brand di abbigliamento per palestra del 2021 sono in gran parte sostenibili, con capi pensati per essere indossati dalle donne di tutte le taglie, oltre ad essere all'avanguardia e irresistibilmente glamour, tanto da essere già comparse addosso alle influencer e alle star più gettonate.

Questi i 10 brand più cool del momento:

1. Alo Yoga
2. Ernst Leoty
3. Varley
4. Girlfriend Collective
5. Alala
6. Lanston Sport
7. Sweaty Betty
8. Live The Process
9. Vaara
10. The Upside

Non ci resta che allenarci a suon...shopping!



## IN ROMANIA UNA SINGOLARE INIZIATIVA PER ASSUMERE UNO STILE DI VITA PIÙ SANO E ATTIVO

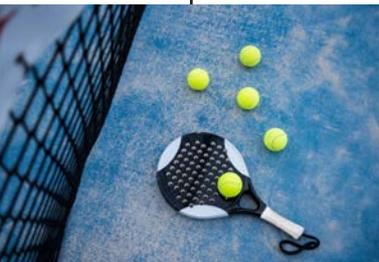
Nella città transilvana di Cluj Napoca sono state installate nei pressi delle stazioni degli autobus delle macchinette automatiche che rilasciano il biglietto in due modalità:

- Pagando la tariffa di 50 centesimi
- Eseguendo 20 squat in 2 minuti

Nonostante i buoni intenti dell'amministrazione del territorio e un possibile risparmio nelle spese familiari destinate ai trasporti pubblici, la scelta preferita dalle persone risulta essere la seconda a discapito della fatica fisica. Un chiaro esempio di spinta gentile tramite cui il comune locale vuole incentivare la popolazione all'attività fisica. Chissà quale scelta farebbe il popolo italiano?



## IL PADLE UNO SPORT NATO PER CASO



Le cronache narrano che circa negli anni '70, ci fosse un appassionato di tennis che voleva costruirsi un campo nel suo giardino. La sua abitazione, che si trovava in Messico, non era però sufficientemente grande per ospitare un campo regolare, e così il tennista si ritrovò con un'area di gioco più piccola che necessariamente comprendeva

anche le mura di casa. Dal Messico questo sbaglio si sarebbe poi spostato nei paesi latini come l'Argentina e poi la Spagna, fino a sbarcare nel bel Paese. Oggi il padel è una vera moda che si diffonde con tanta rapidità ed entusiasmo. Basti pensare che rispetto al 2019 il Padel ha avuto un aumento delle strutture ricettive che da 547 sono passate a 828 solamente nel 2020 anno in cui la pandemia di Covid-19 ha bloccato il mondo, inoltre nel 2020 si sono registrate più di 1,6 milioni di prenotazioni campi, sette volte di più del 2018. Nel mese di settembre la sola App "Prenota un campo" ha registrato più di 160.000 giocatori amatoriali in Italia, poi dato anche dalle limitazioni imposte dal Covid-19 si sono registrate tantissime iscrizioni agonistiche. La cosa bella di provare questo sport è che è uno sport semplice, immediato: si entra in campo e si gioca subito. Prende le parti più divertenti del tennis eliminando i tempi morti per racchiudere tutto in un'intera ora di gioco. La racchetta da padel è più corta e facile da maneggiare, si usa generalmente solo una impugnatura "Continental", il fuoricampo non esiste, le sponde del campo ripescono indietro la pallina e fanno risparmiare molta fatica, perciò l'energia che viene risparmiata la si può utilizzare in reattività e coordinazione. Naturalmente per i neofiti che si avvicinano a questo sport, potrebbe essere utile avere una base tecnica giusta con qualche lezione con gli istruttori qualificati, per poi immergersi con altre 3 persone sul campo e darsi battaglia. Se è vero che la pandemia ha dato un notevole boost a questo sport, non sarà una moda passeggera data dall'impossibilità di fare altri sport ma, provandolo, troverete la vostra dimensione giusta in uno sport divertentissimo alla portata di tutti.

## IL FITNESS COWORKING PER I PERSONAL TRAINER: un nuovo modello di business

Il coworking è un nuovo stile lavorativo, caratterizzato dalla condivisione di un ambiente di lavoro con altri professionisti, sia dello stesso settore che di settori totalmente differenti. Pur lavorando in uno spazio condiviso la particolarità del coworking è che ogni singolo individuo mantiene la sua attività indipendente. L'idea imprenditoriale rivolta esclusivamente alla categoria dei personal trainer risulta molto vincente in particolare per questi principali motivi:

1. Sul territorio italiano ad oggi ci sono molti appartamenti sfitti
2. Nel coworking potrebbero lavorare molti personal trainer e tutti quei professionisti del fitness che non trovano impiego nelle tradizionali palestre
3. La formula pay per use: il noleggio anche per poche ore del fitness coworking è molto più conveniente, per il personal trainer, rispetto al classico affitto mensile di un centro fitness o uno studio di personal trainer.
4. L'offerta può espandersi dal solo allenamento a servizi complementari come il fitness digitale per aumentare le possibilità di business, sia del gestore del fitness coworking sia del personal trainer che lo affitta ad ore. Ad esempio: un personal trainer potrebbe avere bisogno anche di una zona tranquilla e ben attrezzata con videocamera, set di luci, microfoni, connessione ad internet veloce, pc ecc... dove fare consulenza online, registrare un webinar o un video da pubblicare sul suo canale Youtube.

Il fitness coworking si colloca dunque come un modello di fitness business che, opportunamente testato, potrebbe avere ampi margini di sviluppo e di successo.

## L'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE È UN'ARMA IMPORTANTE CONTRO IL COVID-19

Secondo uno studio condotto su oltre 48000 adulti e pubblicato sul *British Journal of Sport Medicine* l'attività fisica regolare fornisce una forte protezione dal ricovero in ospedale, dalla necessità di terapia intensiva e dalla morte a causa del Covid-19. Anche fare esercizio in modo non regolare ha ridotto comunque la probabilità di gravi esiti da Covid-19 rispetto a persone totalmente inattive, con la conferma che l'inattività fa male! I ricercatori hanno dunque identificato 48440 adulti che avevano ricevuto una diagnosi di Covid-19 dal 1° gennaio al 21 ottobre 2020 e ai quali erano stati richiesti in occasione di visite ambulatoriali dati su quanti giorni alla settimana si dedicassero a esercizi da moderati ad intensi, e in media quanti minuti durasse l'esercizio fisico a quel livello. I pazienti in questo studio avevano un'età media di 47 anni, includevano il 61,9% di donne e rispettavano la diversa composizione razziale della popolazione della California meridionale. Il 6,4% era costantemente attivo, il 14,4% era costantemente inattivo, il restante 41,1% rientrava nella categoria attiva in modo regolare. Tra i pazienti che hanno sviluppato il Covid-19, l'8,6% è stato ricoverato, il 2,4% è stato ricoverato in terapia intensiva e l'1,6% è deceduto. Secondo gli esperti: "questo è un ulteriore campanello d'allarme per l'importanza di stili di vita sani e soprattutto dell'attività fisica".



# L'ALLENAMENTO AL FEMMINILE

VISTO DA

# SARA VENTURA



**D**a un incontro alchemico, quello tra la Federazione e Sara Ventura, nasce la condivisione di un'idea che in brevissimo tempo si è trasformata in un nuovo e avvincente corso di formazione dedicato al mondo femminile. Ma chi è Sara Ventura?

Sara Ventura è una ex tennista professionista con all'attivo 15 titoli italiani in carriera. Il suo miglior posizionamento è stato 250 WTA nella classifica internazionale e 2.1 per anni nella classifica italiana. Prima come atleta professionista e poi come coach e trainer, Sara Ventura ha da sempre fatto dell'allenamento di qualità e della cura del corpo il proprio lavoro. Oggi è una manager affermata in un settore dominato dagli uomini, titolare e direttore tecnico di uno "spazio" che porta il suo nome; in realtà si tratta di una location che si pone in antitesi alle grandi palestre e alla loro visione di training collocandosi in una dimensione creativa a 360 gradi, unendo il concetto innovativo di corpo, arte e fashion.

siano i fattori essenziali del nostro programma. Non ci sono solo allenamenti ad intervalli, oppure obiettivi come la velocità di esecuzione. C'è un mondo dietro ad esercizi ogni volta diversi, cambi di prese, posizioni, attrezzi ed impugnature. Non bisogna mai finire di sperimentare nuovi linguaggi fisici. Io voglio fare questo. Le donne devono pensare che il loro allenamento non è più leggero rispetto agli uomini, ma semplicemente differente. Questo ci dà un valore maggiore e non toglie come invece sembrerebbe, qualcosa a livello di potenza o prestazione. Siamo noi le prime che dobbiamo iniziare a crederci.

***Nel campo del Fitness e del Wellness in che cosa si distingue il tuo format? Da cosa è data la sua unicità?***

Il mio format è sicuramente unico. Non ci sarà un allenamento uguale agli altri.

Le tecniche allenanti saranno differenti non solo da ciò che si vede abitualmente, ma anche durante i singoli giorni passati insieme.

Vorrò dai ragazzi che parteciperanno grande umiltà e capacità nel mettersi in gioco. Sperimentare e sperimentarsi è la base del mio lavoro, sotto diversi punti di vista.

Non si finisce mai di imparare, questa è la frase che ripeto a me stessa ogni giorno e che vorrei arrivasse forte e chiara a chi vuole fare nella vita, della sua passione, un lavoro.

## **DA EX-TENNISTA PROFESSIONISTA A DOCENTE SPECIAL GUEST DELLA FIF: INTERVISTA A SARA VENTURA IDEATRICE DEL NUOVO FORMAT FEDERALE DI ALLENAMENTI AL FEMMINILE.**

*a cura della Redazione*

***Ciao Sara e benvenuta nella FIF Academy, in qualità di ideatrice del nuovo format di allenamenti al femminile della Federazione Italiana Fitness, potresti spiegarci come è nato e le sue caratteristiche principali?***

Il fitness femminile ha bisogno di una nuova filosofia.

Dovremmo uscire da vecchi schemi prestabiliti dove l'idea di utilizzare pesi per una donna, è associata al diventare grossa. Bisogna riscrivere quella che è la grammatica allenante, dove invece valori come la qualità dei movimenti, il cambiamento continuo e l'intensità del lavoro,



***Come è possibile raggiungere la massima prestazione o i propri obiettivi allenanti tramite l'utilizzo del tuo metodo di allenamento?***

Con tanta passione, costanza e disciplina.

Questi sono fattori essenziali per raggiungere qualunque obiettivo personale.

Come non bisogna mettersi pressione nel giudicare le nostre performance, allo stesso modo bisognerebbe prendere coscienza che nessuno ci regala nulla nella vita.

Diventa essenziale assumersi le responsabilità di ogni scelta che facciamo.

La qualità delle nostre scelte ci definisce come persone, oltre che come professionisti.

La disciplina non dovrebbe essere qualcosa di controllante che "limita" il nostro talento, ma al contrario, un aiuto ad esaltarlo.

A vederlo fiorire.

Senza disciplina il talento non produce risultati, si possono ottenere delle soddisfazioni, ma la strada del cambiamento è fatta di costanza e piccole conquiste quotidiane.



**Nel concreto, quali sono gli strumenti e le tecniche utilizzati per migliorare la prestazione? E quali tra questi è stato applicato con successo nei tuoi allenamenti da tennista?**

Nei diversi weekend utilizzeremo Kettlebell, manubri. Lavoreremo solo con il nostro corpo e con attrezzatura libera.

Il punto focale, oltre la tecnica dei differenti movimenti, che non va assolutamente sottovalutata, sarà uno sguardo generale sul creare un'armonia nelle forme del corpo femminile spesso trascurata. Le donne dovrebbero imparare a rispettare il proprio corpo, portando uno sguardo reale rispetto alla propria conformazione.

Bisognerebbe cercare attraverso l'allenamento di esaltare i punti di forza distogliendo finalmente lo sguardo dai punti deboli.

A volte basta cambiare la prospettiva, renderla meno giudicante per capire che ci sono differenti percorsi da seguire per arrivare ad accettarsi e finalmente "riconoscersi" in un corpo che è il nostro e non in quello che appare perfetto in altri.

### **Nel panorama italiano a chi si rivolge il tuo corso di formazione?**

Si rivolge a chiunque abbia passione per il corpo, l'arte e il movimento come me.

Non importa il livello di partenza, vorrei che questo corso fosse uno stimolo "creativo" per iniziare un cambiamento importante nella vita di ognuno. Come utilizzare gli strumenti che io metterò a disposizione, sarà una scelta libera da parte di ognuno.

Sicuramente tutti ne usciremo arricchiti, non solo fisicamente ma interiormente.

Una frase che mi ha dato sempre grande motivazione nella vita è: "Fare è l'unico modo per cambiare". Quindi, iniziamo insieme.

### **Come definiresti la tua esperienza come coach e personal trainer? E quanto della tua esperienza hai riportato in questo corso?**

Ritengo fondamentale tre aspetti nella mia vita e nel mio essere coach. Come prima cosa, la carriera da tennista.

Il tennis è stata la mia vita per anni. Mi ha cresciuto, formato e dato la forza mentale per reggere qualsiasi tipo di pressione nella vita. Devo tanto a questo sport. Seconda cosa, la mia formazione tecnica.

Ho fatto veramente tanti corsi di formazione in diverse discipline. Se si guarda il mio CV ho iniziato frequentando praticamente tutti i corsi della FIF ed è per questo che sono entusiasta di iniziare una collaborazione oggi con voi.

In seguito ho spaziato dal CrossFit, al Pilates, e infine ho conseguito il diploma di Istruttore di Alzate Olimpiche e via dicendo...

Non smetterò mai di "studiare" e provare su me stessa, prima di tutto, tecniche nuove.

Ritengo questo aspetto fondamentale.

Ultima cosa, ma non ultima d'importanza certamente, il lavoro

su me stessa come persona. Ho fatto analisi per anni ad intervalli nella mia vita e ancora la faccio. L'essere coach richiede un lavoro su se stessi costante. È necessario avere dei punti di riferimento esterni che facciano un lavoro di supervisione rispetto ai meccanismi che inevitabilmente si muovono con i clienti oppure nelle scelte professionali.

È necessario arrivare puliti, neutri, davanti ad ogni situazione.

Solo in questo modo è possibile vedere il percorso migliore ed aiutare a realizzarlo sia per se stessi che rispetto alle persone che si affidano a noi.

Questo aspetto viene a volte trascurato. Si pensa che essere dei buoni atleti o dei tecnici esemplari ci renda dei bravi coach. In realtà questo non è sufficiente. Nel fitness moderno dobbiamo dare spazio all'integrazione come individuo nella sua totalità prima ancora di avvicinarci al concetto di "prestazione" o meglio di forma fisica.

### **Quale unico, grande "perché" suggeriresti ai nostri utenti per motivarli a partecipare al tuo corso ideato in esclusiva per la FIF?**

Perché scegliete me come coach? Chi mi sceglie e sceglierà questo percorso insieme deve aver coscienza che la mia filosofia porta con sé un'altra grande passione: l'arte.

"Il corpo come forma d'arte" sarà la narrazione culturale di questo percorso insieme.

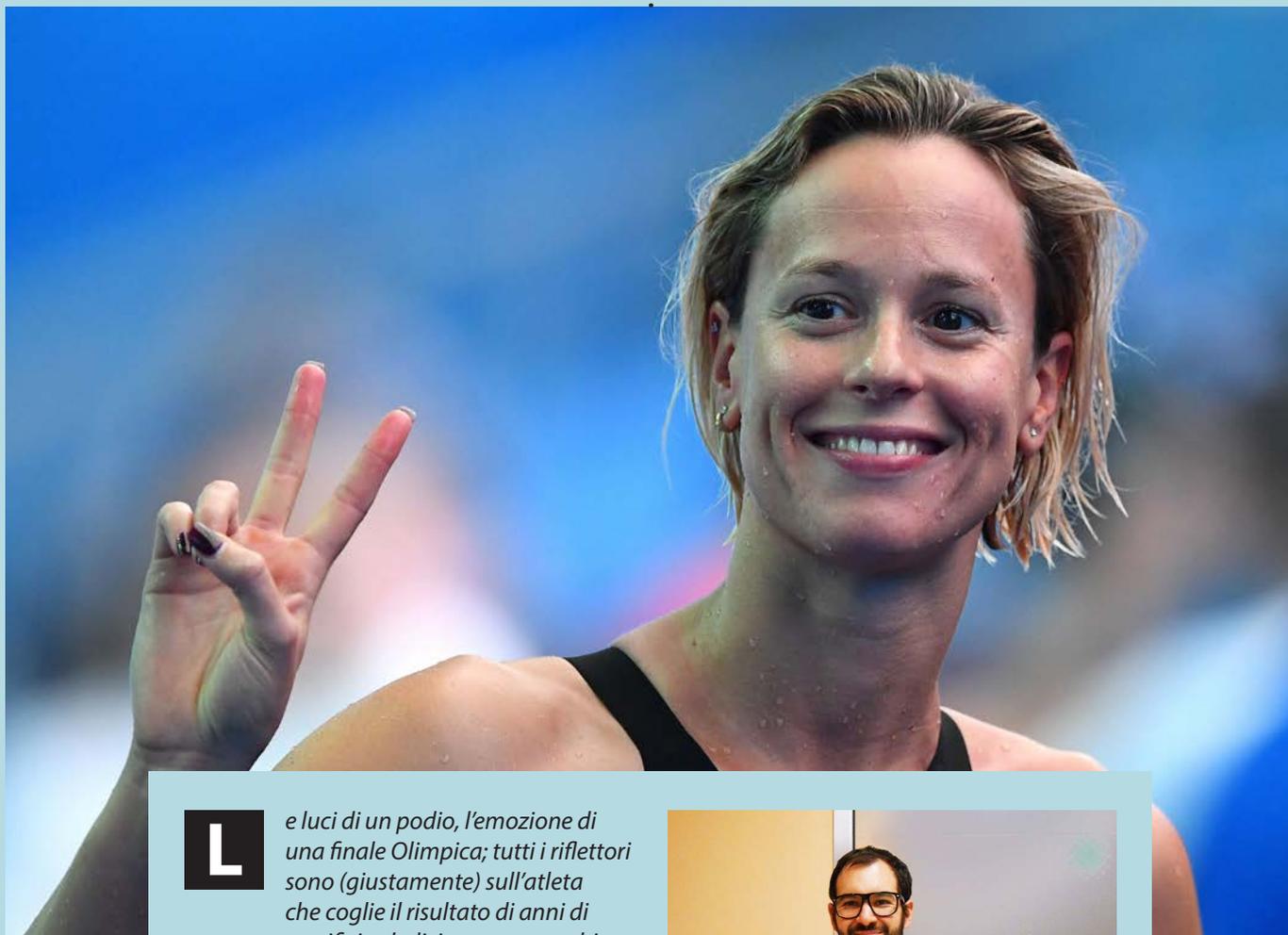
C'è bisogno di introdurre temi più complessi nel mondo del fitness che uniscano e vedano il corpo non a parti separate, ma un tutt'uno con la nostra interiorità. A parer mio solo attraverso questa visione possiamo realizzare la versione migliore di noi.

*Parole queste che esprimono il senso vero della "Forza" al femminile: la forza di una donna come Sara Ventura, una miscela di profonda umanità e di grande intelligenza emotiva che ci rende felici ed onorati di averla nel FIF team dei Trainer Special Guest! 📍*

# ALL'OMBRA DEL SUCCESSO

**Intervista ad Alexander Bertuccioli  
sul suo ruolo di medico nutrizionista  
della più grande nuotatrice italiana  
della storia: Federica Pellegrini**

*a cura di Marco Neri*



**L**e luci di un podio, l'emozione di una finale Olimpica; tutti i riflettori sono (giustamente) sull'atleta che coglie il risultato di anni di sacrifici e dedizione ma a pochi

va il pensiero verso tutte quelle persone che hanno contribuito a quel successo. Certamente i tecnici e gli allenatori, ma un ruolo centrale nello sport moderno lo ricoprono i medici, non solo quelli sportivi, ma anche i nutrizionisti che adeguano piani alimentari e integrazione alle esigenze dell'atleta. Un ruolo svolto in ombra e questo ancora di più se la figura in questione ha un carattere riservato come il prof. Alexander Bertuccioli, certamente uno dei docenti di punta della FIF e che parallelamente al suo percorso da medico/biologo ha percorso anche tutta la formazione fino ad arrivare al top trainer federale. Ebbene dietro la grande prestazione di Federica Pellegrini c'è anche il suo ruolo di medico nutrizionista. Dietro qualche insistenza siamo riusciti a "strappargli" una breve intervista.



**Alex come è stato lavorare con Federica Pellegrini? C'è stata subito empatia e fiducia?**

È stata sicuramente una grande esperienza professionale e umana, in grado di farti capire cosa significa lavorare con un atleta professionista con la P maiuscola, che nel contempo si rivela anche una grande persona, sono

rimasto profondamente colpito oltre che dalle doti atletiche dalle profonde doti umane, dal clima di gentilezza, rispetto e collaborazione, che purtroppo negli ambienti sportivi non è da dare per scontato.

***Puoi dirci, senza svelare segreti, le linee guida del programma alimentare di una campionessa mondiale? I macro nutrienti sono sempre stati fissi?***

Come l'allenamento anche la nutrizione e l'integrazione devono ruotare intorno all'atleta ed essere ritagliate in base alle sue specifiche necessità considerando che ogni misura applicata deve essere volta a sostenere la persona e garantirne il benessere non a "opprimerla", il mio motto rimane sempre prima di tutto cerchiamo di far bene le cose "normali" di tutti i giorni, rifuggendo la ricerca dell'esotico o della novità a tutti i costi

***A tuo avviso in % che ruolo gioca l'alimentazione dietro un successo e soprattutto dietro la longevità sportiva di un atleta?***

Sicuramente è importante, ma dobbiamo partire dal presupposto che con atleti di questo livello siamo di fronte a una combinazione vincente di diversi fattori, genetica, forza di volontà e motivazione, dedizione, serietà e come conseguenza di queste caratteristiche personali e del profondo impegno che continuamente viene profuso che deriva la capacità di seguire per anni un buon piano di allenamento e una corretta nutrizione.

Difficile dare un valore percentuale, ma ritengo che come caratteristica derivata possa stare intorno a un 20-25% che comunque è notevole.

