Performance

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

RIVISTA UFFICIALE

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

NATURAL BODY BUILDING
Una realtà in espansione

ALLENAMENTI METABOLICI E IL CIRCUIT TRAINING
Il continuo rinnovo della tradizione

KETTLEBELL & BODYWEIGHT
La "combo perfetta" per il tuo benessere fisico e mentale

FITNESS ACADEMY
i nuovi appuntamenti
con
CORSI, MASTER ED EVENTI

74 OTTOBRE 2022 ANNO XXXIII N. 2 CENTRO STUDI LA TORRE SRL

WWW.FIF.IT

sommario

Fitness
Academy

19
gli appuntamenti didattici dei prossimi mesi

124

rubriche

4
FITNESS NEWS

52
FIF COMMUNITY

Performance

6 **Gli allenamenti metabolici e il circuit training**
Il continuo rinnovo della tradizione
A CURA DI MARCO NERI

8 **La programmazione nel calisthenics**
Principi base per la programmazione e periodizzazione dell'allenamento a corpo libero
A CURA DI MARCO MAZZESI E DEBORAH CARONE

12 **Natural body building**
Una realtà in espansione
A CURA DEL DOTT. MARCO GUERCIONI

14 **La FIF ospite d'onore di Healthytude**
I nostri docenti Luca Dalseno e Sara Sergi ospiti speciali di Roberta Lanfranchi nelle due puntate dedicate ai percorsi formativi FIF Academy
A CURA DELLA REDAZIONE

16 ORIZZONTI POSTURALI
Postura e dolore viscerale
Riflessi viscero somatici
A CURA DEL DOTT. MATTIA BETTI

54 **Allenamento su misura con la fitness boutique:**
ecco che cos'è e i vantaggi
A CURA DI SIMONE POGGI

56 **Il pilates e il postural training nella cura del mal di mouse**
Cos'è la sindrome da mouse e come prevenirla e combatterla
A CURA DI MICHELE MANCA

58 **Il nuovo lavoro sportivo dilettantistico**
Le principali novità del decreto correttivo al d. lgs. n. 36
A CURA DI GUIDO MARTINELLI E BIAGIO GIANCOLA

59 **Kettlebell & bodyweight**
La "combo perfetta" per il tuo benessere fisico e mentale
A CURA DI FABIO CASTRONUOVO

62 **Microbiota, il nostro secondo cervello**
Come l'esercizio fisico influenza il nostro microbiota
A CURA DI ANTONINO LEONE

64 REPORTAGE
Riminiwellness 2022
A CURA DELLA REDAZIONE

66 **Il Deha non è l'Epo!**
Il lieto epilogo dell'atleta 85enne Giorgio Bortolozzi
A CURA DI VIVIANA FABOZZI

Performance

Organo ufficiale della Federazione Italiana Fitness

ANNO XXXIII
N. 2 OTTOBRE 2022

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
Fabio Castronuovo . Viviana Fabozzi
Biagio Giancola . dott. Marco Guercioni
Antonino Leone . Michele Manca
Guido Martinelli . Marco Mazzesi
Marco Neri . Simone Poggi

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

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

Stampa
Tecnostampa
Pigini Group Printing Division
Loreto - Trevi

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

Editore
Centro Studi La Torre

www.fif.it

LA CARENZA DEL PERSONALE È UN FENOMENO CHE NON INFLUENZA LE PALESTRE

Si sa che la FIF nasce a Ravenna città d'arte della riviera romagnola che a sua volta è la terra del puro piacere fatto del divertimento più trendy, di un'ospitalità impareggiabile, di amore e rispetto per la natura e di un grande patrimonio di arte, cultura ed enogastronomia. Tutti elementi che evidenziano l'alta specializzazione turistica del territorio. Eppure si è assistito soprattutto nell'ultima stagione estiva ad un boom di presenze turistiche simultaneamente ad una importante carenza di personale specializzato e non solo in Romagna. Siamo stati spettatori di una campagna mediatica portata avanti dai rappresentanti delle imprese del turismo e della ristorazione: migliaia di "possibili" lavoratori sono stati oggi stigmatizzati come "fannulloni" poiché il reddito di cittadinanza fornirebbe loro l'alibi per rifiutare molte offerte di lavoro.
Non si può dire che sia successa la stessa cosa per ciò che riguarda il settore delle palestre! Nell'ambito delle imprese del Fitness e del Wellness in realtà registriamo una vera e propria inversione di tendenza. Alla domanda di fitness e benessere in netta ricrescita corrisponde in modo direttamente proporzionale la risposta dei collaboratori sportivi alle offerte di assunzione. Esiste quindi una pozione magica della quale si nutrono gli operatori del fitness? O forse la causa di questa tendenza occupazionale del mondo delle palestre sta nella vecchia intramontabile ideologica "passione"? E già! È facile riconoscere chi fa il proprio lavoro per passione da chi invece lo svolge senza entusiasmo: chi lavora con passione è colui che quando paragona il proprio lavoro con quello di chiunque altro, sente di poter affermare fortemente che non cambierebbe strada per nessun motivo al mondo. La passione è un elemento che fa incredibilmente la differenza nello svolgimento di un lavoro: di certo non annulla la fatica o lo stress, ma rende tutto questo più sopportabile perché ogni sacrificio è fatto in nome di un progetto più grande, è fatto per inseguire un obiettivo stimolante. E ad alimentare questi stimoli nuovi ci pensa la natura del nostro bel lavoro legata alla continua evoluzione del corpo umano per la quale la formazione continua e l'aggiornamento devono essere delle costanti che mantengono sempre accesa la fiamma della nostra passione. E ottenere un lavoro in linea con la propria formazione e le proprie aspirazioni, significa aver esaudito il sogno di non lavorare per necessità….
Una famosa frase recita *"scegli un lavoro che ami e non lavorerai mai, neanche per un giorno, in tutta la tua vita"*: non è forse questo uno scenario da sogno?....

Direttore responsabile di Performance
Presidente FIF

FITNESS NEWS

a cura di Viviana Fabozzi

I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA *NEI PAZIENTI DIABETICI CON PARODONTITE*

I **pazienti diabetici soffrono più spesso di parodontite**, ovvero di disturbi gengivali (accumulo di placca, rigonfiamento, infiammazione e sanguinamento delle gengive) rispetto ai pazienti sani; le due condizioni sono correlate, e spesso una porta a un aggravamento dell'altra, tanto che il trattamento di entrambe diventa più complesso.

Posto, però, che l'**attività sportiva** porta un chiaro ed evidente beneficio a chi soffre di diabete, è possibile chiedersi se l'esercizio fisico regolare porti un **vantaggio nella cura della malattia parodontale** del paziente diabetico. Secondo uno studio recente, tale vantaggio è dimostrabile, e pertanto lo sport e il movimento dovrebbero entrare a pieno diritto nella "terapia" consigliata dagli odontoiatri ai loro pazienti con diabete.

Un recente articolo, pubblicato nel luglio 2021 nella rivista "Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases" ha analizzato la letteratura scientifica disponibile per valutare l'ipotesi di una **triplice relazione tra diabete, parodontite e attività fisica**. Il risultato è stato positivo: è stata accertata l'esistenza di tale legame, e i benefici dell'esercizio su entrambe le patologie.

Lo studio ha anche tentato di costruire, sulla base dei dati disponibili, una cornice plausibile per **spiegare le ragioni dei benefici dell'attività fisica** in questo senso, a partire dalla considerazione che un complesso sistema di effetti infiammatori tende ad aggravare parodontite e diabete, costituendo un circolo vizioso.

Poiché l'esercizio fisico ha l'effetto di abbassare la glicemia, ridurre le complicanze del diabete di tipo 2 su tutto il corpo e controllare l'infiammazione sistemica, ne consegue che la giusta quantità di attività raccomandata nelle linee guida OMS (150 minuti settimanali) può **ridurre l'infiammazione locale del parodonto**. Pertanto, si può senz'altro affermare che l'odontoiatra potrebbe **raccomandare l'attività fisica ai pazienti diabetici con parodontite**, allo scopo di ridurre i sintomi di quest'ultima e prevenirne il peggioramento, ma anche per migliorare in generale la qualità della vita del paziente.

DOCCIA CALDA O FREDDA DOPO ALLENAMENTO? ***DIPENDE SOLO DAGLI OBIETTIVI***

Se si desidera recuperare più in fretta dopo un allenamento davvero tosto, allora meglio la doccia fredda. Alcune ricerche scientifiche hanno dimostrato che una doccia fredda può **favorire anche una risposta immunitaria**: da uno studio del 2016 (The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial) è emerso che chi concludeva la sua normale doccia con 30"/90" di getto freddo aveva ridotto del 29% le assenze per malattia dal posto di lavoro. Oltre a ciò una sferzata di acqua fredda a fine doccia provoca anche il rilascio di endorfine, gli ormoni del piacere, del benessere e della felicità, e ancora, può predisporre al buonumore nonché a maggior lucidità e prontezza nel corso della giornata. C'è infine una indicazione dermatologica specifica a favore della doccia fredda: qualunque dermatologo può dire che la doccia fredda riduce la sensazione di prurito, tipica di quando si suda molto, non solo in estate, e la pelle risulta arrossata.