***Tu stai facendo una splendida***

***esperienza personale anche nell'endurance lavorando con atleti di alto profilo, ci sono differenze sostanziali nei due tipi di alimentazioni?***

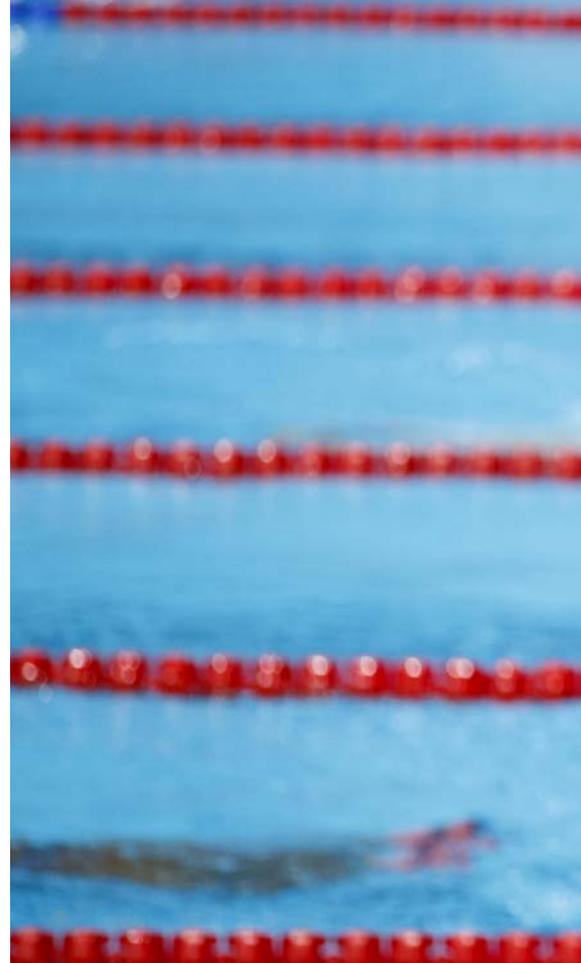
Assolutamente sì, in particolare grazie all'aiuto di Stefano Gregoretto (da poco entrato a far parte della grande famiglia FIF) sto lavorando molto su quella parte dell'endurance off-road come il trail-running strizzando l'occhio all'ultra-endurance; per gare di questo tipo sia per il tipo di impegno richiesto sia per la durata abbiamo dinamiche metaboliche completamente differenti che rendono necessario ricorrere a dinamiche di idratazione e alimentazione assolutamente specifiche, per esempio assumendo quantitativi di elettroliti (cloruro e sodio in primis) e di grassi assolutamente improponibili per il nuoto soprattutto sulle distanze in questione.

***Non so fino a che punto puoi entrare nel dettaglio ma per un nuotatore di livello quali ritieni siano gli integratori più efficaci?***

Si parte sempre dalle basi guardando prodotti consolidati che si utilizzano da oltre 40 anni e continuano a dare risultati positivi, gli irrinunciabili sono sicuramente gli aminoacidi essenziali (eventualmente alternati o abbinati alle proteine del siero del latte), una buona integrazione di micronutrienti e anche se non sembra di elettroliti; molto interessanti a seconda del tipo di disciplina anche gli integratori in grado di supportare la funzione metabolico-energetica muscolare come creatina e beta alanina.

***Lavorare con atleti di alto profilo cosa ti lascia sotto il profilo tecnico ed umano? E' facile rimanere delusi?***

Nella mia esperienza non dipende dal livello dell'atleta ma dalla persona. In passato mi è capitato di esser trattato come una sorta di "servo della gleba usa e getta" sia da atleti top-level sia da perfetti sconosciuti che



si credevano inspiegabilmente importanti (della serie anche le pulci hanno la tosse), in questo caso invece è stata veramente una bellissima esperienza in grado di farmi crescere molto sia dal punto di vista umano che personale, questo non solo con Federica ma con tutto lo staff, con la collega Tiziana Balducci (medico di Federica) e soprattutto con Matteo Giunta che anche in alcuni miei momenti di difficoltà, da ottimo coach quale è, con poche mirate parole mi ha dato un grande aiuto a ripartire.

***A tuo avviso per essere nella giusta empatia è importante che il nutrizionista sia (o sia stato) a sua volta atleta?***

Assolutamente sì, anche se hai gareggiato in altre discipline e a livelli molto inferiori, è fondamentale per capire cosa si prova in prossimità di una competizione, quali sono in linea di massima le tempistiche, le difficoltà logistiche, gli stress a cui si è sottoposti, altrimenti proporre



un piano nutrizionale diventa solo un esercizio di teoria spesso fine a se stesso, poi ovviamente con il tempo tutto si può imparare ma non è la stessa cosa.

**Come vedi e come “vorresti” fosse il rapporto fra allenatore e nutrizionista? Hai incontrato difficoltà?**

Assolutamente nessuna difficoltà, vorrei che fosse come quello che ho avuto con Matteo: diretto franco leale e costruttivo; quando hai a che fare con persone che partono prima di tutto dai valori umani tutto il resto si costruisce, o meglio ancora viene da sé.

**Tu hai fatto un percorso universitario importante, dalla laurea in scienza e tecnologia del fitness a quella in biologia e poi medicina (fino ad un incarico di insegnamento all'università di Urbino) e, tanto per finire, anche in scienze motorie. C'è qualche cosa che eviteresti di fare e cosa c'è nel tuo futuro? Che ruolo ha la tua famiglia ed i tuoi amici nei successi che hai avuto? Ci sono dei grazie particolari che desideri dedicare?**

Rifarei tutto, ogni esperienza, buona o cattiva mi ha insegnato qualcosa ed è una parte importante del mio patrimonio, forse potrei rivedere il timing cercando di non trascurare così tanto la famiglia e gli amici dato che purtroppo il tempo estingue il suo debito e la vita spesso colpisce a sorpresa, portandoci a perdere momenti, occasioni e persone che purtroppo in alcuni casi non riusciremmo più a recuperare. Nel mio futuro direi che si delinea sempre di più l'obiettivo di fare quello che può rendermi curioso ma soprattutto darmi soddisfazione,

continuando a fregarmene o se possibile fregandomene ancora di più di quello che la società si aspetta da me e dal mio ruolo, nel mio caso l'endurance è un'ottima metafora della vita, come nel trail-running anche nel mio caso metaforicamente “correre in mezzo a un campo” e non lungo una statale è quello che ti può far sentire realmente libero, anche se questo significa spesso fare scelte che dal punto di vista della carriera e della società altrettanto spesso non sono comprensibili; se non faccio qualcosa che in qualche misura mi stimola e mi soddisfa mi spengo e non riesco ad andare avanti.

Confucio diceva che: “facendo il lavoro che ami non lavorerai un giorno!”. Io non riesco ad amare a lungo un lavoro, dopo poco mi annoio, ma amo il concetto di crescere e imparare costantemente cose nuove, è per questo che ho difficoltà ad a scegliere di diventare “specialista” di qualcosa.

Famiglia e amici sono fondamentali, quando non ce la fai più sono loro in genere che ti fanno ripartire, purtroppo troppo spesso li ho trascurati.

Di grazie ne dovrei dire tanti, ma in particolare direi che quello più grande lo devo alla “Gabuccia” (come la chiamavano in dialetto), mia nonna Giuseppina Gabucci che per prima si è resa conto che potevo fare qualcosa in più rispetto a quello che a 14 anni facevo in officina, ha avuto fiducia in me, e con la semplice frase “ma quando vuole ce la fa!” mi ha dato fiducia.

⋮

*Che dire, ancora una volta Alex ci lascia un messaggio che va ben oltre alle tante nozioni medico/scientifiche di cui ci ha abituato durante i convegni, questa volta credo sia riuscito a cogliere un lato importantissimo sia per il medico che per il trainer; quello dell'empatia, del rispetto e del cercare di entrare dentro alle emozioni dello sport; e non stiamo parlando solo di quello ad alto livello, ma anche dell'amatore agli esordi con cui, allo stesso modo di un atleta top level, occorre condividere un progetto trasmettendo sensazioni e capendone i bisogni.*

*A noi il grande onore di sapere che dietro una quinta finale olimpica della “Divina” Federica Pellegrini c'era anche un docente FIF. 📍*



# PILATES e SCOLIOSI

**GLI AUTORI DEL NUOVO CORSO DELLA FIF ACADEMY PARLANO DELL'IMPORTANZA DEL METODO PILATES ATTRAVERSO LA TESTIMONIANZA DIRETTA DI UNA LORO ALLIEVA CON SCOLIOSI STRUTTURATA.**

*a cura della Redazione*

**S**ono innumerevoli le pubblicazioni e i metodi che trattano le scoliosi, sul come prevenirne la progressione e sui segni e le manifestazioni che questa crea nel corpo umano. Da qui nasce il nuovo corso "Pilates e Scoliosi" ideato da Gianpiero Marongiu e Stefania Giuliani.

*"Ciò che abbiamo fatto è stato semplicemente integrare la scienza medica e gli studi scientifici sulle scoliosi nella pratica del Pilates, per fornire il massimo beneficio possibile alle persone che presentano una deviazione scoliotica... Ogni scoliosi è diversa dalle altre, per cui, spesso, le certezze che avevamo costruito, crollavano, facendoci cadere nello sconforto. L'esperienza sul campo ci ha fatto capire cosa funzionava bene (e cosa*

*no) nei tantissimi allievi che si rivolgevano ai nostri Studi Pilates, ma soprattutto ci ha consentito di costruire una base di partenza e un percorso da seguire. Attraverso una profonda ricerca sulle scoliosi, maturata in anni di apprendimento sulle diverse tecniche di movimento applicate poi agli allievi che presentavano un quadro di scoliosi, abbiamo sviluppato questo programma".*

Abbiamo chiesto a Gianpiero e Stefania quali sono le parole più esatte per esprimere delle motivazioni valide per cui il Pilates può davvero entrare a far parte delle discipline che trattano le scoliosi, ma senza esitazioni entrambi hanno scelto di rispondere attraverso le parole di Luisella Cossu.

Luisella è una allieva di Stefania che ha scelto di condividere con noi i momenti salienti della sua partecipazione in qualità di "modella" al primo "Laboratorio sulle scoliosi" organizzato dalla Federazione...

**....."Con un lavoro accurato, che tipo di miglioramento si può promettere? Niente, non si promette niente!"**

«È la conclusione di una mattinata di lavoro al Laboratorio sulle scoliosi, a cui partecipo come allieva per le dimostrazioni degli esercizi correttivi.

Quella che potrebbe sembrare una risposta negativa è, in realtà, la migliore risposta che si potesse dare.

Lo è perché, quando si parla di problematiche di salute importanti, di difficile (o, a volte, impossibile) risoluzione, è decisamente veritiero affermare che i risultati, quando arrivano, possono essere vari, e conseguenza di tante variabili. È un'onestà intellettuale di cui forse si sta un po' perdendo l'abitudine, ma è tipica della grandezza di chi, realmente competente nel proprio campo, riconosce i confini entro i quali poter agire.

A dare quella risposta è la mia insegnante di Ginnastica

Posturale, Pilates e molto molto altro ancora, nonché una dei docenti del Laboratorio; parlo di Stefania Giuliani.

Conosco Stefania circa un anno fa, quando sono all'apice dell'ennesimo peggioramento della mia scoliosi.

All'orizzonte un nuovo probabile intervento chirurgico, ancora più rischioso e complesso del precedente.

Nel frattempo dolori, limitazioni e alterazioni visibili continuano a far notare la loro ingombrante presenza nella mia quotidianità. Insomma, uno di quei momenti in cui si tocca il fondo.

Ma dal fondo si risale, spesso più forti di prima, o almeno così si dice, e a volte è proprio vero. Quell'incontro si rivela salvifico. Prima ancora di poter vedere i risultati sul mio fisico, apprezzo quel che arriva dalla capacità di entrare in empatia, dalla competenza con cui Stefania guarda me e i referti che le mostro, dalle domande che mi pone per capire meglio la situazione (notevolmente incasinata!), dagli occhi che scorgono la sofferenza nascosta dietro i miei sorrisi, mentre le racconto le mie "dis-avventure" cliniche. Non minimizza e nemmeno si spaventa, sta nel mezzo, nella dimensione del reale in cui non si propongono soluzioni magiche, ma impegno e poi, forse, i risultati arriveranno. La prima cosa che mettiamo al centro del nostro lavoro è la comunicazione vera, fatta di profondo ascolto reciproco, fondamentale per poter portare avanti un percorso complesso come quello che avevamo deciso di intraprendere insieme. Ci facciamo tantissime domande a vicenda, un confronto continuo, alziamo l'asticella a ogni seduta di allenamento, tra Cadillac e Reformer, e ci divertiamo pure tanto! Mica avere a che fare con problemi di salute importanti deve portare necessariamente a proporre e, quindi, far fare (come spesso accade) attività noiose o esageratamente blande, che non implicino uno sforzo continuo.



Tutt'altro!

Anche perché questo non avrebbe soddisfatto nessuna delle due, data la notevole dose di testardaggine che caratterizza entrambe. Aggiungiamoci, poi, quel pizzico di pazzia nel far sperimentare esercizi nuovi e continuamente sfidanti (tipo farmi appendere a testa in giù mentre continuo a lavorare) controllando in modo accurato e preciso la posizione corretta di ogni centimetro del mio corpo. Insomma, altro che ginnastica dolce, l'unica cosa dolce è la Sacher intera che mi mangerei dopo la seduta di allenamento, ma tento di controllarmi!

Così, quando mi viene chiesto di partecipare al Laboratorio sulle Scoliosi della FIF Academy, decido di buttarmi in questa ulteriore avventura. Tra qualche chiacchiera e tante risate, ci siamo allenate a trovare gli esercizi migliori per una lezione cucita proprio su di me.

E in questa meravigliosa occasione ne abbiamo dato dimostrazione anche ai tanti insegnanti collegati via web. Ho scritto tante parole, ma forse niente rende quel senso di soddisfazione e gratitudine per il risultato più grande che questo anno di lavoro (con tutte le interruzioni causa pandemia) ha portato.

Una rinnovata fiducia nel poter credere ancora che l'attività mirata di concentrazione e di

precisione nei movimenti possa essere molto efficace.

I risultati sul fisico ci sono stati, e sono stati sorprendenti sia per me che per Stefania. Motivo per il quale ormai non potrò più fare a meno del Cadillac e del Reformer, né di Stefania!

E così ho rimesso un po' insieme i tantissimi pezzetti di un puzzle che ha più di trent'anni, con un rinnovato rispetto per i limiti che rimangono, ma anche con quella sensazione di benessere a tutto tondo, per il fisico e per l'anima, che questa bellissima esperienza mi ha regalato.

Per cui auguro a ogni insegnante/maestro di non promettere niente, ma di lavorare tantissimo per raggiungere il meglio per sé e per i propri allievi.

E magari il risultato enorme sarà il rifiorire, un po' come è successo a me. Grazie!»

*Una testimonianza questa di Luisella che racchiude il grande valore del metodo Pilates insito nella sua immensa versatilità applicativa.*

*Il GRAZIE più sentito è quello che Gianpiero e Stefania insieme alla Federazione Italiana Fitness rivolgono a te Luisella per aver illustrato al meglio l'alta qualità del corso di "Pilates e Scoliosi" e dei contenuti tecnici che andranno ad arricchire professionalmente, ma soprattutto umanamente, gli istruttori di Pilates che vi parteciperanno. 📍*

quale



# AUTUNNO PER LE PALESTRE ITALIANE



**L**a situazione normativa dei centri sportivi (intendendosi come tali palestre, scuole di danza, piscine, ecc.) alla riapertura per la stagione 2021/22 si presenta densa di novità sotto il profilo normativo.

Con alcune di esse abbiamo già iniziato a convivere. Ci riferiamo a tutte le misure contro l'emergenza Covid 19 e, in particolare, l'introduzione del Green pass per l'accesso agli impianti. Quando scriviamo queste note la disciplina richiede ancora chiarimenti che il dipartimento sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri si è impegnato ad emanare al più presto.

Chiarimenti che al momento non appaiono essere quelli pubblicati nell'aggiornamento delle linee guida per le attività sportive in cui ci si limita ad aggiungere, ai limiti e ai controlli obbligatori già noti per le prevenzioni delle infezioni da Covid 19 l'onere della verifica del Green pass

Resta pertanto il dubbio sulla possibilità di utilizzo degli spogliatoi per l'attività da

svolgersi poi all'aperto (che non prevede Green pass) dove, al momento, in via prudenziale, la risposta appare affermativa così come, per lo stato dell'arte al momento in cui vengono redatte le presenti note, si ritiene che la certificazione debba essere richiesta anche per tutti gli operatori del centro, indipendentemente dalla tipologia di contratto (lavoro dipendente, partita Iva o collaborazione sportiva) da loro posseduta. Analogamente dovranno possedere l'autorizzazione i genitori dei bambini (ricordiamo che sotto i 12 anni il green pass non potrà essere rilasciato) che entrano con loro negli spogliatoi per aiutarli a cambiarsi.

Questo è il mio pensiero che ovviamente potrà essere integralmente modificato in presenza di chiarimenti governativi ufficiali di segno contrario.

Ma se su questo, quando tali note saranno pubblicate, il quadro dovrebbe essere ormai definito, il 2022 sarà l'anno della

progressiva entrata in vigore di due riforme importanti che toccano la vita dei centri sportivi: quella del **terzo settore** e quella dello **sport** nonché della applicazione della decisione del massimo organo di giustizia sportiva del Coni in merito all'obbligo dello svolgimento dell'attività agonistica al fine del mantenimento della iscrizione al registro Coni (e al conseguente diritto di applicare le agevolazioni fiscali previste per le attività sportive dilettantistiche).

Se la riforma del terzo settore tocca in maniera solo marginale il mondo delle palestre (il vero vantaggio che potrebbero avere i nostri centri a chiedere l'iscrizione al registro unico nazionale del terzo settore, oltre ad un rapporto privilegiato con le amministrazioni pubbliche, sarà quello di poter fare attività in locali indipendentemente da quale sia la loro destinazione urbanistica a fronte di rilevanti aggravii sotto il profilo degli adempimenti da rispettare) non altrettanto si può dire sia della riforma dello sport che della decisione del collegio di



## IL NUOVO PROFILO NORMATIVO ALLA RIAPERTURA DEI CENTRI SPORTIVI

a cura dell'Avv. Guido Martinelli



garanzia del Coni a sezioni unite sulla attività agonistica. Volendo partire da quest'ultimo ricordiamo che l'organo più alto della giustizia sportiva ha sentenziato che l'associazione o società sportiva dilettantistica che non comunichi al registro Coni lo svolgimento anche di attività agonistica per conto dell'ente sportivo nazionale che ha provveduto al riconoscimento sarà cancellata dal registro Coni. Questo significherà per i centri sportivi che fino ad oggi non la svolgevano di dover impiantare una attività competitiva in assenza della quale saranno condannati a perdere la loro natura di enti sportivi.

Per quanto riguarda la riforma dello sport rimane una grande incertezza sui suoi contenuti. Rimarranno quelli attualmente conosciuti o si arriverà ad una radicale modifica dei decreti già conosciuti? Alcuni presupposti, però, possiamo darli per acquisiti. Ci sarà, sicuramente, un incremento del costo delle risorse umane impiegate in palestra. Al momento appare affrettato ipotizzare il "quantum" di questo aumento ma sul "se" ci sarà, la certezza appare acquisita. Anche alla luce della sensibilizzazione degli operatori aumentata in questi anni a causa (o merito) della legislazione sulla emergenza. Questo produrrà la necessità di una riflessione. Alla luce degli aumentati problemi legati all'obbligo di svolgere attività

agonistica e dei maggiori costi di personale, la strada della associazione o società sportiva dilettantistica continua ad essere la soluzione ottimale per la gestione di un centro sportivo? Forse qualche riflessione questo aspetto lo merita. Così come appare opportuno sottolineare un paio di ulteriori aspetti legati alla riforma dello sport.

Il primo, probabilmente positivo, dovrebbe portare ad un superamento dell'attuale elenco delle discipline sportive riconosciute dal Coni. Infatti i nuovi decreti contengono una definizione di sport, fino ad oggi assente dall'ordinamento, che dovrebbe far venire meno la necessità dell'elenco la cui esistenza era giustificata, appunto, dalla assenza di una definizione giuridica di sport.

L'altro criterio che si dovrà valutare a fondo è quello legato alla prevalenza della attività sportiva. Ossia le attività accessorie non potranno prevalere su quella più specificatamente sportiva. Ossia, tanto per chiarire, se e ove i proventi del posto di ristoro, del merchandising, del centro benessere, del centro estetico, di quello fisioterapico o dei rapporti promo pubblicitari superassero il 30% dei ricavi complessivi o il 66% dei costi la conseguenza sarebbe la perdita del requisito di società o associazione sportive dilettantistica.

Come si vede il quadro di riferimento sicuramente impone una riflessione sul se proseguire come associazione sportiva e, nel caso, quali correttivi adottare per legittimare lo status in caso di verifica.

Non possiamo inoltre dimenticare, in questo quadro, l'avvenuto inquadramento come chinesiologi dei laureati in scienze motorie. Anche qui senza voler entrare nel merito del sia giusto o meno imporre la loro presenza anche questo aspetto dovrà essere tenuto presente in questa revisione dei parametri che fino ad oggi hanno guidato le strategie dei centri sportivi sotto il profilo giuridico - fiscale. 🚫



# CALISTHENICS

**TUTTI GLI ESERCIZI FONDAMENTALI ED AVANZATI DESCRITTI DAL TEAM DOCENTI FEDERALI DEL SETTORE KALISTHENICS PER GUIDARE PASSO DOPO PASSO L'ATLETA ALLA CONQUISTA DI TUTTI I SUOI OBIETTIVI.**

a cura di

Federico Fignagnani, Andrea Neyroz, Marco Mazzesi, Deborah Carone

**P**er questo numero di Performance abbiamo deciso di regalarvi un estratto dalla sezione Front Lever del libro **"Manuale di Calisthenics"** scritto dal team di autori Federico Fignagnani, Andrea Neyroz, Marco Mazzesi e Deborah Carone, prodotto da Erika editrice.

*"Abbiamo cercato durante la scrittura del manuale di metterci sempre nei panni dell'atleta che, partendo dai concetti teorici di impostazione dell'allenamento, cerca di costruire i prerequisiti fisici e conquistare passo dopo passo tutti gli obiettivi che si può prefiggere nel mondo calistenico.*

*Abbiamo cercato di nominare, raggruppare e descrivere tutti gli esercizi fondamentali ed avanzati per accompagnare il lettore nel suo allenamento, non solo dal punto di vista di tabelle di allenamento ma anche dal punto di vista descrittivo/teorico per progredire in maniera veloce e corretta senza incorrere in infortuni o stalli nella propria progressione atletica."*

## IMPOSTAZIONE E ALLENAMENTO DEL FRONT LEVER

**Come raggiungere la posizione finale perfetta partendo dalle basi.**



Il Front Lever è uno degli elementi più rappresentativi del Calisthenics, ambito dai neofiti e allenato dagli atleti per raggiungere le sue variazioni tecniche più difficili. È la skill fondamentale di tirata e il suo allenamento corretto porta ad un accumulo di forza da trasferire in altre skill come la Human flag.

Per realizzarlo nella maniera corretta si dovrà partire da esercizi di condizionamento e di rinforzo specifico considerando comunque che l'atleta che si vuole avvicinare a questa skill finale dovrà padroneggiare tutti gli esercizi di preparazione fisica generale per quanto riguarda la tirata, in particolare gli esercizi di trazione scapolare, trazione australiana, trazione alla sbarra.



Per quanto riguarda la parte dedicata ai muscoli del core, sarà fondamentale non solo lo studio della hollow position (in quanto il front lever deve essere allineato e non troppo rotondo) ma soprattutto trovare, come per la verticale, un bilanciamento degli atteggiamenti prono e supino.

Ultimo ma non meno importante requisito per poter allenare con la corretta progressione il front lever sarà la chiusura del busto con gambe unite, sia passiva che attiva, come i "toes to bar" o i "leg raises".