Quindi tutti a fare una doccia fredda? No, o almeno non sempre! Poiché **la doccia calda dopo allenamento ha anch'essa i suoi benefici**. Ovviamente l'acqua calda è più "igienica", nel senso che **rimuove meglio lo sporco e le impurità dalla pelle.**

Uno studio del 2014 (Scientific Evidence-Based Effects of Hydrotherapy on Various Systems of the Body) ha dimostrato come **l'acqua calda consenta di rilassare meglio la muscolatura**. Proprio perché rilassano la muscolatura le docce calde sono perfette per chi, dopo l'allenamento, vuole (o deve) subito riposare: secondo uno studio del 2019 le docce calde **regolano i cicli circadiani**, favoriscono l'addormentamento (spesso in crisi proprio dopo un'attività intensa) e migliorano la qualità complessiva del sonno.

È doveroso elencare anche l'effetto "paradosso secondo il quale, quando da una doccia cerchiamo anche refrigerio per smettere di sudare, la doccia calda è meglio di quella fredda soprattutto in estate. Se infatti la doccia fredda dà la sensazione di abbassare velocemente la temperatura, in realtà abbassando di colpo la temperatura della pelle blocca la termoregolazione, come se "tenessimo dentro" tutto il calore per via di un "falso segnale" dall'esterno.

L'abbigliamento sportivo ISPIRA LA MODA DEL LUSSO

Le ultime sfilate hanno visto una serie di modelli sfoggiare rivisitazioni di **outfit sportivi** dettagliate, con tanto di accessori tecnici. I celebri outfit della collezione FW22 di **Miu Miu** propongono completi ispirati al mondo del tennis, con polo e minigonne bianche, e al mondo del balletto, con scaldamuscoli e ballerine. Ma se Miu Miu ha dedicato solo una serie della sua collezione al mondo sportivo, altri importanti brand hanno costruito sull'universo dello sport un'intera linea. Partendo dall'esempio più eclatante, la sfilata

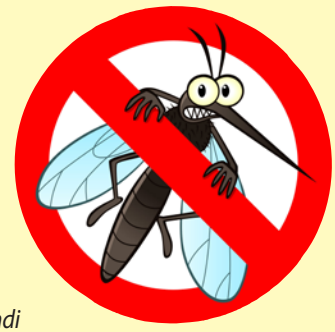
autunno-inverno 2022 di **Chanel** rimarrà per sempre un momento iconico della storia della moda, con Charlotte Casiraghi, la Principessa di Monaco che irrompe in passerella al trotto sul suo cavallo indossando la celebre giacca in tweed della maison francese abbinata ad elmetto, guanti e stivali da cavallo, in pieno stile Monta inglese. Oltre all'abbigliamento da equitazione, che in passato ha accomunato diversi brand di lusso tra cui **Gucci**, **Hermès** ed **Etro**, sulle passerelle delle prossime collezioni sono apparsi copricapi sportivi di ogni tipologia, dal baseball cap e gli elmetti da hockey di **Off-White**, ai caschetti protettivi decorati con il logo d Adidas per Gucci. JW Anderson dal canto suo realizza una collezione fatta di tutine dai tessuti olografici, completi glitterati di ispirazione soccer, e calzettoni sportivi. Per questa primavera invece, la collezione donna di **Dior** propone degli outfit ricalcati dal mondo della boxe, con tanto di imbottiture protettive su spalle e braccia. Pantaloncini cangianti con fasce a coste, boxer di seta, reggiseni sportivi e stivali con allacciature sul davanti, ispirati al design dei parastinchi. Più che di un trend, si tratta di un messaggio: il mondo del fashion veicola i valori della contemporaneità attraverso l'immenso universo sportivo, tra discipline di nicchia e sport più popolari, scavalcando, come la moda da sempre ci insegna, i preconcetti di giusto e sbagliato.

OBSTACLE COURSE RACE *TRA STORIA ANTICA E MODERNA*

La corsa ad ostacoli (OCR) è uno sport in cui un concorrente, viaggiando a piedi, deve superare varie sfide fisiche sotto forma di ostacoli. Le gare variano in lunghezza da percorsi con ostacoli ravvicinati a eventi di diversi chilometri che incorporano elementi di pista, strada e/o cross country / trail running. I corsi possono includere l'arrampicarsi su muri o su corde, sbarre di scimmia, trasportare oggetti pesanti, attraversare specchi d'acqua o fango, strisciare sotto il filo spinato e saltare nel fuoco. Dall'inizio della moderna OCR nel 1987, lo sport è cresciuto in popolarità al punto che più di 2500 eventi si tengono ogni anno in tutto il mondo e diverse società organizzatrici di corse hanno successo commerciale.