## IMPOSTIAMO IL DRAGON FLAG

Il dragonflag è un esercizio fondamentale perché aiuta il neofita a scoprire tutti gli scarichi di leva del front lever. Una volta impostata la posizione di candela corretta alla spalliera eseguiremo contrazioni eccentriche, isometriche e concentriche nelle varie leve di front lever.

## CRUNCH INVERSO ALLA SPALLIERA E DRAGON FLAG



Ci posizioniamo alla spalliera, supini con le mani strette al piolo e proiettiamo il corpo in alto verso la candela. Viene eseguito inizialmente a braccia flesse con le componenti brachiali parallele fra loro poi, con l'aumentare della forza specifica, a braccia tese. Inizialmente è consigliabile rinforzare la candela finale, eseguita perfettamente come nella sua versione propedeutica alla verticale con mani a terra. Il bacino dovrà essere in retroversione + estensione

mentre le gambe saranno tese e perfettamente allineate al corpo, perpendicolari al suolo. Per il neofita questo può essere già un primo obiettivo da dover raggiungere attraverso l'esercizio del crunch inverso applicato alla candela dove mantenendo le gambe perpendicolari e la schiena appoggiata al suolo spinge i piedi verso l'alto pensando di tirare il piolo mentre estende le anche. Una volta impostato e rinforzato l'esercizio precedente si scenderà dalla candela, mantenendo le attivazioni corporee corrette, verso la posizione di Dragonflag.

Inizialmente si cercherà dalla candela l'impostazione della leva corporea per poi scendere in maniera controllata e bloccare l'isometria circa a 45° tra spalliera e suolo, in una delle seguenti leve:

- **Tuck advanced:** gambe raccolte al petto con un angolo tra busto e cosce di 90°.
- **One leg:** una gamba completamente raccolta al petto e l'altra tesa in linea.
- **One leg advance:** una gamba raccolta con angolo tra busto e coscia di 90° e l'altra gamba tesa.
- **Straddle:** posizione a gambe tese divaricate.
- **Full:** posizione a gambe tese unite.

## NOTE SULL'ALLENAMENTO DEL FRONT LEVER ISOMETRICO

Arrivati a questo punto si inizierà a lavorare la prima isometria di Front Lever in Tuck. Un errore che tanti atleti fanno nell'approcciare queste skill con corpo orizzontale è il voler arrivare prima possibile alla posizione Full finale allenando solo isometrie ed eccentriche (eventualmente aiutandosi scalando la resistenza degli elastici). Una volta poi arrivati al full pensano di poter ottenere varianti tecniche come i pull up in full direttamente.

Lo studio degli esercizi di preparazione specifica va curato e svolta progressivamente in tutte le fasi propedeutiche. Raise, Pull Up, Pull sono tutti esercizi che vanno studiati già in fase preparatoria nelle versioni tuck, tuck advance, one leg e così via, per arrivare alla versione full con la padronanza completa di tutti i movimenti che passano per il punto che vogliamo fermare e controllare in isometria.

## ALLENAMENTO DEL FRONT LEVER TRAMITE L'AUSILIO DI ELASTICI



Per sostenere il corpo nell'esecuzione di alcuni dei prossimi esercizi, oltre che usare l'elastico con i piedi come si è fatto fino ad ora, lo useremo dietro la schiena come una cintura, tenendolo con le mani salde alla sbarra.

Ricordate sempre che il nostro obiettivo è scalare l'elastico fino al corpo libero e quindi è importante allenare gli esercizi con l'elastico per comprenderne gli schemi motori ma è altrettanto fondamentale il riuscire a eseguire gli stessi esercizi a carico naturale.

Seguendo i principi di sviluppo della forza spiegati in precedenza vedremo nella sezione dei programmi come poter affrontare in modo corretto lo sviluppo delle posizioni propedeutiche.

## DAI TUCK FRONT LEVER RAISE ALLE ISOMETRIE TUCK / TUCK ADVANCED



Iniziamo a rinforzare in maniera specifica l'angolo di front lever sfruttando una variante dei leg raise alla sbarra uniti a un'azione di retrazione scapolare a braccia tese trasformando l'esercizio in un vero e proprio pull down a corpo libero.

Una volta compresi e allenati i reclutamenti corretti dei raise in front lever, iniziamo a fermare l'isometria con il dorso parallelo al suolo mantenendo una forte adduzione/depressione scapolare e continuando a spingere la sbarra verso il basso.

Obiettivo del nostro allenamento arrivati a questo punto sarà riuscire ad aprire l'angolo busto-cosce pochi gradi alla volta fino a raggiungere e superare i 90°.



## ONE LEG FRONT LEVER E ONE LEG ADVANCED FRONT LEVER



Per eseguire il one leg front lever partiamo dal tuck front lever ed estendiamo una gamba in avanti creando così una linea orizzontale tra dorso, glutei e gamba mentre l'arto controlaterale è raccolto al petto.

Con l'allenamento di questa forma di front lever, attraverso le isometrie dirette e la preparazione specifica (non solo in one leg ma anche in tuck advanced) si raggiungerà il one leg advanced front lever, ovvero si sarà in grado di allontanare la gamba raccolta dal petto fino a raggiungere con essa un angolo di 90° rispetto al busto, sempre mantenendo l'altra gamba tesa allineata perfettamente al corpo parallelo alla linea del suolo.

In seguito, una volta allenata questa leva corporea con le isometrie e attraverso gli esercizi dinamici, alleniamo le versioni straddle, half lay e full ripercorrendo gli stessi metodi.

## ESERCIZI DINAMICI DI PREPARAZIONE SPECIFICA FRONT LEVER

### RAISE

Come abbiamo già visto nella versione tuck in fase propedeutica, partiamo dalla sospensione completa alla sbarra e tiriamo quest'ultima premendola verso il basso e spingiamo il bacino su verso l'alto fino a raggiungere il front lever di passaggio o la candela inversa a seconda del programma (1/2 rom o full rom).

### PULL



Partiamo dalla posizione isometrica di front lever e continuando l'azione di tirata a braccia tese, premiamo verso il basso la sbarra mentre spingiamo il bacino verso l'alto fino a raggiungere con il corpo l'attrezzo per poi ritornare lentamente in posizione di front lever.

### PULL UP



Partendo dal Front lever eseguiamo un pull up pensando di portare i gomiti verso il basso mentre manteniamo il corpo parallelo al suolo.

In un primo momento alleniamo il movimento 1/2 rom per rinforzare lo sblocco della trazione e, mantenendo la postura scapolare di depressione/adduzione, flettiamo le braccia controllando la piccola fase eccentrica di trazione, stabilizzando ogni volta il front lever. Allenando e rinforzando il movimento saremo in grado di eseguire Pull up con rom sempre più ampio fino ad arrivare nel tempo a eseguirli full rom.

...Un breve spaccato del nostro **"Manuale di Calisthenics"** che ci auguriamo abbia stimolato la tua curiosità e il tuo interesse...  
Ti aspettiamo in libreria! 📖



# TRUCKFIT

## LA PRIMA PALESTRA ITINERANTE D'ITALIA

### LA STORIA DI UNA GRANDE OPPORTUNITÀ RACCONTATA DAI SUOI IDEATORI

a cura di Alessio Proietti

**M**i presento, sono Alessio Proietti e il mio percorso è iniziato da qui: un parco, una sbarra e due parallele! Sembra così assurdo, direte voi, eppure è proprio in quel non avere nulla che abbiamo tutto. L'allenamento outdoor mi ha sempre appassionato. Mi piace la libertà e la sensazione di contatto con la natura che mi dà una carica pazzesca e mi fa essere completamente me stesso in linea con i miei obiettivi e il mio focus di allenamento. L'idea di una palestra mobile mi frullava in testa già da parecchi anni. Un luogo senza mura in grado di poter unire più persone ovunque, era una cosa meravigliosa

ed incredibile allo stesso tempo però, per forza maggiore, l'avevo abbandonata e con il mio socio Giulio, nel corso degli anni, abbiamo aperto due centri di allenamento funzionale & Calisthenics i quali andavano anche abbastanza bene prima della pandemia...Pandemia che ha preso a brutto muso soprattutto noi dello sport. Durante la seconda ondata lanciavi a Giulio questa domanda a bruciapelo: *"Perché non montiamo un rack su un furgone così da poterci allenare ovunque?... Pensa che figo: oggi zona Eur, domani al mare, dopodomani in montagna ecc."* Da quel pensiero così piccolo e folle e senza speranza visto da molti (da chi non si allena o non ha la stessa visione) divenne un progetto studiato nei minimi particolari così incredibile da volerlo provare a tutti i costi e così nacque tutto! Di base non tutti siamo aperti alle novità, molti hanno paura dell'ignoto, altri sono di natura scettici, ma sinceramente, non mi sarei mai aspettato un risultato del

genere perché la realtà ha superato anche la mia fantasia! Giulio in poco tempo riuscì a realizzare la mia idea, e dalla carta alla realtà concreta il gioco fu semplice! Il nostro TRUCKFIT era proprio lì davanti a me! Mi sentivo come un bambino a cui viene regalato un qualcosa di molto prezioso. L'emozione di veder concretizzata un'idea è davvero tanto forte specie quando in questa idea ci metti tutto te stesso senza filtri, senza inganni. Non è stato per niente facile, ve lo assicuro! Per nostra fortuna, nel corso della nostra carriera, abbiamo incontrato e allenato persone di ogni settore e questo ci ha permesso di poter chiedere loro una mano nella realizzazione del progetto: dall'ingegnere al falegname, dal fabbro al wrapping che pezzo dopo pezzo hanno reso possibile la realizzazione di quello che ad oggi è il nostro orgoglio. Chi avrebbe mai immaginato che da quel mini disegno sarebbe nata una cosa così grandiosa.



## MA CHE COS'È IL TRUCKFIT?

Truckfit è una vera e propria palestra mobile! Rack per squat e panca, barre per trazioni e muscle up, kettlebell di ogni taglia, clave, steelmace trx e tutto quello che serve per l'allenamento funzionale! Dal lunedì al venerdì abbiamo diverse tappe in giro per Roma invece il week end abbiamo la possibilità di girare l'Italia per workshop o eventi.

### **Che tipo di Allenamento si può svolgere?**

Come già accennato sopra, da noi potrai allenarti con il vero allenamento funzionale! Grazie a FIF e ai nostri trascorsi formativi abbiamo creato dei protocolli di allenamento dove al centro c'è il singolo individuo. In una singola lezione alleniamo atleti e persone che sono alle prime armi grazie a

progressioni e regressioni studiate ad hoc in base alla complessità dell'esercizio.

La lezione è composta da: riscaldamento generale, riscaldamento specifico, didattica degli esercizi presenti nel workout con le diverse pratiche delle progressioni e delle regressioni; segue poi il workout di 20/30 minuti e infine il cool down. La programmazione è improntata su una preparazione fisica generale ma rispettando ogni singolo aspetto dell'allenamento, a rotazione lavoreremo su ogni movimento primordiale del corpo così da alternare il lavoro su tutti gli schemi motori dai più semplici ai più complessi. Un giorno si lavorerà più su la forza, un giorno più sul condizionamento metabolico, un giorno potremmo prediligere un mix di esse, mantenendo sempre il focus sull'alternanza all'interno della settimana di giorni più "intensi" e giorni "meno intensi" così da permettere al corpo di recuperare al meglio tra una sessione e l'altra.

### **Qual'è il nostro obiettivo?**

Per prima cosa creare una community di persone che abbiano lo stesso obiettivo ovvero migliorarsi e divertirsi, perché la chiave di tutto è amare ciò che si fa! Se si entra in un ambiente familiare, dove ci si aiuta, dove non hai paura di dire: "questo

esercizio ancora non riesco a farlo"; un ambiente dove anche al di fuori del TRUCKFIT si creano rapporti, rapporti che in questo periodo ci sono stati fortemente negati; uno spazio in cui hai sempre più voglia di tornarci, di allenarti e dare il massimo! Il Secondo obiettivo è avere uno o più TRUCKFIT in diverse città d'Italia che seguano la stessa programmazione e un unico filone di pensiero....stiamo lavorando per voi!

### **Qual'è il nostro punto forte?**

Siamo due Coach che non hanno paura di affrontare nuove sfide, ci mettiamo sempre in gioco e ci aggiorniamo ogni anno: in pochi mesi ho seguito 4 corsi FIF e ne farò altri molto presto. Siamo due professionisti che hanno tanta voglia di far migliorare le persone, cercando di andare sempre incontro alle loro esigenze (incontro nel vero senso della parola). Siamo due ragazzi appassionati che amano senza limiti ciò che fanno!



Ecco un esempio di 3 workout rispondenti a 3 diversi obiettivi che potrai provare insieme a noi a RiminiWellness. La scelta di 3 giorni risponde alle tappe che il nostro protocollo di allenamento prevede per ogni singolo luogo raggiunto (ad esempio 3 turni di allenamento sviluppati nei 3 giorni della fiera: 24-25 -26 settembre)

### **A) STRENGTH CIRCUIT**

1. 5 Pull up (se possibile con sovraccarico)
2. 5 DB KT Squat
3. 5 Floor Press
4. 5 Heavy Swing

x 3 round con un recupero di 2 minuti (utilizzare un carico con il quale si riescono a fare 8 ripetizioni)

### • **Piccolo Condizionamento metabolico come finisher**

12' EMOM:

- 1' 15 pull plank a terra
- 2' 10 burpees
- 3' 20 side leg trhu

### **B) LAVORO AD ALTA INTENSITÀ SULLA BASE DEL LAVORO DI FORZA SVOLTO NEL GIORNO A**

Utilizzeremo il protocollo TABATA (20" on + 10" off x 8 giri) per singolo esercizio, con un recupero di 1' tra un esercizio e l'altro.

1. Pull Up
2. Push Up
3. Swing Alternato
4. Circle Clean (per aggiungere un movimento di rotazione)

### **C) LAVORO COMPLEMENTARE SUI MOVIMENTI CHE NON ABBIAMO SVOLTO IN QUESTA SETTIMANA:**

20' di AMRAP

- 8 Bent Row
- 8 Press
- 16 Front Lunge
- 50 Double under o 100 single under

AFAP 150 Butterfly Sit Up time cup 5'

**Vi aspettiamo a RiminiWellness dal 24 al 26 settembre con il nostro Truckfit per conoscerci di persona e provare i nostri allenamenti insieme a tutto lo staff della FIF COMMUNITY**



## COME UTILIZZARE LA VARIABILITÀ DELLA FREQUENZA CARDIACA (HRV) PER OTTIMIZZARE IL TUO ALLENAMENTO

a cura di Antonino Leone

**S**i sa che l'allenamento per essere efficace deve apportare delle modifiche sullo stato dell'organismo. Attraverso il meccanismo della supercompensazione il nostro corpo è infatti in grado di adattarsi allo stress fisico dell'allenamento. Tale stress a sua volta per portare a migliorare la propria prestazione **e poter essere definito allenante deve essere effettuato nella giusta condizione e con dei carichi adeguati all'età e alla condizione dell'individuo.** Oggi attraverso valutazioni sempre più attendibili è addirittura possibile capire il tipo di carico allenante quotidiano; ci sono infatti numerosi studi attraverso il controllo dell'HRV (Heart Rate Variability) – variazione della frequenza cardiaca – che permettono di monitorare lo stato

di salute psicofisica del soggetto in modo continuativo. Questo rappresenta un grande vantaggio per modificare il carico allenante senza il rischio di provocare stati di stress negativo o tossico per l'organismo. Procediamo dunque ad una analisi più approfondita dell'HRV.

### CHE COS'È LA VARIABILITÀ DELLA FREQUENZA CARDIACA?

La variabilità della frequenza cardiaca è la variazione di tempo tra i battiti del cuore. Se ipotizziamo che la tua frequenza cardiaca è di 60 battiti al minuto, in realtà non batte una volta al secondo. All'interno di quel minuto potrebbero esserci 0,8 secondi tra due battiti, ad esempio, e 1,10 secondi tra altri due. Maggiore è questa variabilità, più il tuo corpo è predisposto ad eseguire

prestazioni di alto livello. Questi periodi di tempo tra battiti cardiaci successivi sono noti come intervalli RR (chiamati per la fase R del battito cardiaco, i picchi che vedi su un ECG), misurati in millisecondi. La variabilità della frequenza cardiaca (HRV) è una straordinaria metrica per misurare "quanto e quando" il tuo corpo è pronto ad adattarsi e ad esibirsi nello sport.

### QUALI SONO LE CAUSE DELLA VARIABILITÀ DELLA FREQUENZA CARDIACA? PARASIMPATICO VS SIMPATICO

Sebbene l'HRV si manifesti in funzione della frequenza cardiaca, in realtà ha origine dal sistema nervoso. Il sistema nervoso autonomo, che controlla gli aspetti involontari della nostra fisiologia, ha due rami, parasimpatico

# ANSIONE

# EE

# HRV

(disattivante) e simpatico (attivante). Il ramo parasimpatico (spesso indicato come "riposa e digerisci") gestisce gli input dagli organi interni, come la digestione, la crescita dei capelli, il riposo ecc., provocando una diminuzione della frequenza cardiaca.

Il ramo simpatico (spesso chiamato "lotta o fuga") riflette le risposte a condizioni come lo stress e l'esercizio fisico e aumenta la frequenza cardiaca.

La variabilità della frequenza cardiaca deriva da questi due rami in competizione che inviano simultaneamente segnali al cuore. Se il tuo sistema nervoso è equilibrato, al tuo cuore viene costantemente detto di battere più lentamente dal tuo sistema parasimpatico e di battere più velocemente dal tuo sistema simpatico. Ciò provoca una fluttuazione della frequenza cardiaca: HRV.

## OMEOSTASI E ALLOSTASI

Il nostro corpo si sforza costantemente per mantenere un equilibrio biologico chiamato "omeostasi" attribuibile a input concorrenti dai rami simpatico e parasimpatico del Sistema Nervoso Autonomo (ANS).

Quando invece il corpo mantiene l'equilibrio rispondendo e adattandosi agli stimoli esterni, si parla di "allostasi". La spinta all'equilibrio allostatico è potente, quindi se il tuo recupero è basso probabilmente sentirai poco il bisogno di allenarti poiché il tuo corpo vuole usare tutte le sue risorse disponibili per riportarti in omeostasi. In questi momenti l'esercizio fisico devierà tutta l'energia lontano dal recupero e verso il soddisfacimento delle esigenze energetiche dell'allenamento. Se tale pratica viene ripetuta nel tempo si può andar incontro alla "sindrome da sovrallenamento".

## PERCHÉ IL PARAMETRO HRV È LEGATO AL FITNESS?

Un HRV ALTO significa che il corpo è reattivo a entrambi i set di input (parasimpatico e simpatico). Questo è un segno che il tuo sistema nervoso è equilibrato e che il tuo corpo è molto capace di adattarsi al suo ambiente e di funzionare al meglio.

HRV BASSO significa che un ramo è dominante (di solito il simpatico) e invia segnali più forti al tuo cuore rispetto all'altro.

Tuttavia, se non stai facendo qualcosa di attivo, un HRV basso indica che il tuo corpo sta lavorando duramente per qualche altro motivo (forse sei stanco, disidratato, stressato o malato e hai bisogno di recuperare).

Per vederlo in un altro modo, meno un ramo domina l'altro, più spazio c'è affinché il ramo simpatico (attivatore) possa entrare e dominare, motivo per cui l'HRV alto suggerisce che sei in forma e in fase di SUPERCOMPENSAZIONE, il momento ottimale per inserire il successivo allenamento (crescita ipertrofica).

## IL PARAMETRO HRV È ALTAMENTE SOGGETTIVO

La variabilità della frequenza cardiaca è una metrica estremamente sensibile. Varia

notevolmente durante il giorno, da un giorno all'altro e da una persona all'altra.

I giovani tendono ad avere un HRV più alto rispetto agli anziani e i maschi hanno spesso un HRV leggermente più alto delle femmine. Gli atleti d'élite di solito hanno una maggiore variabilità della frequenza cardiaca rispetto agli sportivi non agonisti, e all'interno di questo sottoinsieme gli atleti di resistenza hanno regolarmente un HRV più alto rispetto agli atleti basati sulla forza. L'HRV non ha un valore assoluto per tutti, ma ognuno ha la sua media. Quando inizi a utilizzare un monitor della variabilità della frequenza cardiaca, potresti notare che la tua HRV varia notevolmente da un giorno all'altro.

Ad esempio, se stai adottando misure per migliorare la tua forma fisica e la salute generale, nel tempo dovresti vedere un aumento graduale della variabilità media della frequenza cardiaca. Allo stesso modo, vale la pena prestare attenzione a una tendenza al ribasso della tua HRV per diversi giorni. Tra le altre cose, potrebbe essere un segno che ti stai allenando troppo duramente, non dormi abbastanza, ti ammali, mangi male o non ti idrati adeguatamente.





## I FATTORI CHE INFLUENZANO LA VARIABILITÀ DELLA FREQUENZA CARDIACA

Ci sono un gran numero di cose che influiscono sulla tua HRV, suddivisibili in tre categorie: fattori di allenamento, fattori di stile di vita e fattori biologici.

*I fattori di allenamento* includono la frequenza, l'intensità, stimoli sconosciuti e il bilancio tra workout e riposo dei tuoi allenamenti.

*I fattori dello stile di vita* influenzano in modo significativo la variabilità della frequenza cardiaca, che vanno da ciò che metti nel tuo corpo, alla qualità e alla costanza del tuo sonno.

È stato dimostrato che periodi di stress cronico generano un incremento delle frequenze cardiache nella fascia di bassa frequenza con una perdita di attività in quella elevata, rispecchiando il naturale incremento dell'attività del sistema Simpatico a scapito di quello Parasimpatico.

La conoscenza da parte di uno sportivo, di questo dato, può conferire un grande vantaggio per dimensionare la quantità

e la qualità degli allenamenti prima che si manifestino effetti cumulativi psicofisiologici, sotto forma di spossatezza o di decremento delle prestazioni atletiche.

E infine, ci sono *fattori biologici* che sfuggono al tuo controllo, come l'età, il sesso e la genetica.

## COME MIGLIORARE LA VARIABILITÀ DELLA FREQUENZA CARDIACA

I metodi per aumentare l'HRV includono quanto segue:

- ◆ **Formazione intelligente** - *Esecuzione di un allenamento sano e progressivo nel carico rispettando le fasi di recupero.*
- ◆ **Idratazione** - *Più sei idratato, più è facile per il tuo sangue circolare e fornire ossigeno e sostanze nutritive al tuo corpo.*
- ◆ **Evita l'alcol** - *L'alcol è una molecola inutile per il nostro corpo, in quanto non può essere utilizzata per fini energetici. Una notte di bevute può influire negativamente sulla HRV per un massimo di 5 giorni*
- ◆ **Dieta sana costante** - *Una cattiva alimentazione ha effetti negativi sull'HRV, così come mangiare in momenti imprevisti.*
- ◆ **Sonno di qualità** - *Non è solo la quantità di sonno che conta, ma anche la qualità e la costanza del sonno.*
- ◆ **Autoregolazione** - *In generale, è utile cercare di mantenere il tuo corpo su un programma coerente (in particolare con il sonno e il mangiare). Il tuo corpo fa le cose in modo più efficiente quando sa cosa sta arrivando.*

## HRV E SUPERCOMPENSAZIONE

Gli studi hanno dimostrato che la variabilità della frequenza cardiaca può essere uno strumento prezioso per ottenere il massimo dal tuo allenamento. Dopo giorni di attività faticosa, la tua HRV diminuirà. Con un riposo e un recupero adeguati, la variabilità della frequenza cardiaca aumenterà, facendoti sapere quando è di nuovo il momento di allenarti.

Piuttosto che attenersi a un programma di allenamento predeterminato, modificare l'intensità e la durata dell'esercizio in base alla variabilità della frequenza cardiaca ti consentirà di allenarti in modo più intelligente ed efficiente. Quando la tua HRV è alta, il tuo corpo è pronto ad affrontare un carico di lavoro maggiore. Quando è basso, è segno di ridurre.

## APP E ACCESSORI DI MONITORAGGIO HRV

L'accessorio più utilizzato dagli atleti d'élite, è il sensore toracico (fascia cardio) di frequenza cardiaca di alta precisione, che si adatta ad essere utilizzato in tutte le discipline sportive. Dotato di trasmissione Bluetooth, si connette alle principali App (Elite HRV). Per effettuare il test HRV si deve rimanere nella stessa posizione, rilassati, per tutta la durata della misurazione. Preferibilmente sempre alla stessa ora e appena svegli.

L'app avrà bisogno di un certo numero di giorni di misurazioni basali, prima di poter dare dei valori sul SNA parasimpatico/simpatico. Per avere una valutazione attendibile il test dovrà durare dai 3 ai 5 minuti.

## CONCLUSIONI

*I fisiologi dell'esercizio hanno scoperto la connessione tra i livelli di HRV di base, prima dell'allenamento e il miglioramento delle prestazioni atletiche.*

*Una recente serie di studi su atleti d'élite ha dimostrato che l'HRV può essere utilizzato per monitorare il sovrallenamento ed evitare così d'incorrere verso situazioni croniche irreversibili.*

*Il monitoraggio dell'HRV sta diventando sempre più popolare tra gli atleti e il loro staff di allenamento, in quanto è una metrica facile da misurare che permette di ottenere informazioni ad ampio raggio, al fine di consentire uno sport sano, sicuro ed efficiente.* 📌



CORSI LIVE

PERCORSI FORMATIVI PER I PROFESSIONISTI DEL FITNESS

# FITNESS ACADEMY

I diplomi rilasciati dalla Federazione Italiana Fitness sono riconosciuti dalla Federazione Istruttori Fitness e, 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



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





ENTE RICONOSCIUTO DA:  
MINISTERO  
DELL'INTERNO



La Federazione Istruttori Fitness è la **prima** organizzazione inserita nel registro ufficiale del **Ministero dello Sviluppo Economico** riguardante le Associazioni Professionali istituite in base alla legge 4/2013 (Prot. N. 0142497)



#### L'affiliazione alla Federazione Istruttori Fitness comprende:

- ◆ Inserimento nell'elenco professioni degli istruttori fitness riconosciuto dal Ministero dello Sviluppo Economico
- ◆ Tessera Federazione Istruttori Fitness
- ◆ Rilascio del tesserino della Federazione Istruttori Fitness
- ◆ 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" (<http://www.asinazionale.it/documenti/Albo>)
- ◆ Abbonamento alla rivista "Performance"
- ◆ Polizza assicurativa infortuni con ente di promozione sportiva
- ◆ Polizza assicurativa R.C.T.



IN PRESENZA



IN DIRETTA LIVE

5 WEEK-END

con  
**Sara  
Ventura**

# corso di ALLENAMENTI AL FEMMINILE

SEDE

**MILANO**

*Sara Ventura Art and Body*

*Ripa di Porta Ticinese 75*

*oppure*

**DIRETTA LIVE**



**23-24 ottobre**  
**BODYWEIGHT**

Corpo libero

**13-14 novembre**  
**GLUTES FOCUS**

Obiettivo glutei

**18-19 dicembre**  
**KETTLEBELL AND  
BODYWEIGHT CORE**

Kettlebell  
e addominali

**29-30 gennaio**  
**DYNAMIC LEG**

Attivazione gambe

**19-20 febbraio**  
**UPPER BODY**

Parte alta

## ORARI

Dalle 10.00 alle 12.00 e  
dalle 15.00 alle 17.00

## ISCRIZIONE

Ogni weekend è acquistabile singolarmente

€ 290 1 weekend

€ 1.180 5 weekend (pagabili in 2 rate da € 640)

per ulteriori informazioni [www.fif.it](http://www.fif.it)

# PERSONAL TRAINER

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



## CORSO 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.

**Bologna**  
M. Ravagli 23-24 ottobre  
06-07 novembre  
V. Fabozzi 27-28 novembre  
11-12 dicembre

**Cagliari**  
F. Pani 23-24 ottobre  
30-31 ottobre  
S. Giuliani 13-14 novembre  
20-21 novembre

**Catania**  
R. Provenzano 02-03 ottobre  
16-17 ottobre  
D. Impallomeni 23-24 ottobre  
M. Gabriele 06-07 novembre

**Foggia**  
20-21 novembre  
11-12 dicembre  
22-23 gennaio  
29-30 gennaio

**Milano**  
P. Rocuzzo 09-10 ottobre  
23-24 ottobre  
V. Fabozzi 06-07 novembre  
13-14 novembre

**Padova**  
M. Ravagli 09-10 ottobre  
23-24 ottobre  
M. Della Primavera 06-07 novembre  
13-14 novembre

**Palermo**  
R. Provenzano 22-23 gennaio  
05-06 febbraio  
D. Impallomeni 12-13 febbraio  
26-27 febbraio

**Roma**  
M. Messuri 02-03 ottobre  
16-17 ottobre  
23-24 ottobre  
30-31 ottobre

**Salerno**  
D. Berni 23-24 ottobre  
06-07 novembre  
M. Messuri 20-21 novembre  
27-28 novembre

## CORSO 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**  
**€ 530** anziché € 715

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

**Programma e modalità d'esame** su [www.fif.it](http://www.fif.it)

## CORSO IN DIRETTA LIVE

F. Pani 06-07 novembre  
V. Fabozzi 04-05 dicembre

WEEKEND LIVE in aula virtuale per una formazione interattiva con il docente sui principali argomenti teorico-pratici del programma di Personal Trainer a cui si affianca il collegamento diretto alla PIATTAFORMA E-LEARNING per una formazione continua dovunque e in qualsiasi momento. L'esame completo sarà sostenuto nella formula on line.

**Quota d'iscrizione**  
**€ 515** anziché € 715  
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%  
Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://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](http://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



Ravenna 04-05 dicembre M. Ravagli  
**DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE**

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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



Ravenna 30-31 ottobre V. Fabozzi  
**DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE**

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)

DISPONIBILE ANCHE  
ONLINE



Quota d'iscrizione  
**€ 185** anziché € 250  
La quota non è soggetta a  
ulteriori sconti.

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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

CORSO FRONTALE  
IN AULA



Milano 9 ottobre S. Roberto  
Roma 27 novembre S. Roberto

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)

In aggiunta alla quota d'iscrizione è possibile acquistare il Kit Suspension al costo di € 80 (IVA compresa)

 dispensa in formato elettronico e video didattico

 dispensa in formato elettronico

 diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI

 tesserino tecnico ASI / CONI

 diretta LIVE

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 affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

# ISTRUTTORE DI FITNESS

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



## CORSO 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.

**Bologna**  
M. Orrù  
13-14 novembre  
27-28 novembre  
11-12 dicembre

**Cagliari**  
F. Pani  
02-03 ottobre  
09-10 ottobre  
16-17 ottobre

**Livorno**  
M. Orrù  
16-17 ottobre  
23-24 ottobre  
06-07 novembre

**Milano**  
P. Rocuzzo  
02-03 ottobre  
16-17 ottobre  
23-24 ottobre

**Napoli**  
D. Berni  
02-03 ottobre  
16-17 ottobre  
30-31 ottobre

**Palermo**  
R. Provenzano  
A. Leone  
27-28 novembre  
04-05 dicembre  
18-19 dicembre

**Roma**  
M. Messuri  
03-04-05 settembre  
10-11-12 settembre

**Verona**  
M. Ravagli  
30-31 ott. / 1 novembre  
20-21 novembre

## CORSO IN DIRETTA LIVE

P. Rocuzzo 20-21 novembre

WEEKEND LIVE in aula virtuale per una formazione interattiva con il docente sui principali argomenti teorico-pratici del programma di Fitness a cui si affianca il collegamento diretto alla PIATTAFORMA E-LEARNING per una formazione continua dovunque e in qualsiasi momento. L'esame completo sarà sostenuto nella formula on line.

**Quota d'iscrizione**  
**€ 428** anziché € 595  
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%  
Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://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](http://www.fif.it)

## CORSO 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**  
**€ 450** anziché € 595  
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.  
**Programma e modalità d'esame** su [www.fif.it](http://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 NUTRIZIONE

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

**CORSO FRONTALE IN AULA**



**Bologna** 27-28 novembre A. Bertuccioli  
**Milano** 23-24 ottobre A. Bertuccioli

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

Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni** su [www.fif.it](http://www.fif.it)

**DISPONIBILE ANCHE ONLINE**



**Quota d'iscrizione**  
**€ 185** anziché € 250  
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

**Programma e informazioni** su [www.fif.it](http://www.fif.it)



## FORZA E IPERTROFIA

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

**CORSO FRONTALE IN AULA**



**Milano** 30-31 ottobre P. Rocuzzo

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

Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni** su [www.fif.it](http://www.fif.it)

**DISPONIBILE ANCHE ONLINE**



**Quota d'iscrizione**  
**€ 185** anziché € 250  
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

**Programma e informazioni** su [www.fif.it](http://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**



**Milano** 18-19 dicembre P. Rocuzzo

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

Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni** su [www.fif.it](http://www.fif.it)

**CORSO ONLINE PRESTO DISPONIBILE**



**Quota d'iscrizione**  
**€ 160** anziché € 250  
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

**Programma e informazioni** su [www.fif.it](http://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**

 **diretta LIVE**

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 affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

# 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



<b>Foggia</b>	23-24 ottobre	F. Ciraci
<b>Luzzara (RE)</b>	16-17 ottobre	L. Dalseno
<b>Milano</b>	13-14 novembre	L. Dalseno
<b>Padova</b>	02-03 ottobre	L. Dalseno
<b>Ravenna</b>	11-12 dicembre	F. Ciraci
<b>Roma</b>	30-31 ottobre	L. Dalseno

### Quota d'iscrizione

**€ 230** anziché € 320

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%  
Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma, modalità d'esame e informazioni** su [www.fif.it](http://www.fif.it)

## DISPONIBILE ANCHE ONLINE



### Quota d'iscrizione

**€ 240** anziché € 320

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

**Programma e informazioni** su [www.fif.it](http://www.fif.it)



# BODYWEIGHT TRAINING

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

## CORSO FRONTALE IN AULA



<b>Milano</b>	11-12 dicembre	L. Dalseno
<b>Ravenna</b>	16-17 ottobre	F. Ciraci
<b>Roma</b>	04-05 dicembre	S. Roberto

### Quota d'iscrizione

**€ 187** anziché € 260

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni** su [www.fif.it](http://www.fif.it)

## DISPONIBILE ANCHE ONLINE



### Quota d'iscrizione

**€ 195** anziché € 260

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

**Programma e informazioni** su [www.fif.it](http://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**



**Foggia** 27-28 novembre F. Ciraci  
**Milano** 27-28 novembre L. Dalseno  
**Roma** 20-21 novembre S. Roberto

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

Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni** su [www.fif.it](http://www.fif.it)

**CORSO ONLINE**



**Quota d'iscrizione**  
**€ 185** anziché € 250  
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.



## 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** 22-23 gennaio L. Dalseno  
**Suzzara (RE)** 04-05 dicembre L. Dalseno

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

Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni** su [www.fif.it](http://www.fif.it)



## ANIMAL MOVEMENTS

I PRINCIPI DELLA LOCOMOZIONE ANIMALE APPLICATA ALLA BIOMECCANICA DELL'UOMO

**CORSO FRONTALE IN AULA**



**Bologna** 16-17 ottobre F. Fiocchi  
**Foggia** 13-14 novembre F. Fiocchi

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

Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni** su [www.fif.it](http://www.fif.it)

**DISPONIBILE ANCHE ONLINE**



**Quota d'iscrizione**  
**€ 185** anziché € 250  
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

**Programma e informazioni** su [www.fif.it](http://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

 diretta LIVE

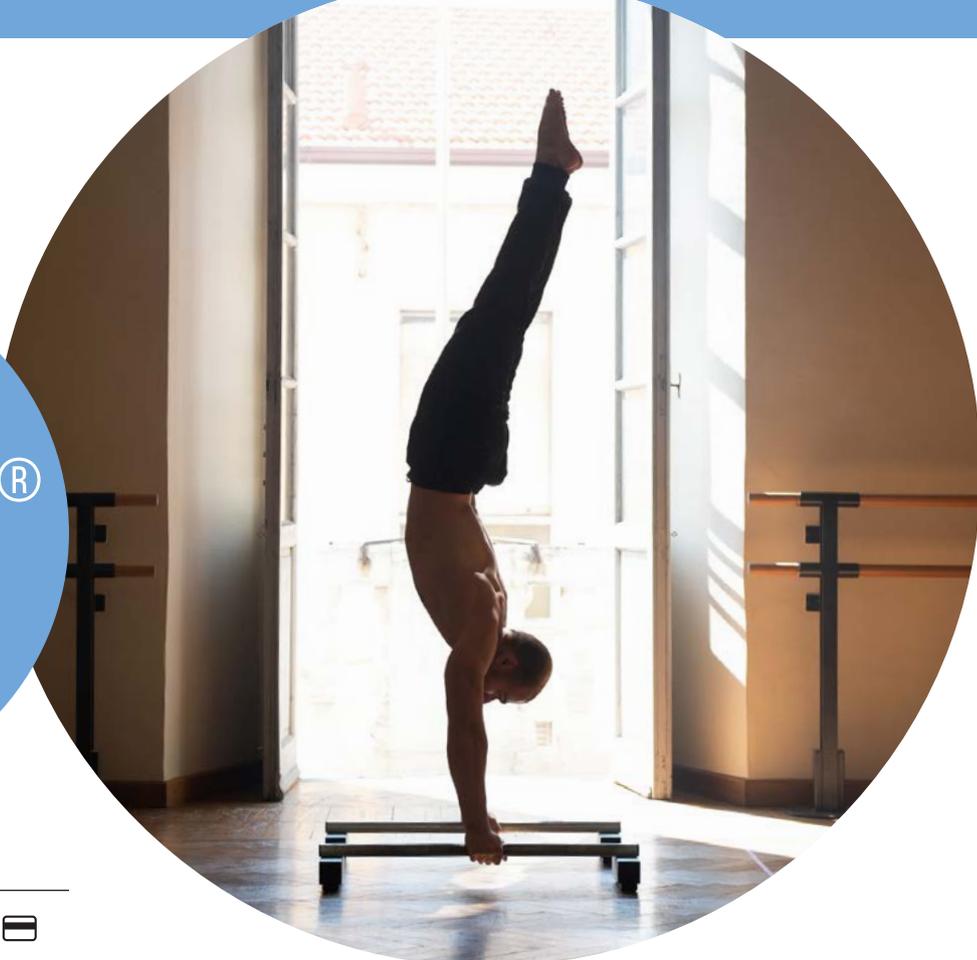
Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

# KALISTHENICS®

LE BASI DELLA PROPEDEUTICA  
ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO



## CORSO FRONTALE IN AULA



<b>Foggia</b>	13-14 novembre	F. Fignagnani
<b>Milano</b>	23-24 ottobre	A. Neyroz
<b>Napoli</b>	23-24 ottobre	F. Fignagnani
<b>Padova</b>	20-21 novembre	A. Neyroz

**Quota d'iscrizione**  
**€ 187** anziché € 260  
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%  
Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)

## DISPONIBILE ANCHE ONLINE



**Quota d'iscrizione**  
**€ 195** anziché € 260  
La quota non è soggetta a  
ulteriori sconti.

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)



# KALISTHENICS® 2° LIVELLO

IL PROGRAMMA PIÙ AVANZATO  
DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO

## CORSO FRONTALE IN AULA



**Ravenna** 04-05 dicembre M. Mazzesi

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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.



## 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	13 novembre	A. Neyroz
Padova	16 ottobre	A. Neyroz
Ravenna	11 dicembre	A. Neyroz

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)

### DISPONIBILE ANCHE ONLINE



**Quota d'iscrizione**  
**€ 145** anziché € 190  
La quota non è soggetta a  
ulteriori sconti.

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)



## COMUNICAZIONE EFFICACE PER COACH

I SEGRETI PER INTERAGIRE AL MEGLIO  
CON IL PROPRIO PUBBLICO ATTRAVERSO  
UNA COMUNICAZIONE SEMPRE  
PIÙ EFFICACE

NOVITÀ

### CORSO FRONTALE IN AULA



Ravenna 06-07 novembre M. Spazzoli  
**DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE**

**Quota d'iscrizione**  
**€ 210** entro il 7 ottobre  
**€ 231** dopo il 7 ottobre

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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



diretta  
LIVE

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 affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

# 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

<b>Bari</b> M. Manca	13-14 novembre 27-28 novembre	<b>Milano</b> E. Cinelli	16-17 ottobre 30-31 ottobre
<b>Bologna</b> S. Sergi	06-07 novembre 20-21 novembre	<b>Padova</b> S. Sergi	04-05 dicembre 18-19 dicembre
<b>Cagliari</b> G. Marongiu	23-24 ottobre 06-07 novembre	<b>Roma</b> M. Alampi	30-31 ottobre 13-14 novembre
<b>Catania</b> M. Alampi	06-07 novembre 20-21 novembre		

### Quota d'iscrizione

€ 374 anziché € 520

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%  
Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://www.fif.it)

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

**Programma e modalità d'esame** su [www.fif.it](http://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

€ 390 anziché € 520

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

**Programma e modalità d'esame** su [www.fif.it](http://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** 22-23 gennaio  
G. Marongiu 05-06 febbraio

**Milano** 13-14 novembre  
E. Cinelli 27-28 novembre

**Ravenna** 11-12 dicembre  
D. De Bartolomeo 18-19 dicembre  
**DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE**

**Roma** 27-28 novembre  
M. Alampi 11-12 dicembre

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)

### DISPONIBILE ANCHE ONLINE



**Quota d'iscrizione**  
**€ 360** anziché € 460  
La quota non è soggetta a  
ulteriori sconti.

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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



**Catania** 15-16 gennaio M. Alampi  
**Milano** 15-16 gennaio E. Cinelli  
**Roma** 05-06 febbraio M. Alampi

**Ravenna** 30-31 ottobre D. De Bartolomeo  
**DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE**

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)

### DISPONIBILE ANCHE ONLINE



**Quota d'iscrizione**  
**€ 185** anziché € 250  
La quota non è soggetta a  
ulteriori sconti.

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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

 diretta  
LIVE

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 affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



## PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

LE TECNICHE DEL METODO PILATES  
APPLICATE IN GRAVIDANZA  
E TERZA ETÀ

### CORSO FRONTALE IN AULA



**Messina** 23-24 ottobre M. Alampi  
**Milano** 22-23 gennaio S. Sergi  
**Roma** 04-05 dicembre M. Alampi

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)

### DISPONIBILE ANCHE ONLINE



**Quota d'iscrizione**  
**€ 185** anziché € 250  
La quota non è soggetta a  
ulteriori sconti.

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)



## PILATES BARRE

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

### DISPONIBILE ONLINE



**Quota d'iscrizione**  
**€ 185** anziché € 250  
La quota non è soggetta a  
ulteriori sconti.

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)

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



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 E SCOLIOSI

NOVITÀ

### CORSO FRONTALE IN AULA



**Cagliari** 27-28 novembre  
G. Marongiu 04-05 dicembre

**Catania** 23-24 ottobre  
S. Giuliani 06-07 novembre

**Milano** 20-21 novembre G. Marongiu  
11-12 dicembre S. Giuliani

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)



## COSTRUZIONE DELLE LEZIONI DI PILATES MATWORK

NOVITÀ

### CORSO FRONTALE IN AULA



**Ravenna** 22 gennaio E. Cinelli  
**DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE**

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)



## PILATES AEREO®

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

### CORSO FRONTALE IN AULA



**Milano** 05-06 marzo G. Marongiu

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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**

 **diretta  
LIVE**

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 affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



## REFORMER

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

### CORSO FRONTALE IN AULA



**Catania** 20-21 novembre  
S. Giuliani 04-05 dicembre  
**Milano** 11-12 dicembre  
E. Cinelli 18-19 dicembre  
**Roma** 29-30 gennaio  
S. Giuliani 12-13 febbraio

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)

### CORSO ONLINE REFORMER FOR BEGINNERS



**Quota d'iscrizione**  
**€ 110**  
La quota non è soggetta a  
ulteriori sconti.

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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



**Milano** 15-16 gennaio G. Marongiu  
**Roma** 26-27 febbraio G. Marongiu

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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** 05-06 febbraio E. Cinelli  
**Roma** 06-07 novembre E. Cinelli

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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** 05-06 marzo S. Giuliani

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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



diretta LIVE

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 affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



## 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



<b>Ravenna</b>	16-17 ottobre 2021	5-6 marzo 2022
<b>1° ANNO</b>	6-7 novembre 2021	2-3 aprile 2022
	4-5 dicembre 2021	7-8 maggio 2022
	15-16 gennaio 2022	4-5 giugno 2022
	5-6 febbraio 2022	

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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



<b>Milano</b>	09-10 ottobre
<i>R. Babini</i>	30-31 ottobre
<i>D. De Bartolomeo</i>	13-14 novembre

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)

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



## L'APPROCCIO FELDENKRAIS APPLICATO ALLO YOGA

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

NOVITÀ

CORSO FRONTALE  
IN AULA



<b>Ravenna</b>	27-28 novembre	<i>R. Babini</i>
	11-12 dicembre	<i>V. Fabozzi</i>

**Quota d'iscrizione**  
**€ 520**  
Sconto Socio Gold Istruttore  
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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.