Il concetto di utilizzare gli ostacoli per la competizione è in uso sin dal 1800, incluso il nuoto ad ostacoli di 200 m ai Giochi Olimpici estivi del 1900 a Parigi, con le prime gare formali a terra nella corsa ad ostacoli del Pentathlon militare, tenutasi per la prima volta presso il Centro di addestramento fisico militare, a Friburgo, nella zona di occupazione francese in Germania, nell'agosto 1947. Dal 1950 si tengono annualmente i campionati mondiali. Lo sport è cresciuto in popolarità e ora partecipano oltre 138 paesi. Tough Guy è ampiamente considerato il primo OCR contemporaneo, con la prima gara disputata nel 1987. La corsa di *sopravvivenza* è emersa anche alla fine degli anni '80 nei Paesi Bassi. Ciò iniziò quando i tracciatori di un sentiero di caccia al traino nel villaggio di Beltrum organizzarono una corsa podistica che incorporava gli ostacoli naturali del percorso. Ora ci sono più di 30 corse annuali di *sopravvivenza* nei Paesi Bassi che incorporano ostacoli sia naturali che costruiti e formano una competizione amatoriale organizzata. La serie HiTec Adventure Racing (1996 - 2002) era una prima versione della corsa contemporanea e includeva "prove speciali" (ostacoli artificiali con muri, reti, ecc.), Mountain bike e kayak. Le gare Balance Bar negli Stati Uniti hanno ampliato il successo della serie Hi-Tech, comprese una serie nazionale televisiva e campionati. Le gare Muddy Buddy negli Stati Uniti sono state una serie nazionale di gare ad ostacoli prodotta dal Competitor Group dal 1999 al 2013 ed è stata la prima grande serie a introdurre elementi di fango e rimuovere attrezzature aggiuntive. Muddy Buddy è stato il formato dell'evento che ha trasformato le corse d'avventura nelle corse ad ostacoli come le conosciamo oggi.

COME EVITARE **LE PUNTURE DI ZANZARE** *DURANTE L'ALLENAMENTO?*



*La principale causa della puntura di zanzara sta nella produzione di **anidride carbonica**, una sostanza che viene prodotta in maggiore quantità quando si pratica esercizio fisico. Camminando, il nostro metabolismo accelera e quindi produciamo più anidride carbonica (circa 3-4 volte più che a riposo). Inoltre, insieme ad una maggiore sudorazione aumenta anche la produzione di **acido lattico**: altri due fattori scatenanti che le zanzare trovano molto attraenti. Per questi motivi, i corridori sono purtroppo veri e propri magneti per zanzare.*

***Per evitare le punture di zanzara** si sconsiglia naturalmente di praticare esercizio fisico al crepuscolo poiché le zanzare sono più attive la mattina presto o la sera tardi. E' inoltre preferibile fare il riscaldamento e il defaticamento in una stanza chiusa; un altro suggerimento è quello di **spruzzare un repellente anti-zanzare** direttamente sui vestiti in quanto spesso questi prodotti non sono resistenti all'acqua e quindi al sudore. Un ultimo suggerimento è quello di indossare **abiti dai colori chiari**: le zanzare prediligono superfici calde e scure, quindi assolutamente vietato indossare abbigliamento scuro meno che mai di colore rosso.*

GLI ALLENAMENTI METABOLICI E IL CIRCUIT TRAINING

IL CONTINUO RINNOVO DELLA TRADIZIONE

a cura di
Maco Neri

CAMBIA LA FORMA, SI EVOLVONO LE ATTREZZATURE, SI AFFINANO LE STRATEGIE, MA L'EFFICACIA E IL DIVERTIMENTO DELL'ALLENAMENTO A CIRCUITO MANTENGONO LO STESSO INTRAMONTABILE ENTUSIASMO DELLA PRIMA SCOPERTA!

IERI... Sono passati più di 60 anni da quando Bob Woodruff diffuse nell'allenamento delle squadre di Football Americano la metodica dei circuiti PHA (Peripheral Heart Action). Il fine era quello di lavorare sulla forza resistente a breve e media durata promuovendo la resistenza lattacida. Non erano quindi veri e propri allenamenti a circuito a fondo aerobico, si usavano solo attrezzi a pesi giocando sul passaggio da un muscolo opposto all'altro e la finalità non era direttamente rivolta al fitness. Nonostante in questa metodica non si parli certo di cardiofitness il seme era stato gettato e, da quella semplice intuizione, si sono iniziate ad elaborare le tante metodiche già conosciute per l'atletica cercando di trasferirle al Fitness, magari con l'ausilio di macchine cardio (la prima macchina cardio moderna con freno elettromagnetico e rilevazione delle pulsazioni compare negli USA nel 1969). Da questo punto la diffusione degli attrezzi cardio (prima solo tappeti e bici, poi anche step e vogatori per arrivare poi ai simulatori di arrampicata, ellittici, top cardio ecc.) ha uno sviluppo verticale ed ha stimolato nei modi più diversi la fantasia degli allenatori, questo anche cercando di andare incontro alle necessità degli utenti.
Già sul finire degli anni 70, sempre negli Stati Uniti, si è iniziata a diffondere l'esigenza di fare attività fisica a larga scala, questo a difesa dello stato di salute ma anche del benessere psico-fisico con maggiore rendimento anche nella normale vita quotidiana compreso il lavoro.
Furono quindi diverse le aziende che allestirono palestre interne dove nella pausa pranzo i dipendenti potevano svolgere un'attività fisica, consumare un pasto e poi riprendere, con la mente più attiva che mai, l'attività lavorativa.
In questo contesto c'era però un problema di ottimizzazione del tempo impiegando al meglio anche le risorse tecniche. Una delle risposte venne dai circuiti a stazioni con tempi predeterminati. Un concetto semplice ed efficace che consisteva in un salone dove venivano posizionate macchine isotoniche lungo tutta la parete, a volte potevano essere introdotte anche delle macchine cardio (prevalentemente bike).
La procedura era molto semplice, una volta entrato in sala si cominciava dalla prima macchina della fila, si eseguiva l'esercizio fino ad un segnale acustico che avvisava di passare alla macchina seguente; in tal modo si liberava la prima stazione che poteva essere occupata da un nuovo utente del circuito.
Al nuovo segnale acustico si cambiava di nuovo stazione e così via fino al compimento dell'intero ciclo che comprendeva un Total Body. Mediamente il segnale

avveniva ogni minuto. I carichi erano logicamente leggeri (spesso calcolati con una % del peso corporeo) ma comunque tali da potere fare svolgere su quell'attrezzo un movimento cadenzato e non troppo veloce per un minuto (circa 40/50 ripetizioni). Nel caso di presenza di bike, queste venivano messe triple, quindi nella stazione aerobica non c'era un solo attrezzo ma 3 bike, questo perché sul cardio la permanenza era di 3 minuti, quindi 3 segnali acustici. In questo modo, avendo a disposizione 3 attrezzi, non si creava comunque mai la fila e la rotazione sul resto delle macchine poteva avvenire di seguito senza intoppi. Mediamente un circuito durava 30 minuti.
Una proposta media poteva essere:

Abdominal machine	**1'**
Chest press	**1'**
Rowing machine	**1'**
Bike	**3'**
Shoulder press	**1'**
Biceps machine	**1'**
Leg press	**1'**
Bike	**3'**
Lat machine	**1'**
Pectoral machine	**1'**
Triceps	**1'**
Bike	**3'**
Abdominal	**1'**
Delts machine	**1'**
Leg ext	**1'**
Bike	**3'**
Pull over machine	**1'**
Leg curl	**1'**
Calf seduto	**1'**
Bike	**3'**

Logicamente il N° di macchine poteva anche essere minore, compiere tutto il circuito in 15 minuti e ripeterlo interamente per 2 volte.
Questa idea è a mio avviso ancora oggi perfettamente valida, magari senza il segnale acustico ma con un trainer che coordina il passaggio da un attrezzo all'altro, suggerisce carichi e magari la cadenza di esercizio.

OGGI… Guardando ciò che è successo anche nelle palestre "nostrane" (la bicicletta cardio moderna è stata presentata in Italia nel 1989) non possiamo che rilevare come i circuiti siano diventati gradatamente ma inesorabilmente una delle metodiche di allenamento più gradite ed efficaci. Occorre infatti registrare come l'utente appassionato di pesi non abbia bisogno di molti incentivi per essere "fidelizzato" e motivato; viceversa il cliente medio è facile che trovi l'allenamento con i pesi noioso e ripetitivo e, anche se alla fine è una delle attività che garantisce i maggiori risultati, è un classico che dopo alcuni mesi, magari dopo che ha chiesto più volte di cambiare scheda (con disperazione dell'istruttore) abbandoni l'attività. Le attività a circuito sono state e sono senza dubbio la risposta ideale, infatti sono molto più dinamiche, evitano la pausa fra le serie e fra gli esercizi, sono estremamente personalizzabili sia nella durata che nell'intensità che nella finalità. Il vero "problema" dei circuiti e che soventemente sono quasi impraticabili negli orari di punta della sala pesi, infatti le macchine sono tutte occupate e il principio base della continuità ininterrotta viene a perdersi.