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

<p><b>1° MODULO</b> Stress, tecniche di rilassamento e gestione della respirazione</p>	<p><b>Dott. Alexander Bertuccioli</b> (medico chirurgo e biologo nutrizionista) e <b>Rita Babini</b> (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 olii essenziali e la pratica di tecniche base di automassaggio.</i></p>
<p><b>2° MODULO</b> Alimentazione: equilibrio di corpo e mente</p>	<p><b>Dott.ssa Giovanna Maria Gatti</b> (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 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 sincro per le emozioni, per i pensieri e per il corpo fisico.</i></p>
<p><b>3° MODULO</b> Integratori alimentari</p>	<p><b>Dott. Marco Neri</b> (dietista, preparatore atletico, vice presidente della Federazione Italiana Fitness) <i>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></p>
<p><b>4° MODULO</b> Le principali tecniche estetiche di supporto all'attività fisica</p>	<p><b>Dott. Alessio Dini</b> (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></p>
<p><b>5° MODULO</b> Fitoterapia applicata allo sport</p>	<p><b>Dott. Alexander Bertuccioli</b> (biologo nutrizionista perfezionato in nutrizione in condizioni fisiologiche) <i>La Fitoterapia dalla sua tradizionale espressione di "farmacologia naturale", ad oggi è una disciplina che si è estesa anche ad altri ambiti con il nome di "Nutraceutica" e che ha ancora molto da dare, in campo medico, arricchendo ulteriormente il bagaglio terapeutico, e in ambito salutistico, permettendo invece di sfruttare tutti quei principi che anche al di fuori di un effetto propriamente terapeutico possano contribuire al benessere e al mantenimento dello stato di salute.</i></p>
<p><b>6° MODULO</b> Dal carrello alla tavola: conoscere per scegliere consapevolmente</p>	<p><b>Dott.ssa Daniela Biserni</b> (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></p>
<p><b>7° MODULO</b> Performance Nutrition: come e cosa mangiare prima e dopo l'esercizio fisico</p>	<p><b>Dott. Francesco Ruggiero</b> (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, allegando ricette pratiche e veloci.</i></p>
<p><b>8° MODULO</b> Super Food, prevenzione a tavola</p>	<p><b>Paola Di Giambattista</b> (Nutritional cooking consultant) <i>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".</i></p>

### ISCRIZIONE

CORSO COMPLETO **euro 690**  
SINGOLO MODULO **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)



dispensa in formato elettronico e video didattico



dispensa in formato elettronico



diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico ASI / CONI



diretta LIVE

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 affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



# FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT

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

## CORSO FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT 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.

**Bologna** 02-03 ottobre  
M. Roda 16-17 ottobre

**Palermo** 09-10 ottobre  
F. Amante 23-24 ottobre

**Milano** 30-31 ottobre  
M. Della Primavera 20-21 novembre  
**DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE**

### Quota d'iscrizione

**€ 281** anziché € 390

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%  
Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://www.fif.it)

### Programma e modalità d'esame

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

## CORSO DI FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT 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

**€ 290** anziché € 390

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

**Programma e modalità d'esame** su [www.fif.it](http://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.



## 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



**Porretta Terme (BO)** 20-21 novembre M. Roda  
**Milano** 11-12 dicembre M. Roda

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)

### DISPONIBILE ANCHE ONLINE



**Quota d'iscrizione**  
**€ 185** anziché € 250  
La quota non è soggetta a  
ulteriori sconti.

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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** 23-24 ottobre P. Vincenzi  
**Milano** 11-12 dicembre P. Vincenzi

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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**

**diretta LIVE**

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 affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



## EDUCAZIONE POSTURALE

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

### CORSO FRONTALE IN AULA



<b>Milano</b> <i>M. Betti</i>	16-17 ottobre 30-31 ottobre 13-14 novembre 20-21 novembre
<b>Roma</b> <i>S. Sergi</i>	27-28 novembre 11-12 dicembre 15-16 gennaio 29-30 gennaio
<b>Vicenza</b> <i>L. Franzon</i>	09-10 ottobre 30-31 ottobre 13-14 novembre 11-12 dicembre

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

Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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



<b>Milano</b> <i>R. Babini</i> <i>R. Valbonesi</i>	13-14 novembre 11-12 dicembre 18-19 dicembre
--	--

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

Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)

### DISPONIBILE ANCHE ONLINE



**Quota d'iscrizione**  
**€ 460**  
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)



## PREPARATORE ATLETICO

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

### CORSO FRONTALE IN AULA



<b>Bologna</b> <i>P. Gobbi</i>	23-24 ottobre 06-07 novembre 20-21 novembre
<b>Cagliari</b> <i>F. Pani</i>	30-31 ottobre 27-28 novembre 11-12 dicembre
<b>Milano</b> <i>P. Rocuzzo</i>	11-12 dicembre 15-16 gennaio 29-30 gennaio
<b>Roma</b> <i>S. Roberto</i>	16-17 ottobre 23-24 ottobre 06-07 novembre

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

Altre modalità d'iscrizione su [www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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.



## BABY FITNESS

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

**CORSO FRONTALE  
IN AULA**



**Milano** 06-07 novembre *M. Roda*

**Porretta Terme (BO)**  
27-28 novembre *M. Roda*

**DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE**

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)



## FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

**CORSO FRONTALE  
IN AULA**



**Ravenna** 30-31 ottobre  
*D. Longhi* 06-07 novembre

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

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)

**DISPONIBILE ANCHE  
ONLINE**



**Quota d'iscrizione**  
**€ 215**  
La quota non è soggetta a  
ulteriori sconti.

**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://www.fif.it)



## FITCYCLE ADVANCED TRAINING

IL LIVELLO PIÙ AVANZATO PER L'ISTRUTTORE  
DI INDOOR CYCLING

**CORSO FRONTALE  
IN AULA**



**Ravenna** 05-06 marzo *D. Longhi*

**Quota d'iscrizione**  
**€ 190** anziché € 250  
Sconto Socio Gold Istruttore  
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su  
[www.fif.it](http://www.fif.it)  
**Programma e informazioni**  
su [www.fif.it](http://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**

 **diretta LIVE**

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 affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

# RESISTANCE BAND CONVENTION

RAVENNA  
10 OTTOBRE  
2021



Un approfondimento tecnico sull'utilizzo dell'elastico in tutti i suoi campi e in tutti i suoi formati e tipologie di applicazione per il miglioramento della forza funzionale, della massa muscolare, della flessibilità e del riequilibrio posturale. Un attrezzo versatile per una convention interdisciplinare con protagonisti i settori dominanti della FIF Academy: **Fitness e Personal trainer, Fitness Group e Functional Training, Pilates e Yoga.** **3 sale** dedicate a **3 macro obiettivi** e 1 sala dedicata a **3 focus** teorico-pratici



## PRESENTER INVITATI



EVENTO  
IN AULA  
A NUMERO  
CHIUSO

PRENOTAZIONE  
OBBLIGATORIA  
LEZIONI

VALIDO COME  
AGGIORNAMENTO  
TECNICO

INFO SU  
WWW.FIF.IT



per iscriversi  
[www.fif.it](http://www.fif.it) >> eventi >> resistance band convention

CONVEGNO

# LA PREPARAZIONE FISICA NELL'ATTIVITÀ DEL PERSONAL TRAINER E DEL PREPARATORE ATLETICO



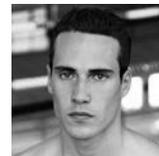
ALEXANDER  
BERTUCCIOLI



NICOLA  
SILVAGGI



STEFANO  
GREGORETTI



FABIO  
SCOZZOLI



PAOLO  
PASQUALONI



ARMANDO  
FUCCI



**INCONTRIAMO TECNICI ED ATLETI DI SUCCESSO DEL PANORAMA SPORTIVO NAZIONALE ED INTERNAZIONALE PER SCOPRIRE I SEGRETI, GLI STRUMENTI, LE METODICHE E LE STRATEGIE PIÙ EFFICACI**

**RAVENNA 13 NOVEMBRE 2021**

ANTEPRIMA DEL PROGRAMMA

- **Prof. Alexander Bertuccioli:** Il ruolo del medico nella preparazione atletica; il rapporto con il tecnico e l'atleta
- **PT Stefano Gregoretti:** La corsa di endurance fra tecnica allenamento e training mentale. Il ruolo del PT
- **Prof. Nicola Silvaggi:** L'importanza della forza nell'atletica: velocità e lanci. Analisi delle metodiche e degli errori più comuni
- **PT Fabio Scozzoli:** Il ruolo dell'allenamento di potenziamento nella riduzione del rischio di infortuni per il nuotatore; l'importanza di un preparatore atletico di alta specializzazione
- **Prof. Paolo Pasqualoni:** Linee di utilizzo della forza nella pallavolo: un focus importante da integrare nella preparazione atletica
- **Prof. Armando Fucci:** Aspetti e linee guida del potenziamento nel calcio

EVENTO  
IN AULA  
A NUMERO  
CHIUSO

IN DIRETTA  
LIVE

PRENOTAZIONE  
OBBLIGATORIA  
LEZIONI

VALIDO COME  
AGGIORNAMENTO  
TECNICO

INFO SU  
WWW.FIF.IT

per iscriversi

**www.fif.it >> eventi >> convegno fif annual**



## 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 nell'albo istruttori F.I.F.
- Rilascio gratuito del tesserino della Federazione Istruttori Fitness e inserimento gratuito nell'elenco delle professioni FIF / MISE Ministero dello Sviluppo Economico
- 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](http://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](http://www.fif.it))

€ 200

OPPURE

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

L'affiliazione per l'anno 2022 dà diritto agli sconti da subito, mentre tutti i vantaggi e il tesserino tecnico avranno validità a partire dal 01/01/2022.

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

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

# AFFILIAZIONE 2022 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



**RILASCIO GRATUITO TESSERINO  
FEDERAZIONE ISTRUTTORI FITNESS E  
INSERIMENTO ELENCO PROFESSIONI MISE**



**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 UN DUPLICE QR CODE

Ad ulteriore garanzia in caso di controlli, sui diplomi FIF è presente un duplice QR code: uno 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, l'altro consente di verificare l'inserimento del proprio nominativo nell'elenco delle professioni del Ministero dello Sviluppo Economico.



**ALBO  
NAZIONALE  
DEI TECNICI**



**ELENCO  
PROFESSIONI  
MISE/FIF**

**FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS**

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

# FIFCOMMUNITY

NOTIZIE IN PILLOLE DAL MONDO FEDERALE [WWW.FIF.IT](http://WWW.FIF.IT)

[ NOVITÀ ]

## NASCE LA FIGURA DEL DOCENTE SPECIAL GUEST LA FIF ACADEMY INSTAURA NUOVE COLLABORAZIONI CON ATLETI PROFESSIONISTI E FIGURE DI SUCCESSO NELL'AMBITO SPORTIVO



La prima importante collaborazione per l'anno accademico 2021-2022 è con **Sara Ventura**. Da un desiderio espresso a voce alta nasce un'idea che in breve tempo si trasforma in realtà! Sara Ventura da ex tennista professionista è ad oggi una professionista affermata nel settore fitness, e non solo, impegnata in modo particolare su tutto ciò che riguarda il benessere e la forma fisica delle donne. Da qui il progetto di realizzare per la FIF un nuovo format di allenamenti al femminile.

Il corso consta di 5 appuntamenti: a partire dal mese di ottobre un weekend al mese

per raggiungere la qualifica di Istruttore di Allenamenti al femminile a febbraio, a completamento di tutto il percorso formativo. Ogni incontro avrà un focus di specializzazione specifico con rilascio di attestato: dal Bodyweight al Kettlebell, dall'attivazione di gambe e glutei alla parte superiore del corpo. Sara Ventura ospiterà tutti i partecipanti al corso nella sua meravigliosa location *Art and body* a Milano: una struttura che si sviluppa su una superficie di circa 500 mq openspace unica e altamente versatile che unisce il concetto innovativo di corpo, arte e fashion.

Diamo il nostro Benvenuto e un grande in bocca al lupo a Sara!

[ Docenti ]

## ANCORA UN TITOLO UNIVERSITARIO PER IL NOSTRO MINO MESSURI

Laureato in Scienze della Nutrizione Umana presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia si è specializzato, con un master di secondo livello, in Dietologia e Nutrizione presso la LUMSA Master School di Roma. Dottore magistrale in Scienze Motorie, Biologo Nutrizionista, perfezionato in "La Nutrizione Ottimale: aspetti teorico-pratici" presso la Federico II di Napoli e in "Diete e Terapie Nutrizionali Chetogeniche: Integratori e Nutraceutici" presso l'università di Salerno, da circa vent'anni, Docente nei corsi di formazione per i settori Fitness Group, Fitness e Personal Trainer. Nato e cresciuto in FIF, al professionista e soprattutto all'uomo, i nostri più sentiti auguri, consapevoli, come lui stesso ama ripetere, che l'ultimo titolo da conseguire sarà sempre il prossimo.



[ formazione ]

## CORSO DI COMUNICAZIONE EFFICACE PER COACH

### UN APPUNTAMENTO IMPERDIBILE DEDICATO ALLA COMUNICAZIONE NEL MONDO DEL FITNESS E DEL WELLNESS

Un'altra nuova collaborazione della FIF Academy è con **Matteo Spazzoli**, NLP Coach certificato dalla "Society of NLP" di Richard Bandler e Coach e Formatore per Società Italiana Coaching Aziendale.

Un grande appassionato di sfide e di sport sin dalla nascita, il che ha segnato la maggior parte della sua vita. Oggi è un praticante di UltraTrail in montagna nelle lunghe distanze, uno sport apparentemente monotono, ma estremamente forgiante sotto l'aspetto dell'allenamento fisico e mentale, che richiede una preparazione meticolosa e un'elevata dose di resilienza. In qualità di coach aiuta e accompagna le persone a capire come ottenere la motivazione e il massimo dalla loro vita professionale e dalla loro vita privata in modo che possano affrontare sfide sempre più grandi e ottenere performance sempre migliori. Durante il corso della durata di un weekend verranno svelati i segreti per interagire al meglio con il proprio pubblico attraverso una comunicazione sempre più efficace per raccontare le potenzialità e il lavoro di chi opera nel mondo del Fitness e del Wellness. Dalla calibrazione alla comprensione e utilizzo dei canali comunicativi, dalla gestione degli stati d'animo alle principali leve motivazionali; questi sono solo alcuni degli aspetti che verranno trattati con esercitazioni pratiche per diventare coach di successo.



[ Community ]

## L'ACCADEMIA FIF IN CONTINUA EVOLUZIONE

VI PRESENTIAMO IL TEAM DELLA FIF COMMUNITY



Un nuovo progetto quello della FIF Community che ha lo scopo di implementare la scuola FIF attraverso l'impegno di assistenti docenti, istruttori di secondo livello che si sono distinti nei principali settori formativi: personal trainer, fitness, functional training, Pilates, Fitness Group. L'intero team della FIF Community è impegnato nella realizzazione di video tecnici, schede pratiche di allenamento e articoli di settore che verranno pubblicati a cadenza settimanale sui nostri canali social. Gran parte del Team sarà presente a RiminiWellness il 24, 25, 26 settembre per condividere questo momento di crescita della FIF Academy con i docenti federali. La vecchia guardia e la nuova generazione di assistenti e aspiranti docenti a confronto con un unico

grande obiettivo: identificare sempre l'alta qualità della Federazione Italiana Fitness.

Il nostro benvenuto ad **Alessio Di Leo, Alessio Proietti, Amanda Livoti, Antonino Leone, Beatrice Trombetta, Davide Garzarella, Ervin Alija, Fabio Castronuovo, Federico Severi, Gianluca Gaspano, Gilberto Freguglia, Manuela Di Maio, Marco Rizzo, Matylda Wawrzynska, Miriana Gabriele, Paolo Gulletta, Roberta Latini, Sabrina Cappelli, Salvatore De Matteis.**

[ NOVITÀ ]

### CORSI E RICORSI DELLA FIF ACADEMY

#### IL TOTAL BODY WORKOUT RITORNA AD INTEGRARSI CON IL CORSO FITNESS GROUP

FITNESS GROUP & TOTAL BODY WORKOUT questo è il nuovo titolo dello storico corso di fitness collettivo su base musicale. Un ritorno alle origini, una scelta ponderata che risponde alla necessità di formare a 360° con un unico filo conduttore, ovvero il fitness a ritmo di musica, i nuovi istruttori di Fitness group, integrando in modo logico le componenti base della coreografia con gli elementi specifici della tonificazione a corpo libero e con i piccoli attrezzi. I sistemi d'insegnamento motorio coreografici si arricchiscono dei movimenti base del total body così come i sistemi di allenamento cardiovascolare del total body si integrano agli esercizi base e complementari della sala pesi con i piccoli attrezzi. Il nuovo format si sviluppa in due weekend per un totale di

32 ore in cui gli studi teorici e le applicazioni pratiche prepareranno gli allievi ad acquisire tutti i requisiti dell'esame teorico e pratico.

Entrambi gli esami si sosterranno in modalità on line seguendo le indicazioni riportate sul sito.



[ NOVITÀ ]

### IL SETTORE OLISTICO ESPANDE GLI ORIZZONTI DELLA CONSAPEVOLEZZA

#### NASCE UN NUOVO MASTER DI SPECIALIZZAZIONE INTITOLATO: "L'APPROCCIO FELDENKRAIS APPLICATO ALLO YOGA"

L'incontro professionale tra Rita Babini responsabile tecnica della Yoga School e Viviana Fabozzi insegnante del metodo Feldenkrais ha dato vita ad un master di approfondimento sulle tecniche consapevolezza attraverso l'integrazione dell'ascolto del metodo Feldenkrais applicate

al saluto al sole tradizionale (Surya Namaskara), la forma più conosciuta e praticata non solo in ambito Yoga ma anche in ambito Fitness. Il focus del primo weekend, a cura di Rita Babini, sarà sulla fisiologia "sottile" dei chakra, attraverso l'analisi dettagliata di ogni Asana, sull'aspetto energetico di ogni singola postura e sulla respirazione consapevole. Quest'ultima sarà il primo anello di congiunzione tra la pratica del saluto al sole e l'approccio al metodo Feldenkrais. Nel secondo weekend, tenuto da Viviana Fabozzi, saranno praticate una serie di lezioni (CAM) aventi lo scopo di scavare nella propriocezione di ogni Asana identificando una consapevolezza "nobile", strumento necessario per migliorare l'esecuzione tecnica della sequenza del saluto al sole ed incrementare i flussi energetici dei singoli chakra. Come l'esecuzione del Surya Namaskara le CAM si sviluppano attraverso sequenze di movimenti semplici e fluidi, che affinano la percezione ed il senso cinestesico, e favoriscono una presa di consapevolezza profonda. Il lavoro si sviluppa quindi nella direzione di ridurre lo sforzo, eliminare ciò che da inutile diviene dannoso e non funzionale, migliorare la qualità del movimento grazie alla esplorazione attenta delle nostre modalità di azione. Questa estrema e raffinata educazione all'ascolto e alla consapevolezza si sposa perfettamente con la pratica Yoga, approfondendone la qualità. Le sequenze dinamiche si fanno più fluide, facili da eseguire, eleganti ed armoniche, sostenute da un respiro più libero e profondo; la presenza, nel movimento come nell'immobilità, si fa modo d'essere.



a cura di  
Luca Dalseno  
RESPONSABILE  
SETTORE FUNCTIONAL TRAINING

## L'ALLENAMENTO FUNZIONALE SI COLLOCA TRA I SETTORI PIÙ IMPORTANTI NELLA RICERCA DEL BENESSERE, DELLA FORMA FISICA E DELLA PERFORMANCE

**C**iao a tutti ragazzi, dopo quasi 15 anni di pratica relativa al settore Functional Training e circa 10 di insegnamento, mi ritrovo a pensare quale sia la situazione al giorno d'oggi di questa attività.

Credo ormai sia chiaro che tutti i detrattori che in passato cercavano di far passare questo movimento come una moda passeggera, oggi si siano ricreduti, almeno lo spero.

Detto questo però vorrei che tutto ciò che verrà fatto d'ora in poi segua l'evoluzione tecnica che il settore sta avendo, per evitare che questi che ho chiamato detrattori non riprendano fiato in futuro.

Il Functional Training è inutile nascondere, ha avuto sicuramente uno slancio mediatico grazie al Cross Training e tutte le sue svariate sfumature. Di questo non si può certo non tenerne conto, tuttavia bisogna continuare ad analizzare questa disciplina a 360°, perché è solo dandole questo appellativo che la si può studiare, applicare ed insegnare in modo corretto.

Il Functional Training può e DEVE essere praticato da tutte le persone che si avvicinano al mondo del fitness per ricercare il proprio benessere, una finalità estetica o prestativo/atletica.

Nei corsi di formazione della FIF spieghiamo chiaramente questi concetti, partiamo infatti dalla mobilità articolare e flessibilità, spiegando che sono FONDAMENTALI per la pratica del Functional Training e che solo



**l'evoluzione tecnico-prestativa del**

# functional training

**e i nuovi requisiti d'esame  
FIF ACADEMY**

curandoli e migliorandoli possiamo pensare di spingerci oltre a livello prestativo.

Detto questo però poi viene la parte pratica, quella per cui un ISTRUTTORE, l'ho evidenziato perché non sto parlando di un semplice praticante, ma di chi questa disciplina deve insegnarla, non può non essere credibile e tecnico nel gesto atletico. Per insegnare bisogna studiare, praticare, sbagliare, riprovare e sbagliare ancora... Ma serve tenacia e forza di volontà. Il tutto e subito

NON appartiene, né adesso né mai, al settore del Functional Training. Questo concetto vorrei che venisse spiegato dai nostri istruttori ai loro allievi, e ciò può essere fatto solo se l'istruttore ha seguito lo stesso percorso.

Personalmente ad ogni corso continuo a ripetere questa frase: *"Il mio compito è mandarvi a casa alla fine del corso con qualche dubbio, e non solo con certezze..."*

Che letta così sembra un controsenso, invece deve essere interpretata proprio così: se gli

esercizi del Functional sono insegnati in modo corretto non sono per niente semplici da eseguire, anzi. Una delle discriminanti per far percepire l'esatta tecnica necessaria per quel determinato esercizio, è il carico utilizzato.

Diciamocela tutta ragazzi, io non posso più accettare di vedere corsi in cui si fa il Power Clean (tanto per citarne uno) con il bilanciere della "Barbie" e 2 dischi grandi come 2 CD a fare da sovraccarico.

Per favore, almeno che si abbia la decenza di non chiamare questa roba Functional!

Chi si forma con noi il diploma se lo deve guadagnare e sudare.

Per questo motivo anche le modalità di esame nel corso degli anni hanno subito modifiche, proporzionalmente allo sviluppo e alla crescita del settore.

È per tutto ciò che vi ho scritto che dai prossimi corsi di Functional Training l'esame che darà diritto al diploma di Istruttore federale subirà una modifica rispetto al precedente. Analizziamo insieme in modo dettagliato le principali modifiche.

### 15 ESERCIZI CARDINE

Ad ogni candidato saranno richieste le esecuzioni di 5 esercizi Cardine più una domanda su un argomento a discrezione del docente.

I 5 esercizi saranno:

1. **Barbell Deadlifts**
2. **Barbell Front Squats**
3. **Barbell Power Cleans**
4. **Two hands Kettlebell Swings**
5. **Bodyweight Push ups**

Ad ogni singola prova verrà attribuita una specifica valutazione tecnica in relazione alla qualità esecutiva, range di movimento, mobilità e carico utilizzato. La somma delle valutazioni attribuite ai 5 esercizi rappresenta la valutazione finale del candidato.

### 1. BARBELL DEADLIFT

In questa prova sarà richiesta l'esecuzione con tecnica perfetta di 10 reps. La variabile sarà rappresentata dalla scelta, assolutamente soggettiva, del carico da utilizzare. Ad ogni carico corrisponde un punteggio, da un voto minimo di 1 ad un voto massimo di 5. Il punteggio sarà assegnato in funzione del carico utilizzato ed esclusivamente se padroneggiato con una tecnica esecutiva perfetta.

Per gli uomini si partirà da un minimo di 40Kg totali (1 punto), oppure 50Kg totali (2 punti), 60Kg totali (3 punti), 70Kg totali (4 punti), 80Kg totali (5 punti).

Per le donne i carichi selezionabili saranno: 25Kg totali (1 punto), 30Kg (2 punti), 35Kg (3 punti), 40Kg (4 punti), 45Kg (5 punti).