DOMANI… Da molti anni ormai assistiamo a diverse proposte di aziende che spingono la possibilità di attivare dei corsi (quindi di gruppo), con orari di inizio predefiniti e da svolgere in apposite sale (magari utilizzate anche per altre attività di gruppo). Le proposte vanno da attrezzi isotonici a pesi (magari rivisti nella postura per potere svolgere gli esercizi in piedi) fino a più compatti ed interessanti attrezzi dotati di pistone ad aria (del tipo ad effetto sia singolo che doppio, dove nel doppio si allenano sia agonisti che antagonisti in quanto la resistenza è nei 2 sensi), il tutto per velocizzare il cambio di stazione senza perdere tempo e limitando al massimo le necessità di regolazione della macchina.
A mio avviso le proposte sono interessanti ma occorre valutare diversi fattori fra cui il costo (non occorre certo che la macchina sia adatta ad essere utilizzata con grandi carichi) e l'ingombro. Questo diventa fondamentale per quelle palestre (la maggioranza) con problemi di spazio e che difficilmente possono permettersi di dedicare una sala esclusivamente a questa attività.
Per questa ragione le macchine più utilizzate attualmente per questi circuiti di gruppo sono quelle che hanno la prerogativa di potere essere facilmente mobilizzabili, parliamo delle bici da Spin, dei tappeti da walking o di altri attrezzi tipo lo step, box jump e simili. Anche se queste macchine non sono solitamente dotate di serie del controllo del battito cardiaco, non è un problema predisporle con un ricevitore di quelli da polso e dotare poi ogni utente di fascia cardio. L'ideale soluzione di allenamento ha visto poi abbinarci delle macchine isotoniche a pesi o altri tipi di resistenze: dai bilancieri ai manubri, dai kettlebell alle medball includendo sapientemente il miglior strumento per eccellenza che è il corpo libero. In questo modo, con una spesa certamente inferiore, si riesce a dare vita a dei corsi di Circuit Training che non siano solo quelli già normalmente svolti nelle sale corsi, come il GAG o il Total Body Workout), e differendo da quest'ultimi perché idealmente non sono coreografati e l'utilizzo della musica ha solo la funzione di sottofondo motivazionale e non ritmico, questo per permettere anche ad istruttori che non hanno uno spiccato orecchio musicale e una specifica conoscenza delle basi ritmiche e coreografiche di potere dirigere queste lezioni in modo addirittura più funzionale all'obiettivo dimagrimento e altrettanto divertente. L'evoluzione del Fitness ha certamente necessitato di affinare sempre più la metodica dell'allenamento a circuito per raggiungere gli alti livelli di attenzione che merita nell'era odierna.
La parola d'ordine rimane quella di divertire ma proponendo qualche cosa di efficace e funzionale e che magari non impegni eccessivamente il tempo dell'utente. Un allenamento che idealmente si effettua in 40 minuti e che potrebbe essere svolto a cadenze regolari durante il giorno, questo per fare in modo di assecondare i bisogni di chi ha poco tempo (tipo pausa pranzo) e di chi gradisce fare una attività di preparazione o defaticante da associare ad un training più classico e personalizzato alle macchine.
Abbiamo quindi una grande potenzialità di continua riscoperta di questa affascinante metodica, una prerogativa che certamente può offrire rinnovate opportunità sia agli utenti che agli istruttori.

LA PROGRAMMAZIONE NEL CALISTHENICS

PRINCIPI BASE PER LA PROGRAMMAZIONE E PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO

a cura di
Marco Mazzesi
e Deborah Carone

Quando ci si addentra per la prima volta nel mondo dell'allenamento a corpo libero, sono tante le domande ed i dubbi che iniziano a balenare nella mente. Una delle primissime problematiche riguarda la costruzione di un programma di allenamento: "cosa fare? quante volte a settimana? Quali esercizi utilizzare?". Cerchiamo di analizzare alcuni pilastri fondamentali nella costruzione di un programma che sia proficuo nel tempo.

CHE COS'È L'ALLENAMENTO E QUALI SONO I PUNTI CARDINE DI UNA PROGRAMMAZIONE?