### 2. BARBELL FRONT SQUAT

In questa prova sarà richiesta l'esecuzione di 5 reps. La modalità di assegnazione punteggio sarà la medesima del Deadlift appena analizzata. Per gli uomini si partirà da un minimo di 40Kg totali (1 punto), oppure 50Kg totali (2 punti), 60Kg totali (3 punti), 70Kg totali (4 punti), 80Kg totali (5 punti).

Per le donne i carichi selezionabili saranno: 25Kg totali (1 punto), 30Kg (2 punti), 35Kg (3 punti), 40Kg (4 punti), 45Kg (5 punti).

Il punteggio massimo sarà raggiunto solo dopo aver completato tutte le 5 le ripetizioni con una tecnica esecutiva perfetta.

### 3. BARBELL POWER CLEAN

In questa prova sarà richiesta l'esecuzione di 5 reps. Per gli uomini si partirà da un minimo di 40Kg totali (1 punto), oppure 45Kg totali (2 punti), 50Kg totali (3 punti), 55Kg totali (4 punti), 60Kg totali (5 punti). Per le donne i carichi selezionabili saranno: 20Kg totali (1 punto), 25Kg (2 punti), 30Kg (3 punti), 35Kg (4 punti), 40Kg (5 punti).

Il punteggio massimo sarà raggiunto solo dopo aver completato tutte le 5 le ripetizioni con una tecnica esecutiva perfetta.

### 4. 2 HANDS KETTLEBELL SWING

In questa prova sarà richiesta

l'esecuzione di 10 reps. Il carico da utilizzare sarà già assegnato (24kg per gli uomini / 20kg per le donne). Il punteggio massimo sarà raggiunto solo dopo aver completato tutte e 10 le ripetizioni con una tecnica esecutiva perfetta. Tutte le altre esecuzioni che non presenteranno una tecnica impeccabile, ma comunque ritenuta sufficiente, e/o tutte le prove terminate senza aver completato le 10 ripetizioni verranno penalizzate (da 1 a 4 punti di penalità).

### 5. BODYWEIGHT PUSH UP

In questa prova sarà richiesta l'esecuzione di 15 reps per gli uomini e 8 reps per le donne. Il punteggio massimo sarà raggiunto solo dopo aver completato le ripetizioni richieste con una tecnica esecutiva perfetta.

Tutte le altre esecuzioni che non presenteranno una tecnica impeccabile, ma comunque ritenuta sufficiente, e/o tutte le prove terminate senza aver completato tutte le ripetizioni verranno penalizzate (da 1 a 4 punti di penalità).

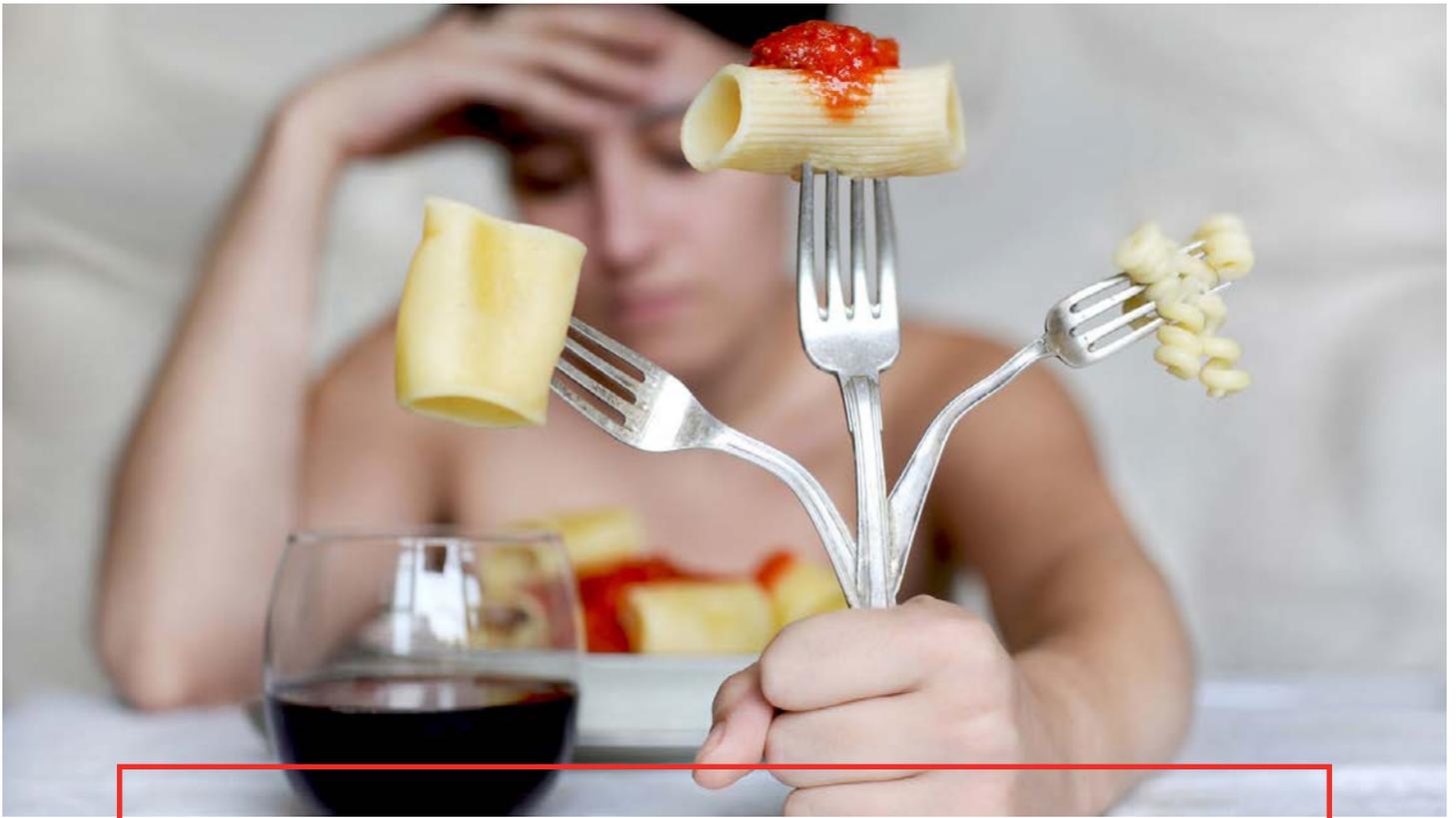
### 6. DOMANDA SU ARGOMENTO A PIACERE DEL DOCENTE

In questa sezione dell'esame sarà valutata la capacità espositiva del candidato, che dovrà dimostrare di aver appreso i contenuti principali relativi all'argomento richiesto e nel contempo la propensione didattica all'insegnamento ad una ipotetica classe o cliente singolo.

*A tutti i candidati che non avranno mostrato una tecnica esecutiva ritenuta almeno sufficiente e/o capacità espositive idonee all'insegnamento verrà annullata la prova e sarà richiesto l'invio di un video da inviare entro 60 gg dalla data dell'esame direttamente al docente responsabile del corso che provvederà a riesaminare la prova. Solo al raggiungimento di una performance ritenuta almeno sufficiente il voto assegnato alla prova video sarà sommato alla votazione parziale raggiunta il giorno dell'esame e sarà ufficialmente comunicato dal docente alla Federazione.* 📌

**GUARDA SUBITO  
IL VIDEO  
CON LE NUOVE  
MODALITÀ D'ESAME**





a cura di Marco Neri

# CIBO CORTISOLO E STRESS

## UN TRINOMIO CHE DOBBIAMO CAPIRE SEMPRE DI PIÙ

**I**l cortisolo nel “sentire comune” ha una valenza negativa perché nei convegni da spogliatoio assume il ruolo di perenne cattivo nel deprecare dei risultati sperati e nel vanificare la costruzione di massa magra. Come sempre la verità sta nel mezzo ed occorre trovare il giusto equilibrio, infatti è indubbio che il cortisolo ha funzioni estremamente importanti e sarebbe un errore fare in modo di averlo sempre perennemente basso mentre fisiologicamente ha andamenti hi/low legati ai ritmi circadiani e agli stress psico fisici a cui andiamo incontro. Fra le sue azioni positive troviamo l'aumento dello stato di veglia, la capacità di concentrazione e l'energia. Lo fa facilitando la conversione

della noradrenalina in adrenalina e inducendo un aumento della gittata cardiaca. Inoltre il Cortisolo svolge un'importante azione anti infiammatoria. D'altra parte abbiamo anche tutta una serie di altre azioni non sempre “gradite” come:

- 1)** *aumenta la glicemia, incrementando la gluconeogenesi epatica (conversione di alanina in glucosio).*
- 2)** *Accelera l'osteoporosi*
- 3)** *Favorisce il catabolismo proteico convertendo le proteine in glucosio)*
- 4)** *Stimola la liposintesi (tranne che nel digiuno dove può diventare lipolitico affiancando il GH)*

Tutto questo è logicamente direttamente proporzionale al tempo in cui il cortisolo rimane alto, infatti mentre è fisiologico avere dei picchi acuti che rientrano in tempi brevi, diventa deleterio avere livelli alti in cronico che portano a situazioni metaboliche negative (con ricadute anche sul piano estetico) ma che soprattutto nell'ipercortisolemia cronica presenta una serie di problematiche con iperglicemia e insulino resistenza, diabete di tipo 2, immuno soppressione, patologie muscolo-scheletriche e alterazione dell'umore.

Il digiuno è uno stimolatore di cortisolo; infatti nella sua curva giornaliera è più alto al mattino,

così pasti eccessivamente proteici possono fare anch'essi alzare i livelli di cortisolo. Tutto questo non deve allarmare tutti i seguaci delle diete proteiche o della metodica IF (Intermetting Fasting o Digiuno Intermittente) perché se da un lato è vero che queste metodiche possono portare ad un aumento dei livelli di cortisolo, è anche vero che la risposta è molto personale ed è legata ad una serie di fattori che può innescare meccanismi endogeni di autocontrollo dei livelli di questo ormone, il dato di fatto è che diversi studi evidenziano in alcune persone che effettuano l'IF problematiche di fame, ritenzione, sbalzi di umore; tutti sintomi potenzialmente legati anche a sbalzi di cortisolo. E'infatti un dato di fatto che su molte persone l'introduzione di dosi mirate di carboidrati (a basso indice glicemico e con buona presenza di fibre) aiuti a tenere sotto controllo il cortisolo nel suo picco mattutino. Se invece si assumono troppi carboidrati alla colazione, e magari senza un controllo dell'indice glicemico, si corre il rischio di sommare il picco glicemico dato dagli zuccheri a quello naturalmente presente dato dalla neoglicogenesi indotta dal cortisolo alto. Ma i carboidrati non sono importanti solo al mattino (se non si opta per un periodo o delle giornate di IF), ma possono essere molto interessanti anche alla sera, infatti è già stato citato in un precedente articolo lo studio israeliano del 2011 che ha evidenziato modificazioni ormonali positive introducendo la quota maggiore di carboidrati alla sera rispetto al pranzo. L'uso di carboidrati alla sera è a mio avviso molto funzionale soprattutto per chi durante il giorno ha fatto sport e non ha avuto una particolare introduzione di carboidrati con gli altri pasti; in questo modo si favorisce la sintesi di glicogeno epatico con una caduta positiva

su ormoni legati sia alla fame che al dimagrimento (leptina, Grelina) ma anche sul cortisolo. Ora capisco che in alcuni lettori si prospetti un poco di confusione perché abbiamo detto che i pasti eccessivamente proteici possono favorire il cortisolo, che i carboidrati ben gestiti lo controllano, che il digiuno lo fa aumentare, tutti punti che molti non adottano proprio per avere la forma migliore. Come sempre il problema è nell'individuare i propri bisogni e capire che le risposte sono molto personali. In linea di massima sono convinto che dare una quota maggiore di carbo nei periodi di maggiore intensità di allenamento sia positivo; non è detto debba essere sempre così ma farlo per un periodo può essere stimolante ed è una prova che suggerisco a molti di fare. Analogamente ho riscontri positivi dall'IF, ma anche questa non è detto debba essere una scelta che va bene per tutti (anzi ci sono molte persone che proprio non riescono a farla accusando fame, nervosismo e mal di testa) e soprattutto può essere fatta solo per un periodo o addirittura essere fatta per qualche giorno a settimana.

Mediamente sono invece molto convinto di carbo al mattino optando per pochi zuccheri semplici ed andare invece su complessi con fibre. Ma anche qui l'invito è di non fossilizzarsi, provare a cambiare; oltre ad esser gradevole e meno noioso è anche stimolante e si possono verificare

sul proprio corpo le risposte che alcune scelte inducono. Una di queste è l'uso di uova al mattino (sdoganando la credenza dell'aumento di colesterolo su persone sane e sportive), così come non è assolutamente detto che si debbano usare solo i bianchi essendo il tuorlo un vero tesoro di elementi altamente nutritivi. Ovvio che il tutto va rapportato alle scelte totali che vengono fatte all'interno della filosofia alimentare che si va ad adottare.

Il cortisolo alto, inteso in forma cronica, va valutato dal punto di vista medico e la parte alimentare ha una componente non preponderante, questo per dire che molto spesso i picchi permanenti di questo ormone sono dovuti a sovrallenamento o comunque picchi stressori anche solo psicologici da ansia o da lavoro; è dimostrato come gli studenti sotto esami abbiano picchi di cortisolo paragonabili a quelli degli sportivi; è quindi indubbio che anche la risposta e la capacità di gestione di tale ormone risieda anche in capacità personali legate al recupero e alla gestione dello stress.

Diversi studi stanno sottolineando come la maggioranza degli uomini over 40 ha alti livelli di cortisolo e quindi bassi di testosterone, questo in una popolazione di non sportivi è un chiaro indicatore di come lo stress (ed in modo conseguente i recuperi psico/fisici) siano la prima causa da gestire per controllare i rapporti positivi fra i più importanti ormoni. 🕒



# ALLENAMENTO CARDIOFITNESS

SU

DUE  
RUOTE

## FOCUS SULLE DIVERSE TIPOLOGIE DI BIKE DA PALESTRA: INNOVAZIONE O TRADIZIONE?

a cura di Sandro Roberto

*Oggi vi voglio parlare degli allenamenti cardio che si possono svolgere in palestra, abbinati ovviamente ad un programma che sia con i pesi o a corpo libero, per ottenere i massimi risultati in termini di composizione corporea o di performance. In particolare vi parlerò delle "due ruote": le bike da palestra! Ok, non hanno le ruote, ma rende l'idea.*

**P**arlerò delle varie bike che il mercato del fitness ci offre, partendo a mio avviso da quella più completa: l'Assault

Air Bike o più comunemente chiamata bici d'assalto. Un nome, un programma.

L'Air Bike è divertente (per chi come me ama la fatica e accosta il divertimento alla fatica) e allo stesso tempo offre un potenziale enorme. Partiamo col dire che l'Air Bike è un'evoluzione della classica bici da palestra. Parlare di evoluzione è riduttivo: l'Air Bike è una vera e propria rivoluzione nel mondo del fitness. La prima cosa che salta all'occhio è l'utilizzo all'unisono delle braccia insieme al movimento ciclico delle gambe. Questo "piccolo"

dettaglio rende la bike micidiale: allenamenti più intensi, maggior calorie bruciate, incremento del Vo2max e un adattamento del cuore più rapido e significativo in quanto come abbiamo visto non solo le gambe, ma anche le braccia sono coinvolte durante le pedalate. Ovviamente si potrà decidere di non utilizzare le braccia e quindi pedalare sfruttando la sola forza degli arti inferiori.

Un altro fattore non meno importante è il suo sistema ad aria per opporre resistenza alla pedalata: nella parte anteriore della bici ci sono diverse ventole che appunto, oppongono resistenza e tendono a frenare la pedala. Tanto più veloce e potente sarà il nostro movimento, tanta più resistenza sarà prodotta

dall'aria generata sulle ventole e tanta più fatica faremo. Da questo concetto si può ben intuire che la bici diventa un ottimo alleato per svolgere tutti quegli allenamenti ad alta intensità lavorando su metodiche a tempo: svolgere un Tabata o un "Tabata rovesciato" (indicato per i meno esperti lavorando su 10" di lavoro e 20" di recupero per un tot di 4', invece di eseguire 20" di lavoro e 10" di recupero per un tot di 4'!). Altri lavori a tempo, in base agli obiettivi da voler perseguire e in base alle proprie caratteristiche e al grado di allenamento, potranno essere adattati per sfruttare al massimo il potenziale della Bike. Anche lavori a ripetute dove l'obiettivo non è il tempo ma la distanza, renderà l'allenamento intenso e allenante. Un altro sistema di allenamento che utilizzo spesso nelle mie sedute



è l'EMOM, ovviamente rivisitato: piuttosto che avere come target le ripetizioni da fare all'interno del minuto, in questo caso avremo la distanza o le calorie da dover raggiungere all'interno del minuto. Sia la distanza che le calorie non dovranno essere eccessive; ricordatevi che all'interno del minuto dovrete anche recuperare. La bike sfrutta il suo massimo potenziale proprio in questi lavori ma essa potrà essere utilizzata anche mantenendo un ritmo lento e costante.

L'ultimo fattore di questa bici è che non ha bisogno di corrente elettrica per poter funzionare: come abbiamo visto infatti ha un sistema frenante ad aria. Una semplice batteria invece servirà per il funzionamento e l'utilizzo del mini computer di bordo, che ci avvisa delle Kcal bruciate, della distanza percorsa, dei Watt o degli RPM. Questo fattore non è da sottovalutare in quanto la bike potrà essere utilizzata anche in spazi aperti o comunque in luoghi dove non sempre l'energia elettrica è disponibile.

All'inizio l'Assault Air Bike veniva utilizzata esclusivamente negli allenamenti del CrossFit. Oggi è entrata prepotentemente anche nelle classiche palestre dove la fa da padrona il fitness e non necessariamente la prestazione. Se dovessi fare un paragone con le altre bike sul mercato, questa tipologia è sicuramente la più completa e i costi non si allontanano da una classica bike verticale o da una bici da spinning.



Quella che più si avvicina in termini di prestazione all'Air Bike è sicuramente la bici da spinning, un valido attrezzo per potersi allenare e per poter simulare nella maniera più completa gli allenamenti che si svolgono in strada sulla bici da corsa. Essa infatti ha una resistenza che può essere incrementata o diminuita manualmente per simulare la salita o la pianura su strada. Anche nelle forme e nella posizione che si assume sulla bici, grazie alle diverse impugnature per le mani, si simula in toto la pedalata. Un altro importante aspetto è la possibilità di agganciare le scarpe ai pedali in modo da sfruttare al massimo non soltanto la spinta indotta dal quadricipite ma anche la "tirata" proveniente dagli ischiocrurali.

Come per l'Air Bike, anche la bici da Spinning non necessita di energia elettrica per il suo corretto funzionamento.

All'inizio ho parlato di performance e la bici da Spinning ne migliora di molto le capacità sia in termini di Vo2Max che di miglioramento in termini di resistenza lattacida.

Il terzo genere di bici presente sul mercato è la classica cyclette elettrica: essa sicuramente è un valido strumento da poter utilizzare in palestra, ma se il nostro obiettivo resta la performance è sicuramente meno adatta. È indicata sicuramente per migliorare il proprio livello di fitness e per bruciare le Kcal in eccesso. Oltre a questo la classica cyclette resta limitante se si vogliono fare lavori di ripetute o di interval training. È adatta ad un pubblico che vuole migliorare il proprio livello di fitness, senza troppe pretese.

Esistono due modelli diversi tra loro: la bike verticale e quella orizzontale. La prima si avvicina di più alla classica bici da strada dove i pedali si trovano quasi sotto alla seduta. La seconda invece ha i pedali posti più avanti e quasi alla stessa altezza del sedile. A meno che non si abbiano problematiche alle ginocchia, tra le due consiglio quella verticale in quanto l'angolo da tra coscia e busto resta maggiore. In sostanza

non si lavora costantemente con la flessione dell'anca a 90 gradi e con le possibili cause che ne possono derivare in termini di infiammazioni soprattutto alla zona lombare.

L'ultimo genere di bici che si può trovare sul mercato è il cicloergometro: questo strumento però rispetto alla cyclette, è un vero e proprio "attrezzo medico" in quanto simula la pedalata di una bike normale ma monitora con precisione lo sforzo compiuto. La bike in questione si utilizza sia per la riabilitazione che per le prove da sforzo per valutare le reazioni del cuore rispetto ad una situazione di riposo o di normalità.



Concludendo quanto scritto sopra, se amate la performance e vi allenate per essa vi consiglio l'Assault Air Bike in modo da rendere i vostri allenamenti non soltanto performanti ma anche fondamentali per un dimagrimento o una composizione corporea migliore e più veloce. Essa non migliora solamente il tono e la resistenza delle gambe (oltre quella cardiovascolare), migliora anche il tono di spalle, dorso, petto, bicipiti e tricipiti. Infatti ad ogni movimento un arto tirerà a sé la maniglia mentre l'altro lo spingerà via. È una vera bici d'assalto!

Non mi resta che augurarvi una buona e performante pedalata. 🚲

# Nervo Vagus

“Il Viaggiatore”  
che regola l'equilibrio  
psico-fisico



**V**iviamo oggi nel continuo flusso di informazioni che riguardano la salute ed il suo preservamento, sentiamo spesso parlare di stress, associandolo il più delle volte ad un valore negativo o meglio non coerentemente inquadrato nel contesto reale di salute di chi abbiamo davanti, mentre dovremmo imparare concetti come eustress e distress per comprendere meglio i segnali di allarme che sono normalmente gestiti dal nostro sistema (eustress) ed al contrario i messaggi che non riusciamo più a controllare determinando un innalzamento dello stato di veglia e di infiammazione (distress). Si tratta del principale sistema antinfiammatorio del nostro organismo, “*Cholinergic Anti-inflammatory Pathway (CAP)*» “riflesso antinfiammatorio del vago”, identificato per la prima volta nel 2000.

La sua funzione si riduce a causa dello stress cronico e dell'infiammazione, produce effetti antinfiammatori grazie alla produzione di acetilcolina, ed è responsabile dell'equilibrio del sistema nervoso, immunitario, ormonale e metabolico. L'attività del nervo vago, oltre contrastare le infiammazioni, riduce lo stress ossidativo, ed è connessa con il funzionamento della corteccia frontale e dell'amigdala che sono fondamentali per la

## RIFLESSIONI E APPROFONDIMENTI

a cura del dott. Mattia Betti

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

regolazione delle emozioni (Urry et al., 2006); migliora la qualità del sonno, migliora l'umore, la concentrazione e la capacità di scelta.

Il mio proposito è fare una riflessione per approfondire le molteplici proprietà del Nervo Vago e la possibilità della sua regolamentazione abbassandone il tono o incrementandone la sua funzione; partendo dal presupposto che non è un pulsante sul quale possiamo fare on /off, tali e tanti sono i fattori che lo influenzano, ma possiamo averne una conoscenza più approfondita.

A cosa ci riferiamo quando parliamo di Nervo Vago? Vediamo di parlare un po' di anatomia, per prima cosa.