L'allenamento costituisce uno stimolo stressogeno al quale il corpo risponde, cercando di adattarsi; l'obiettivo dell'adattamento è quello di permettere al nostro organismo di rispondere in futuro allo stesso stress in modo automatico ed efficiente. In seguito a una seduta di allenamento, si realizzano due fasi:

- *fase di recupero: l'organismo reagisce allo stress, cercando di ripristinare l'omeostasi antecedente lo stimolo (riparazione dei danni, ripristino delle riserve energetiche, ecc.);*
- *fase di supercompensazione: subito dopo la fase di recupero, l'organismo si adatta predisponendo le modifiche atte a rispondere allo stesso stimolo in modo più efficiente, ossia aumentando le riserve di sostanze bioenergetiche, apportando cambiamenti strutturali nei muscoli e negli altri tessuti e migliorando l'efficienza e i tassi di sviluppo bioenergetico e neuromuscolare.*

Per innescare questo adattamento, dobbiamo rispettare nella programmazione alcuni punti fondamentali:

- **individualizzazione**
- **sovraccarico e gradualità**
- **regolarità e costanza**
- **specificità**
- **recupero**

INDIVIDUALIZZAZIONE

La capacità di risposta è soggettiva e multifattoriale, pertanto la programmazione dovrà essere modulata sulla base delle caratteristiche individuali, quali:

1. **obiettivi**: cosa voglio ottenere? Dobbiamo definire quale sarà il traguardo del macrociclo ed in relazione alla complessità dell'obiettivo e al livello di preparazione fisica (generale e specifica), moduleremo i mesocicli all'interno del macrociclo.
2. **livello di preparazione fisica**: ovvero delle capacità dell'individuo; un programma troppo semplice rallenterebbe il percorso, per contro, un programma difficile non sarebbe concretamente realizzabile e risulterebbe eccessivamente stressante a livello fisico, nervoso e articolare-

tendineo. Questo processo di valutazione non deve essere limitato alla sola forza, ma anche alla ricerca di possibili errori tecnici, atteggiamenti posturali, asimmetrie, pregressi infortuni o limiti di mobilità.

3. **tempo disponibile**: il quale condiziona la velocità di progressione idealistica. Per il soggetto principiante due o tre sessioni a settimana, se ben strutturate, possono essere sufficienti; al contrario per un soggetto avanzato, già condizionato, tre sessioni di allenamento potrebbero essere insufficienti.

SOVRACCARICO E GRADUALITÀ: CARICO DI ALLENAMENTO, PROGRESSIONE E PERIODIZZAZIONE

Rappresentano la necessità di incrementare progressivamente l'entità del carico di lavoro (in termini di volume e/o intensità); la fase di supercompensazione infatti, non è illimitata nel tempo, poiché richiede un impegno attivo dell'organismo e in assenza di un nuovo stimolo che la giustifichi, questa verrà gradualmente demolita.
per prima cosa valutiamo i tre parametri fondamentali che definiscono il carico di allenamento:

1. l'**intensità**: indice dell'impegno organico, nervoso e muscolare; nel calisthenics è definita dalla differenza tra lo sforzo impiegato nel compiere un gesto rispetto alla massima prestazione possibile. È legata al sovraccarico utilizzato, complessità del gesto atletico, numero massimo di ripetizioni o di tenuta isometrica. Alcuni consigli pratici:
   - *evitare periodi protratti vicini al cedimento muscolare (95-100%) – aumentano il rischio di infortuni e inducono un eccessivo affaticamento neuromuscolare che può portare a periodi di stalli, sacrificio della qualità tecnica e frustrazione psicologica;*
   - *focalizzare gran parte del lavoro ad intensità elevate ma lontane dal cedimento muscolare (80-85%) – questo ci permette di garantire una ottima qualità tecnica e una ottima attivazione muscolare (in termini di ipertrofia, forza e performance);*
   - *evitare lavori protratti a intensità eccessivamente basse dove lo stimolo allenante è poco efficace.*
2. il **volume**: espressione della quantità complessiva di lavoro svolta sia in termini di frequenza settimanale, numero di sedute, durata di allenamento, tipologia di lavoro e carico sollevato durante la seduta, sia del numero di serie e ripetizioni svolte nel singolo allenamento; può essere riferito ad un esercizio, uno schema motorio o una skill. La scelta del volume da accumulare è condizionata dalla intensità del gesto. Intensità e volume sono concetti correlati e reciproci, ne consegue che non saranno gli esercizi più intensi, quelli su cui accumulare volume, e viceversa; ovviamente non è solo la natura dell'esercizio in sé a renderlo più o meno intenso, ma la metodologia su di esso applicata, in relazione al proprio livello di preparazione.
3. la **densità**: rapporto tra esecuzione e tempo di recupero.