Il Nervo Vago è uno dei dodici nervi cranici, in particolare il decimo (infatti è chiamato anche nervo X del cranio, NERVO PNEUMOGASTRICO). Non è assolutamente mia intenzione andare troppo sul tecnico. In breve, parte da un punto situato nel profondo del nostro cervello e si snoda, scendendo dal collo nel resto del corpo, arrivando in molte zone dello stesso, nel torace e fino al basso addome. Non si tratta di un solo Nervo Vago, in effetti, ma possiamo vederli come due diramazioni nervose che scendono a destra e a sinistra. Sono i nervi più lunghi e ramificati del corpo e da questa caratteristica deriva il loro nome. La parola latina *vagus* significa letteralmente “vagabondo”, infatti, è presente un po' dappertutto nel torace e nell'addome. È importante affrontare bene la fisiologia del nervo vago, il suo percorso perché questo sarà fondamentale quando arriverà il momento di

stimolarlo o comprenderne le sue disfunzionalità.

In molte sintomatologie ad esempio:

- *Dolori muscolo-scheletrici diffusi*
- *Stanchezza cronica*
- *Quadro infiammatorio diffuso*
- *Modificazioni posturali adattive rachidee*
- *Alterazioni funzionali della tiroide*
- *Difficoltà di deglutizione, senso di nodo alla gola;*
- *Iperidrosi e o scialorrea*
- *Disturbi del tratto urinario inferiore*
- *Irregolarità del ciclo mestruale*
- *Calo del desiderio sessuale*
- *Abbassamento del tono dell'umore*
- *Difficoltà a concentrarsi*
- *Probabile difficoltà di ottenere un calo ponderale, oppure un controllo sul normopeso*

Che cosa influenza il nervo vago?

A livello del Sistema Motorio fornisce capacità di sviluppo per i muscoli del collo che hanno funzioni quali deglutire e parlare. Parasimpatico: responsabile del funzionamento del tratto, del respiro e degli stimoli legati allo stomaco. Il lato parasimpatico, con cui il nervo vago è sinergicamente impegnato, diminuisce lo stress, la tensione circolatoria e aiuta con il rilassamento e la capacità di ragionamento. Inoltre il Nervo Vago ha anche la funzione di aiutare nella defecazione, minzione ed eccitamento sessuale. Il Nervo Vago è un elemento chiave del sistema sensoriale parasimpatico "riposo e sintesi": ha un impatto sulla respirazione, sullo stomaco e sul battito cardiaco, che possono influire sul benessere emotivo di ogni individuo. Comunque sia, ciò a cui si deve prestare attenzione è il "tono" del Nervo Vago. L'attività vagale è responsabile del controllo di innumerevoli processi fisiologici di regolazione, come la riduzione della frequenza cardiaca, la vasodilatazione o vasocostrizione dei vasi sanguigni,

attività ormonale, polmonare, digerente. Nel 2010 alcuni analisti hanno trovato un circolo positivo tra tono vagale alto, emozioni positive e benessere fisico. Per così dire, più si aumenta il tono vagale, più migliorerà il benessere sia fisico che mentale (Sun et al. 2013) e viceversa. La reazione vagale diminuisce la pressione, diminuisce il battito cardiaco e la tensione circolatoria. Inoltre cambia la capacità funzionale di alcune parti del cervello, aiuta la concentrazione e agevola i benefici di quando il corpo è in uno stato di benessere. È interessante che alcuni studi abbiano persino dimostrato che il tono vagale viene trasmesso dalla madre al bambino. Le mamme che sono scoraggiate, nervose e arrabbiate durante il periodo di gravidanza hanno un movimento vagale inferiore. Inoltre, quando partoriscono, il neonato ha una bassa azione vagale e anche bassi livelli di dopamina e serotonina. Il tono vagale può essere stimato seguendo alcune procedure, ad esempio, il battito cardiaco, la frequenza respiratoria e la fluttuazione del battito cardiaco. Nel punto in cui la fluttuazione del battito cardiaco è elevata, il tono vagale risulterà altrettanto elevato e questo sta a significare che tutto è in correlazione. Nel caso il tono vagale sia basso non c'è bisogno di stressarsi: si può trovare un modo per rigenerarlo rinvigorendo il nervo vago e ciò consentirà di reagire in modo più adeguato alle manifestazioni fisiologiche del cervello e possibili disturbi psicologici. Vi sono aspetti sui quali possiamo soffermarci per comprendere come regolare o rilanciare tale attività. Il Nervo Vago è principalmente associato alle linee vocali e ai muscoli della parte posteriore della gola. Cantare, mormorare, recitare sono attività che possono attivare questi muscoli e dunque rinvigore il Nervo Vago. Inoltre, è stato dimostrato che questo aumenta la fluttuazione del battito cardiaco e il tono vagale.

Lo psicologo clinico *Dr. Glenn Doyle* osserva che: "Il Nervo Vago



è profondamente inserito nel nostro cuore, nelle nostre viscere e nella nostra voce. Ogni volta che ci rivolgiamo all'interno per controllare i nostri veri sentimenti; controllare con la nostra saggezza intuitiva; o per trovare la nostra vera espressività, stiamo accendendo il Nervo Vago: ogni volta che il nostro viso riflette ciò che stiamo veramente provando o vivendo, ogni volta che ci colleghiamo ai ritmi di noi stessi o del mondo che ci circonda, esso è all'opera. Quando parliamo, gridiamo, cantiamo, il nervo vago si illumina come un albero di Natale, che è uno dei motivi per cui queste attività possono essere così catartiche ed emotive per molti di noi".

*Concludendo, possiamo affermare che l'attenzione di chi opera nel settore della salute, ancora una volta pone l'accento su come ciò che conosciamo ed osserviamo e approfondiamo debba servire per aiutare le persone a superare le loro difficoltà, comprenderle, valorizzando contemporaneamente le loro risorse, le loro capacità e la loro resilienza. 📌*



# LESS IS MORE

**D**opo un anno e mezzo dove le forze che ci governano hanno relegato la nostra figura professionale ad attività secondaria non essenziale, spingendo addirittura politici di spicco a dire che lavorare in palestra sia solo “un lavoretto”, non ci resta che farci un esame di coscienza. Abbiamo il dovere di capire cosa abbiamo sbagliato a livello di immagine e comunicazione, quali competenze dovremmo avere, cosa possiamo e dobbiamo saper fare in qualità di personal trainer.

Se si facesse una breve statistica ci si renderebbe conto che fra la gente “sia addetta che non addetta ai lavori” sia poco chiaro la differenza fra un PT ed un preparatore atletico (e magari anche di un istruttore di fitness). Molti luoghi comuni impediscono di percepire per la maggioranza come il lavoro di questi tecnici sia strettamente legato al benessere e

## L'IMPORTANZA DEL SAPERE CHI È E COSA FA IL PT. LA RICERCA DELLA QUALITÀ SARÀ LA SALVAGUARDIA DELLA PROFESSIONALITÀ DEI TECNICI.

alla salute delle persone!  
Questa triste e malintesa realtà dei fatti crea un fraintendimento generale sulla funzione dello sport e del movimento fisico organizzato, fraintendimento che trae in inganno anche i ragazzi che decidono di voler intraprendere questa professione!

Questo lo si evince, purtroppo, dalla superficialità con la quale essi (a volte) affrontano gli studi, e dalle motivazioni che spesso spingono i ragazzi e le ragazze ad iscriversi ai corsi per PT, motivazioni che nascono troppo spesso da un immaginario dei social dove se non fai una bizzarria in più del tuo "rivale concorrente" non esisti!  
Crediamo sia diventato oramai urgente spiegare che un personal trainer non è nulla di tutto questo, non è nulla di tutto quello che viene descritto dalla politica o dai media, e non è di certo quello che le pubblicità e le migliaia di post di stravaganti influencer, quotidianamente, vogliono far passare sui canali social.

In questa confusione anche le scuole di formazione non

sono da meno, infatti non è difficile vedere scuole con corsi di formazione "professionalizzanti" che portano al conseguimento del diploma di Personal Trainer in solo 2 giorni di formazione.

Per controparte altre scuole ancora, fanno corsi di 1 anno magari solo online, dove però per mesi elargiscono tonnellate di informazioni su tematiche che esulano dalla professione reale del pt, come ad esempio sulla nutrizione (che possono fare credere al corsista di essere legittimato a lavorare anche in questo settore!!). Ovvio che un pt sia tenuto ad avere una cultura di base sulla corretta nutrizione, ma non è certo tenuto a rilasciare diete. Un bravo pt sa creare collaborazioni fidate e stabili, con altri professionisti del settore con i quali creare un team preparato, che faccia sentire il cliente al centro di un progetto creato su misura per lui!  
Ovvio che nel marasma della comunicazione sui corsi di formazione è, a nostro personale avviso, importante verificare che il corso sia riconosciuto come minimo da una federazione o ente di promozione sportiva del CONI. Valutare il programma su come viene svolto il monte ore e la divisione fra pratica e teoria. Dal nostro punto di vista è forte garanzia che l'organizzazione a cui ci si rivolge abbia una certificazione di qualità su come gestisce ed organizza il lavoro (certificazione ISO).

La Federazione italiana Fitness si affida per l'organizzazione al Centro Studi La Torre che non solo è certificata ISO 9001, ma è riconosciuta come ente di formazione. Inoltre tutti i diplomati FIF sono riconosciuti in automatico dalla Federazione Istruttori Fitness, al momento **l'unica organizzazione sportiva inserita nell'elenco del Ministero dello Sviluppo Economico** in ottemperanza alla

legge 4/2013. È stato previsto sia un codice deontologico della professione sia una identificazione delle competenze delle singole professionalità presenti nel mondo del fitness. Inoltre, sempre a tutela della professionalità, la FIF aderisce ad ASSOPROFESSIONI che sta svolgendo una importante azione a livello governativo agendo istituzionalmente nella Consulta sul lavoro autonomo e professioni istituita dal Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro (CNEL).

Dal punto di vista pratico/organizzativo occorre prendere atto di come oggi sia una grande realtà in espansione quella degli studi di personal training dove si svolgono lezioni in one to one o micro gruppi. Sono centri Wellness e per capirne il lavoro partiamo dalla definizione:

"...Il termine *wellness* si riferisce ad una filosofia di vita che pone il benessere psicofisico della persona al centro dell'attenzione, attraverso attività sportive, pratiche di rigenerazione, mental training e un'alimentazione sana, tutte finalizzate a favorire uno stato di benessere ed equilibrio generale".  
Con il termine *performance* invece individuamo una serie di risultati ed obiettivi sportivi che si raggiungono attraverso attività fisiche specializzate, insieme ad un lavoro di mental training ed un'alimentazione specifica finalizzata all'obiettivo finale.

Importante chiarire come un'attività finalizzata al raggiungimento di uno scopo specifico di natura prettamente atletica non è detto che sia altresì finalizzata alla massima salute generale dell'individuo, soprattutto se riferita ad uno stato di salute nel lungo periodo.

Tutte le esasperazioni spesso legate alla massima performance non "dovrebbero" essere presenti in un lavoro di puro wellness, disciplina nella

quale si dovrebbero limitare attività altamente usuranti al minimo necessario e dove il raggiungimento di parametri di benessere e prevenzione e il conseguente mantenimento della salute a 360° deve essere prioritario...”

Il Personal Trainer, nel senso comune del termine, non ha essenzialmente a che fare con atleti ma, al contrario, si rivolge principalmente a persone (spesso

trova davanti, non solo dal punto di vista atletico ma soprattutto sotto l'aspetto umano, ed è proprio questo che lo deve responsabilizzare!

Il Personal Trainer per ogni cliente è una scelta “personale”! Ogni PT ha una sua inclinazione personale che spesso lo caratterizza come persona e che caratterizza l'ambiente all'interno del quale lavora (specialmente se lavora all'interno di un proprio studio). Deve avere grandi capacità

È ora di lasciare alzate olimpiche e costanti allenamenti ad alta intensità, con i loro relativi rischi di infortunio, agli atleti che competono e necessitano di questi così tassanti gesti! Bisogna tornare a chiedere alle scuole di formazione dei corsi che lavorino in profondità sui punti cardine della nostra professione e che parlino di movimento senza preconcetti o dogmi dettati dal marketing da seguire. Si deve tornare a parlare, a studiare e a lavorare con il movimento, ripartendo dalle radici della natura umana, dai propedeutici agli schemi motori di base per poi passare ai movimenti più complessi. Dal corpo libero, al lavoro contro resistenze esterne, rispettando il paradigma mobilità-controllo-potenziamento.

Chi osserva da fuori deve comprendere che il pt, restando nel suo ambito, lavora per la salute e il benessere della persona, che il suo lavoro è essenziale al benessere psicofisico della società ed il suo lavoro alleggerisce il sistema sanitario nazionale!

Se sapremo lavorare nel modo giusto e gli enti di formazione sapranno promuovere questo concetto, tra qualche tempo, fermando la gente per strada e chiedendogli cosa fa un personal trainer, tutti sapranno rispondere in maniera univoca e corretta che: “Il personal trainer si occupa della salute della persona attraverso il movimento!”.

Con la FIF si sta cercando di lavorare ad una riforma educativa/formativa che porti a questo risultato. Dare strumenti al PT per affrontare il lavoro di base in modo progressivo ed organizzato. Chiunque è capace di far fare fatica, ma non tutti sanno guidare le persone attraverso un percorso di miglioramento personale, e queste persone sono i Personal Trainer. Auguriamo un buon lavoro a tutti auspiciando il principio *Less is more!* 📌

non giovanissimi) che desiderano allenarsi per mantenersi in salute e magari alleviare qualche “acciaccio”. Spesso questi utenti hanno poco tempo per gli allenamenti con una disponibilità che mediamente non supera i 60 minuti con una frequenza di 2/3 volte a settimana.

Non sottovalutate il compito, avere questa tipologia di utenti non rende la nostra professione meno rilevante anzi, la complessità dell'individuo che si segue richiede maggiori competenze di carattere tecnico-relazionali.

Il personal trainer per natura deve avere grandi capacità empatiche, comprendere le reali necessità e possibilità della persona che si

multidisciplinari di base, che gli permettano di individuare le problematiche del cliente, e nel caso si presentassero delle necessità che esulano dalla professione del PT, l'umiltà di saperlo indirizzare in maniera corretta dal professionista più adeguato senza mai prevaricare figure professionali già esistenti, e ritrovando l'essenza del proprio lavoro, il movimento!

Su questo punto troviamo fondamentale ritrovarsi nel concetto “less is more”; meno, ma ben fatto, è meglio!

Per la costruzione di programmi efficienti, la semplicità ritrova sempre la sua essenzialità, specialmente con le persone meno portate e di tutte le età!





# 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

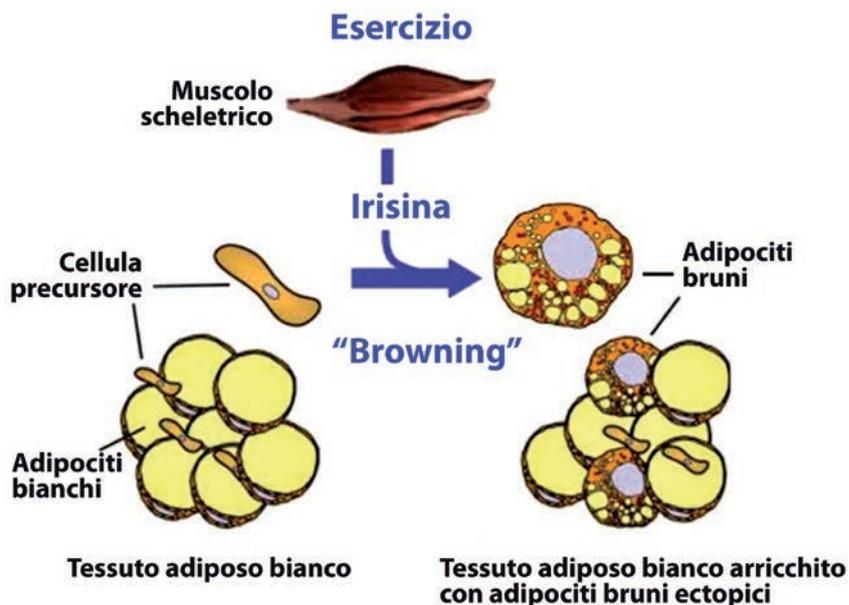
**L**'irisina è un ormone/ miochina identificata dai ricercatori di Harvard e prodotta dal muscolo durante l'attività sportiva, tant'è che Bostrom nel 2012 la definì un Exercise Hormone (ormone dell'esercizio). Questo aspetto la rende interessantissima per il mondo del fitness e delle attività motorie in generale. In particolare essa è in grado di indurre il differenziamento del tessuto adiposo bianco (legato a obesità e patologie) in tessuto adiposo bruno (metabolicamente attivo e positivo, per intenderci quello più presente in atleti e sportivi). Studi recenti suggeriscono che *in vivo* solo una sottopopolazione di tessuto adiposo bianco (**Brite**: cellule non ancora differenziate, non completamente maturate e quindi con una certa staminalità) sia in grado di rispondere all'irisina trasformandosi in tessuto bruno. Tali cellule staminali sono maggiormente presenti nel giovane ma naturalmente anche nell'adulto, ecco perché è tanto importante ai fini dimagranti ad ogni età.

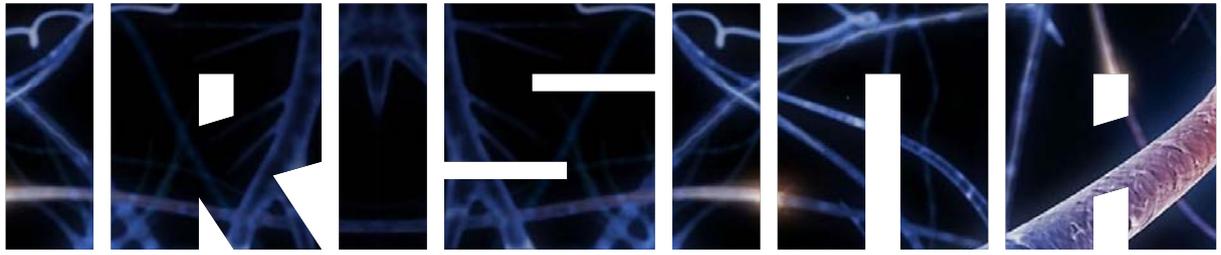
Sebbene il tessuto muscolare scheletrico rappresenti la principale fonte di irisina, l'esercizio fisico è in grado di indurre la sua espressione da parte di numerosi tessuti: cardiaco, epatico, renale e lo stesso tessuto adiposo la produce per regolare in maniera paracrina e autocrina il proprio metabolismo. In sostanza è una molecola con funzioni complesse che ha un quadro di interferenza con molti pathway, correlata



## LE ULTIME RICERCHE SCIENTIFICHE IDENTIFICANO L'IRISINA COME L'ORMONE CHE ASCOLTA L'ALLENAMENTO E NE ENFATIZZA I BENEFICI.

a cura di Fabio Pani





# IRISINA

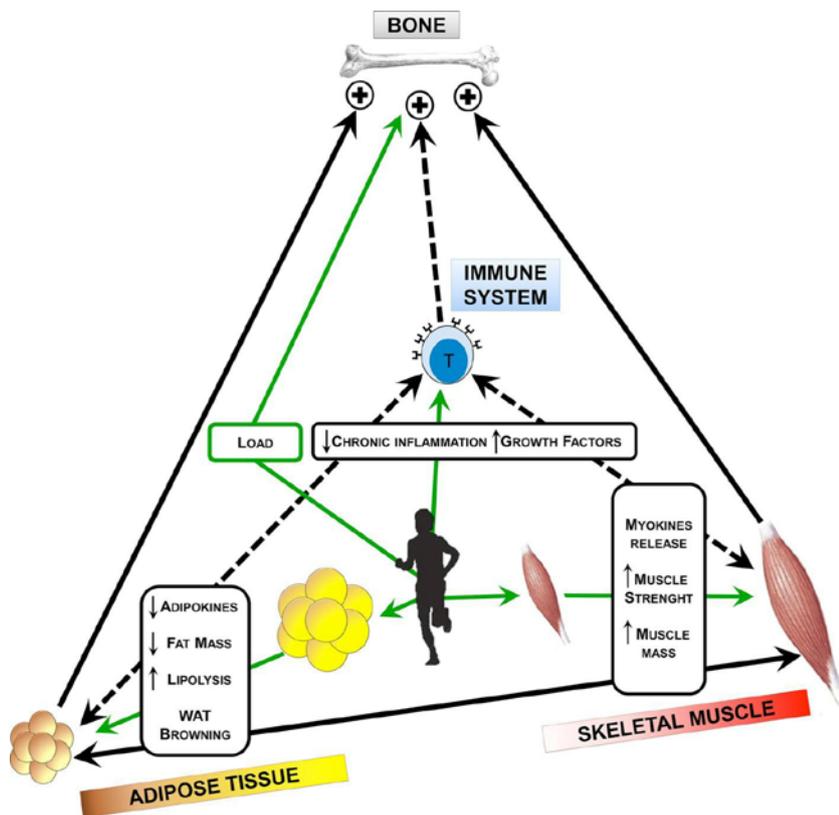
## L'ORMONE DELL'ESERCIZIO



non solo con la BMI (Body Mass Index o indice di massa corporea) ma per esempio anche col diabete di tipo 2 (quello dell'adulto e insulino-resistente). Topi sperimentali sottoposti a cicli ripetuti di allenamento (nuoto)<sup>1</sup>, mostravano un significativo incremento dei livelli circolanti di irisina e questo riduceva l'accumulo di grasso addominale e viscerale in maniera indipendente dal regime alimentare (per esempio dieta ricca di grassi). I dati dimostrano che il rilascio ematico di irisina è proporzionale all'intensità dell'esercizio fisico. Ecco un'altra considerazione su cui dobbiamo ragionare in qualità di tecnici. Ciò non significa che la medio-bassa intensità sia inutile (vedi nei soggetti patologici in cui è l'unica possibilità), semplicemente meno efficace da questo punto di vista rispetto per esempio a schede di forza con l'uso di percentuali di carico sub massimali o tecniche d'ipertrofia con l'uso di tecniche

d'intensità come stripping, rest pause o super set, giusto per citarne solo alcune. Andiamo a vedere un altro esperimento, stavolta compiuto su cellule staminali pluripotenti umane prelevate dall'organo adiposo e coltivate per investigare gli effetti molecolari e genetici dell'irisina durante il fenomeno del browning. Si è confermato che le cellule adipose bianche di tipo "brite" hanno questa capacità<sup>2</sup>. Non solo, a livello metabolico l'irisina è in grado di stimolare la termogenesi del tessuto adiposo aumentando l'attività e la performance dei mitocondri. In sostanza agisce sia innescando il browning e successivamente aumentando anche il metabolismo delle stesse cellule brune. Riassumendo riduce il grasso bianco, aumenta il bruno rendendolo ancor più metabolico e performante. Ciò è utilissimo nello sportivo di tutte le età ed ecco perché il rilascio dell'irisina è determinante per un'ottimale composizione corporea e a livello prestativo. Nonostante già questo basti per rendere interessante tale molecola, recenti studi hanno dimostrato che essa è in grado di regolare anche il metabolismo osseo. Infatti la scoperta della prof.ssa Grano (Bari) ha dimostrato che questa regola l'osteoblastogenesi, ruolo importantissimo per la salute delle ossa. La ricercatrice

ha constatato che gli atleti producendo alti livelli di irisina inducono la formazione di nuovo osso attivando gli Osteoblasti (ruolo spiegabile col concetto di cross-talk, quindi dialogo e influenza reciproca tra osso e muscolo). In un modello sperimentale murino la prof. Grano ha dimostrato che l'irisina aumenta la qualità del tessuto osseo inducendo un aumento del numero di osteoblasti (>100%) e una riduzione del numero di osteoclasti (<70%)<sup>3</sup>. Ciò ha influito significativamente sulla geometria ossea, aumentando la superficie periostale e lo spessore dell'osso corticale (risposta specifica al carico, importante nel prevenire l'effetto crack e conseguentemente la frattura). In un altro recentissimo studio del 2017<sup>4</sup>, si è dimostrato che nei topi la somministrazione di irisina riduce le alterazioni muscolo-scheletriche indotte dall'assenza di carico. In particolare preveniva la perdita di tessuto osseo trabecolare e corticale (condizione tipica anche dell'astronauta). Inoltre tale somministrazione attenuava anche la riduzione di massa muscolare (diametro sia delle fibre bianche che di quelle rosse, ma soprattutto delle prime) e della cross-selection area (sezione trasversale fisiologica). La molecola è quindi utilizzabile nei soggetti allettati (anziani e non),



ma anche in sportivi infortunati. In tali condizioni di "disabilità" al movimento, l'ormone ristabilisce la muscolatura e il tessuto osseo mimando i benefici dell'esercizio fisico. La somministrazione di irisina è quindi in grado di ripristinare la microarchitettura ossea alterata dall'assenza di carico. Ciò si è evidenziato in un altro studio sempre della prof. ssa Grano che ha dimostrato come nei topi, dopo 4 settimane di assenza di carico (non potevano poggiare la zampina anteriore), il trattamento con irisina abbia indotto il tessuto femorale murino a riacquistare una normale architettura ossea. Ecco che l'irisina gioca un ruolo fondamentale nell'equilibrio tra adipogenesi e osteoblastogenesi. In "aging" (invecchiamento) questo equilibrio è spostato verso

la linea adipogenetica, tant'è che il midollo osseo dell'anziano è occupato prevalentemente da adipociti piuttosto che da staminali. Ebbene pre-adipociti umani trattati con irisina ricombinante umana hanno differenziato in Osteoblasti maturi. Da segnalare come l'irisina prodotta dai mioblasti a seguito di allenamenti impegnativi (vedi gli esempi di sopra) sia più efficace delle forme di integrazione sintetica esogena.

A livello clinico, i livelli ematici di irisina mostrano una correlazione:

- a) inversa con l'età dei pazienti (più sedentarietà) e da qui l'importanza del movimento anche nell'anziano per stimolare il rilascio di irisina.
- b) diretta con i valori di BMD: bone mineral density.

In questo cross-talk la prospettiva è quella dell'interazione dell'irisina a livello osso-muscolo-grasso, circolo vizioso positivo in cui un aumento della performance muscolare incrementa la densità ossea e grazie al browning il dimagrimento. Un importante regolatore che agisce in questa complessa interazione è il sistema immunitario, tant'è che l'infiammazione cronica è in grado di riassorbire tessuto osseo e muscolare. Dunque un potenziamento del tessuto muscolare, che passa anche per l'irisina, indurrebbe un riduzione dell'infiammazione grazie al potenziamento del sistema immunitario come si evince anche da questo recente studio<sup>5</sup>. Per concludere e rimanendo sul tema del sistema immunitario mi sento di sottolineare il ruolo dell'esercizio fisico all'aperto che promuove la produzione di vitamina D a livello epidermico (circa l'80% di vitamina D viene o dovrebbe essere prodotta in questo modo). Ciò induce non solo un potenziamento del sistema immunitario ma anche un aumento del trasporto di calcio all'osso. Ecco che l'alta sinergia multifattoriale può essere la chiave di lettura non solo del risultato meramente estetico ma soprattutto funzionale alla salute fisica nel giovane, come nell'adulto e nell'anziano. Ciò si traduce in un'applicazione pratica contestualizzabile come attività preventiva e adattata anche ai soggetti fragili in un contesto più ampio di prevenzione primaria e secondaria. 🧠

## BIBLIOGRAFIA

- *Insegnamento di Adattamenti dell'apparato muscolo-scheletrico all'esercizio fisico*, Corso di Laurea Magistrale in Scienze Motorie Preventive e Adattate, Università San Raffaele, Prof. M. Scimeca
- 1 "Swimming exercise increases serum irisin level and reduces body fat mass in high-fat-diet fed Wistar rats": Yun Lu et al., 2016
- 2 "Irisin exerts dual effects on browning and adipogenesis of human white adipocytes": Yuan Zhang, 2016
- 3 "The myokine irisin increases cortical bone mass". Colaianni G, Cuscito, Mongelli T, Grano M. Proc Natl Acad Sci U S A. 2015
- 4 "Irisin prevents and restores bone loss and muscle atrophy in hind-limb suspended mice", Colaianni, Tarantino, Grano et al. Scientific Reports, 2017
- 5 "Anti-Inflammatory Properties of Irisin, Mediator of Physical Activity, Are Connected with TLR4/MyD88 Signaling Pathway Activation", Agnieszka Irena Mazur-Bialy, Ewa Pocheć, Marcin Zarawski Int. J. Mol. Sci. 2017

# ISCRO: UNA NUOVA POSSIBILITÀ DI INDENNITÀ PER I LIBERI PROFESSIONISTI CON PARTITA IVA



**ARRIVA L'INIZIATIVA INPS A SOSTEGNO DELLE CATEGORIE DI PROFESSIONISTI ISCRITTI ALLA GESTIONE SEPARATA CHE ESERCITANO ABITUALE ATTIVITÀ DI LAVORO AUTONOMO**



**D**al 1° luglio 2021 è attiva l'ISCRO (Indennità Straordinaria di Continuità Reddittuale e Operativa);

una opzione dell'INPS a sostegno dei professionisti che per vari motivi malattie o situazioni esterne qual è stato il COVID hanno subito un calo di fatturato. Al momento questa iniziativa è stata approvata in via sperimentale per gli anni 2021/2022/2023, ma in molti auspicano venga mantenuta e, anzi, ampliata. Anche la FIF tramite la sua presenza in ASSOPROFESSIONI e agendo sul CNEL cercherà di essere propositiva non solo per la sua riconferma ma per renderla più completa e fruibile.

L'ISCRO è decretata da circolare INPS numero 94 del 30 giugno, che fa seguito a quanto stabilito nella Legge di Bilancio 2021. La cassa integrazione ISCRO è riconosciuta ai soggetti iscritti alla Gestione Separata che esercitano per professione abituale attività di lavoro autonomo. Al momento si tratta di una indennità che va da un minimo di 250 ad un massimo di 800 euro mensili erogati per 6 mesi di ciascuno degli anni per cui si fa domanda. Per accedere a questo contributo occorre:

- 1) non essere titolari di trattamento pensionistico diretto né assicurati presso altre forme previdenziali obbligatorie;
- 2) iscrizione alla Gestione Separata;
- 3) non essere beneficiari di reddito di

- cittadinanza;
- 4) reddito di lavoro autonomo, nell'anno precedente la presentazione della domanda, inferiore al 50 per cento della media dei tre anni precedenti lo stesso anno (vedi esempio);
- 5) reddito dichiarato non superiore a 8.145 euro, annualmente rivalutato con l'indice Istat;
- 6) essere in regola con la contribuzione previdenziale obbligatoria;
- 7) avere la Partita Iva attiva da almeno quattro anni alla data di presentazione della domanda, per l'attività che ha dato titolo all'iscrizione alla gestione previdenziale.

Ovviamente se nel corso dell'anno richiesto si chiude la Partita IVA si perde il diritto all'erogazione.

Per capire meglio ecco un esempio di come si calcola il reddito nell'ipotesi

si presenti la domanda per il 2021 (termine massimo il 31 Ottobre). Qualcuno potrà osservare che si tratta di cifre basse, ma certamente occorre fare i conti con tutta la situazione attuale e certamente si tratta di un punto di partenza che serve a livello sperimentale. Vista la scarsità di tutela che gli autonomi iscritti alla gestione separata hanno storicamente avuto, questo è un primo importante passo.

Al sito INPS è già possibile presentare domanda (<https://www.inps.it/prestazioni-servizi/indennita-straordinaria-di-continuita-reddittuale-e-operativa-iscro>)

Per presentare la domanda occorrono:

- credenziali PIN INPS

Oppure

- SPID di livello 2 o superiore;
- Carta di identità elettronica 3.0 (CIE);
- Carta nazionale dei servizi (CNS)
- Enti di Patronato

Ovviamente saranno fatti controlli incrociati dei requisiti reddituali (autocertificati dal richiedente in fase di domanda) fra INPS e l'Agenzia delle Entrate.

È un punto di partenza per dare agli autonomi (sempre più presenti nel mondo del fitness) un sostegno in più nei momenti particolare crisi (si pensi anche a infortuni o malattia). La F.I.F. continuerà a battersi per cercare di ampliare sempre più i diritti sia dei collaboratori sportivi (tramite ASI) e sia dei professionisti (Tramite ASSOPROFESSIONI e CNEL). 📌

Reddito dell'anno 2020 (antecedente alla domanda): 7.000 euro (quindi inferiore a 8.145)

#### **Redditi del triennio precedente all'anno antecedente la domanda:**

ANNO DI RIFERIMENTO	REDDITO PERCEPITO
2019	16.000,00 euro
2018	15.500,00 euro
2017	14.500,00 euro

Somma dei redditi percepiti nei tre anni precedenti alla domanda: 46.000,00 euro;  
media dei redditi (46.000,00: 3): 15.333,33 euro;  
50 per cento - ossia la metà - della media: 7.666,66 euro.

7.000,00 euro, è l'importo del reddito percepito nel 2020, ed è inferiore alla media calcolata dei 3 anni precedenti 7.666,66 euro.



## LA VITTORIA DELLA MENTE IN UN POTENTE ACRONIMO:

# S.F.E.R.A.

**L'INCONSCIO, COME FONDO OSCURO, VIENE A COINCIDERE CON IL DESTINO ED È ALLORA NECESSARIO MODIFICARE L'INCONSCIO PER MODIFICARE IL DESTINO.**

*a cura di Paolo Rocuzzo*

**L**avorare sulla mente per lavorare meglio sul corpo: possibile? Parlando di allenamento mentale o mental coaching, si ha spesso l'errata convinzione che si tratti di un mondo a parte in cui solo alcuni addetti ai lavori possono entrare. Si pensa inoltre che l'allenamento mentale sia un aspetto della pratica sportiva secondario rispetto ad altri fattori oppure che si tratti di qualcosa di talmente complesso e astratto da non prendere in considerazione. Di fatto, ai nostri

giorni, a parlarne con entusiasmo sono proprio gli atleti che hanno provato e sperimentato l'efficacia del lavoro mentale su di loro. Nella mia esperienza di formatore e operatore del settore fitness e preparazione atletica mi sono imbattuto in uno dei metodi, a parer mio più efficaci, il metodo SFERA che nasce appunto dal lavoro sul campo con atleti professionisti, tecnici e preparatori atletici operanti in diverse discipline sportive. In particolare tale metodo serve per riunire in un acronimo di facile memorizzazione i cinque punti fondamentali per una buona preparazione mentale, che poi si tradurrà in risultato sul campo. Questi cinque fattori, come vedremo, sintetizzano in modo esaustivo tutto ciò di cui l'atleta ha bisogno per realizzare la sua massima prestazione in pratica. La SFERA è stata ideata raccogliendo l'esperienza di numerosi atleti professionisti adulti ma è poi stata sperimentata, con gli stessi risultati di successo, anche con atleti non professionisti di diverse età, compresi bambini e ragazzi dagli 11 ai 18 anni. Tale metodo di indagine, attraverso alcune domande specifiche riesce ad evidenziare quali sono le aree psicologiche che l'atleta deve potenziare per ottenere una prestazione di eccellenza. Esistono diversi esercizi, anche molto semplici, che vengono insegnati all'atleta in modo che egli, in autonomia, possa lavorare sul rinforzo delle aree mentali in cui risulta essere più debole. Una volta che l'atleta ha imparato il metodo, può analizzare da solo l'andamento dell'allenamento o della gara ed essere così consapevole del suo stato mentale, dei suoi punti di forza e delle sue aree di miglioramento. È possibile che qualcuno, magari abituato a passare molte ore sul campo a fare cose "pratiche" possa trovare perlomeno curioso pensare di far sedere gli atleti, dotarli di un foglio e di una matita colorata e chieder loro di completare una sfera rispondendo a domande. Per quella che è la mia esperienza, questo lavoro se proposto nel



modo giusto risulta estremamente divertente e stimolante per atleti di qualsiasi età e di diverso livello. Cosa indica l'acronimo SFERA? Andiamo a spiegare.

### “S” COME SINCROANIA

La sincronia è la capacità di essere completamente presente a ciò che sto facendo nel momento in cui lo sto facendo. Sono in sincronia ogni volta che penso all'azione che sto svolgendo. La mia mente è concentrata su ciò che il mio corpo fa. Non sto pensando a niente altro. Faccio un esempio di pensiero indicatore di una scarsa sincronia: “ho paura di sbagliare”. Questo, ovviamente, è solo un esempio che ci fa capire però che ogni volta che siamo in scarsa sincronia la nostra mente non si sta concentrando sul momento presente ma si fissa su pensieri che appartengono a esperienze passate o a situazioni che dovranno ancora avvenire. In ogni caso, il risultato è che il mio corpo è qui e sta giocando e la mia mente sta pensando ad altro.

### “F” COME PUNTI DI FORZA

I punti di forza sono quelle situazioni di cui siamo assolutamente certi e che sappiamo di poter usare a nostro vantaggio in ogni occasione. Riconosciamo nei nostri punti di forza ciò che fa la differenza rispetto agli altri. Ogni atleta ha sicuramente almeno tre punti di

forza: uno fisico, uno atletico e uno mentale. Troppo spesso ci dimentichiamo di che cosa siamo capaci e ci concentriamo invece su tutto ciò che non sappiamo fare. Il campione è colui che è perfettamente consapevole delle sue aree di futuro miglioramento e in allenamento si concentra sul potenziamento di questi limiti, ma quando scende in gara ha la straordinaria capacità di concentrarsi solo su ciò che sa fare bene, dimenticando per un attimo tutto ciò che non va. Avrà l'allenamento successivo per concentrarsi sui suoi punti deboli; in gara si va solo con i punti di forza.

Un esempio di pensiero che indica una scarsa consapevolezza dei punti di forza: “lui è più bravo di me”. Ogni volta che la nostra mente, in occasione di una prestazione importante, si concentra su ciò che non sappiamo fare, noi ci indeboliamo e abbiamo più probabilità di fallire. Ovviamente, nell'identificare i nostri punti di forza dobbiamo scegliere dei punti in cui effettivamente sappiamo (con conferma dall'esterno) di essere realmente forti, altrimenti si è preda dell'illusione.

### “E” COME ENERGIA

L'energia è ciò che noi utilizziamo per svolgere un compito, per raggiungere un obiettivo, per proseguire in un progetto.

L'energia fisica è ciò che consente il movimento corporeo ma l'energia mentale è altrettanto fondamentale. Quante volte ci siamo ritrovati a dover fare qualcosa senza averne molta voglia e ci siamo sentiti stanchi ancora prima di iniziare. Eppure magari non avevamo fatto in precedenza nulla che giustificasse un così grande affaticamento. Questo è un esempio di poca energia. Al contrario invece può esserci capitato di svolgere un compito con tanto impegno e passione da impiegare il 200% delle nostre risorse. E alla fine, seppur soddisfatti del risultato, ci sentivamo svuotati ed esausti. Questo è un esempio di troppa energia che però porta allo stesso risultato dell'averne poca. L'atleta avanzato sa di dover dosare in egual misura l'energia per affrontare la prestazione in maniera costruttiva. E' facile vedere una persona con un'elevata energia perché tende ad essere dinamica, attiva, grintosa, loquace. Al contrario quando si dispone di poca energia si risulta poco dinamici, apatici, taciturni, sottomessi. Per chi svolge la professione di Preparatore Atletico suggerisco un piccolo strumento di riflessione: provate ad osservare il comportamento dei vostri atleti prima di una gara importante: ci sarà chi è molto “carico” e spreca molta energia in cose inutili (es. parla molto di più, ride nervosamente, grida, aggredisce chi gli sta intorno, si muove costantemente...) e altre persone con un livello di energia più basso (es. stanno sedute e non si muovono, non parlano, non ridono con gli altri, sembrano quasi annoiate dalla situazione e si sentono stanche). La giusta via di mezzo è la condizione ottimale per avere un livello efficace di energia.

### “R” COME RITMO

Esiste una differenza tra Energia e Ritmo? L'energia è la dimensione della quantità, il ritmo è la dimensione della qualità. Faccio un esempio: devo piantare un chiodo nel muro avendo a disposizione il miglior martello e il migliore

chiodo possibile. Se ho poca energia non riesco a piantarlo, se ne ho troppa rischio di spaccare il chiodo nel muro. Il ritmo è ciò che genera il flusso giusto nella sequenza dei movimenti, la giusta alternanza tra "il tenere il chiodo e il battere col martello". Fare le cose nel giusto ritmo significa saper alternare in modo equilibrato momenti di attività e momenti di pausa, seguendo quelle che sono le esigenze fisiologiche del nostro organismo. Non rispettare il proprio ritmo vuol dire fare le cose troppo velocemente oppure troppo lentamente, generando in entrambi i casi delle sensazioni sgradevoli. Nel caso di un ritmo troppo veloce si ha la sensazione di non riuscire a stare dietro agli eventi, nei casi estremi in ansia. Quando si mantiene un ritmo troppo lento invece si ha la sensazione di non andare avanti, il tempo non passa più, ci si sente annoiati.

## **"A" COME ATTIVAZIONE**

L'attivazione ha a che fare con la passione che guida le attività che vengono svolte; è il motore motivazionale. È la massima espressione della passione che ci permette di superare i limiti, di allenarci duramente, di proseguire anche nella sofferenza e di ricominciare dopo un infortunio. È quella forza interiore che alimenta, ogni giorno, il nostro sogno di atleti o di tecnici, indirizza il nostro comportamento, genera armonia ed equilibrio nel fare e nel dirigersi verso l'esperienza desiderata. In questa dimensione vengono usati, al massimo livello e con naturalezza, entrambi gli emisferi del cervello. È una dimensione emotiva che si può descrivere in modo approssimativo ma chi vive lo stato di attivazione si sente pronto per fare ciò che deve fare. Lo fa con gioia, con divertimento, con passione e con motivazione (che può suonare come: sono qui ora per fare questo e per farlo bene). Si può usare questo metodo

di autovalutazione dopo ogni gara, ogni allenamento, per iniziare ad essere consapevole di quelle aree del proprio atteggiamento mentale che potrebbero essere potenziate. Si può inoltre proporre tale ricerca agli atleti che seguiamo in modo che ciascuno di loro possa iniziare a capire che cosa succede nella sua mente ogni volta che scende in campo. L'unica accortezza che bisogna avere è l'adattare il proprio linguaggio a seconda dell'età della persona con cui interagiamo: fino agli 11 anni i bambini hanno un pensiero di tipo concreto e potrebbero fare fatica nel ragionare in modo astratto rispetto ai cinque fattori della SFERA.

Una volta capite le proprie aree di miglioramento, bisogna lavorare per potenziarle. L'essere diventato consapevole dei propri limiti e dei propri punti di forza, ci renderà più potente nell'atteggiamento mentale. Ci sono inoltre numerosi esercizi e tecniche che si possono mettere in atto per ottimizzare gli aspetti carenti. Con i bambini dai 6 ai 9 anni circa esistono due modi classici per insegnare le cose: spiegare o mostrare. I bambini copiano e imparano, iniziano a crearsi delle piccole sfere che cresceranno con loro e li accompagneranno nella pratica sportiva. Chi di loro continuerà, magari scegliendo la via dell'agonismo, ritroverà in sé ciò che noi, attraverso il nostro metodo di allenamento, gli abbiamo insegnato.

Guardiamo più nel profondo di tale metodica. La base del modello SFERA è di tipo costruttivista. Nello specifico, il pensiero costruttivista si basa sul principio per cui solo l'esperienza è la causa primaria della realtà percepita, e solo noi siamo responsabili della sua "creazione". Se osserviamo i problemi, gli imprevisti e nel caso dello sport anche le sconfitte come delle opportunità per migliorarci, anche i nostri traguardi saranno di alta qualità. Al contrario se cerchiamo all'esterno le responsabilità, scaricando sugli altri le colpe per i nostri insuccessi, sicuramente otterremo l'effetto diametralmente opposto.

Lo psicologo e filosofo austriaco Paul Watzlawick e lo psichiatra, psicoanalista e antropologo svizzero Carl Gustav Jung furono tra i maggiori sostenitori di tale filosofia. Nei loro studi, essi affermano che essere costruttivisti sia un valido aiuto per sviluppare un approccio mentale orientato a una migliore qualità di vita, portando come naturale conseguenza un benessere anche mentale. Riprendendo un concetto che in passato è stato utilizzato da Schilder e da Kretschmer, Giuseppe Vercelli, ideatore del metodo, nonché responsabile della Area Psicologica della Juventus University, identifica nella "sfera" una simbolizzazione della condizione mentale della prestazione di eccellenza, poiché essa rappresenta la perfezione. Pertanto, essa coincide con la consapevolezza del ruolo svolto dalla costruzione del mondo da parte della mente, sulla base di una "percezione immaginativa" che consente all'atleta di creare un elaborato di tutto ciò che sfugge alla normale attività percettiva. In conclusione come diventare mentalmente vincenti?

Alcune riflessioni in sintesi...

- 1. Comprendere i propri meccanismi mentali**
- 2. Trovare la chiave per sbloccare la mente da convinzioni autolimitanti**
- 3. Praticare l'allenamento mentale**
- 4. Integrare la parte mentale con quella tecnica: *Mente-Corpo***

Beh, come terminare un articolo simile? Forse sottolineando il fatto che il metodo funziona: lo applico dal 2013 su me e i miei allievi e posso garantire la sua efficacia.

Una considerazione finale: parliamo del futuro, e non solo ad alto livello.

Il personal trainer, il preparatore atletico, l'addetto ai lavori devono ormai lavorare su un doppio piano: quello fisico e quello psichico.

Il resto, è il passato. 🕒

# AMADORI ALIMENTA LO SPORT

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



SPONSOR TECNICO

L I G H T N E S S  
L I F E S T Y L E



Acqua Lauretana è la più leggera d'Europa con soli 14 mg/l di residuo fisso e agisce con una funzione detox perché libera da impurità, velocizzando il ricambio idrico, facilitando la diuresi e consentendo una rapida espulsione delle tossine. Per depurarti e rimanere in forma, scegli il meglio per il tuo organismo, scegli acqua Lauretana.

**Perché la leggerezza è uno stile di vita!**

<b>Residuo fisso</b> 14 mg/l	Sodio 0,88 mg/l	Durezza 0,60 °f
---------------------------------	--------------------	--------------------

SCELTA E CONSIGLIATA DA:



**LAURETANA®**

**L'acqua più leggera d'Europa**



Segui la leggerezza  
[www.lauretana.com](http://www.lauretana.com)