A differenza di quanto avviene nel mondo della pesistica, nell'allenamento a corpo libero la modulazione del carico (progressione e periodizzazione), che si rifletterà in variazioni di intensità e volume, è molto più complessa. A ciò si aggiunge la variabilità dei possibili obiettivi che spaziano dai lavori isometrici (skills), a lavori più orientati al miglioramento della resistenza (endurance) o della forza massimale (streetlifting).
Per soddisfare questi fondamentali requisiti, è necessario impostare una progressione e una periodizzazione.
La progressione comprende un insieme di strategie e metodologie da cui poter attingere. Alcuni esempi:

- progressione lineare: aumento progressivo del lavoro in termini di:
  - *volume: aumentiamo il numero di serie o di ripetizioni (6x2-5x3-4x4 ecc.)*
  - *intensità: aumento del carico esterno (zavorre), riduzione del livello di assistenza, utilizzo di una propedeutica più difficile, variazioni del TUT ecc*
  - *frequenza*
- progressioni non lineari: comprendono ad esempio il metodo RT, AFAP, AMRAP
- altre possibili metodiche e tecniche da cui attingere: EMOM, drop set, cluster, ladder, ecc.

La periodizzazione rappresenta il cardine della programmazione a lungo termine. La periodizzazione di un neofita richiede sicuramente un'adeguata fase rivolta al condizionamento delle strutture articolari-

tendinee, raggiungimento di un buon livello di forza generale, miglioramento di eventuali limiti di mobilità e studio della tecnica. In un soggetto intermedio o avanzato si potrà porre maggiore enfasi sullo studio diretto dell'obiettivo. Possiamo individuare alcune fasi:

1. *Fase di adattamento e preparazione: fase in cui dobbiamo preparare il nostro organismo a gestire il nuovo schema motorio, implementare le capacità coordinative e la forza specifica e ridurre lo stress che questo comporterà, soprattutto a livello articolare. Si utilizzano intensità medio-basse (30-50%) ma a volumi medio-alti.*
2. *Fase di ipertrofia funzionale: si cerca di sfruttare l'adattamento veloce tipico dello stadio iniziale per incrementare la performance. Abbiamo un aumento dell'intensità di lavoro (50-70%) senza però ridurre eccessivamente il volume. Potremmo ad esempio andare ad inserire una propedeutica più avanzata o esercizi con leve più svantaggiose.*
3. *Fase di forza massimale: comprende allenamenti ad intensità elevata (70-90%); è una fase molto importante ma anche potenzialmente pericolosa e stressante.*
4. *Fase di trasformazione della forza massimale in forza esplosiva: per migliorare ulteriormente il reclutamento, la sincronizzazione e il tasso di attivazione neuromuscolare. L'intensità si assesta in un range tra il 60-80% del massimale, ciò permette l'allenamento della forza esplosiva e il mantenimento di quella massimale.*
5. *Fase di consolidamento della tecnica e miglioramento della forza resistente: rivolta ad incrementare la resistenza e prepararsi alle progressioni successive. L'intensità si assesta in un range tra il 50-70% per consentire il mantenimento della forza massimale sviluppata e lavorare contemporaneamente sulla resistenza alla forza.*

SPECIFICITÀ

Lo stimolo allenante (e quindi degli esercizi principali e complementari e delle metodologie su di essi applicate), deve essere scelto in base all'obiettivo che si vuole raggiungere.

RECUPERO/SCARICO

Il recupero all'interno sia dei microcicli che dei macrocicli, è fondamentale affinché si attui una fase di supercompensazione e quindi di reale adattamento e incremento della performance. Occorre inoltre valutare anche la possibilità di inserire una vera e propria fase di scarico (ad esempio tra un macrociclo e quello successivo o comunque laddove se ne senta la necessità fisica e mentale): lo scarico, consiste in un periodo di tempo in cui si riduce lo stress allenante in termini di volume e/o intensità. Può essere *passivo*, basato sul totale riposo, oppure *attivo*, basato su allenamenti più limitati in termini di intensità e/o volume oppure sulla riduzione del numero di allenamenti.

TAKE HOME

- *Inserire gli esercizi più difficili, intensi e tecnici a inizio scheda: sono lavori specifici al nostro obiettivo, in cui non saremo ancora in grado di sostenere un volume importante e che tenderanno a esaurire rapidamente le nostre energie fisiche e mentali.*
- *Inserire sempre almeno un esercizio dello schema motorio target.*
- *Inserire sempre esercizi con difficoltà a scalare e complementari, per accumulare volume e forza; devono essere esercizi che si riescono a padroneggiare e che colpiscono tutta o parte della muscolatura coinvolta nello schema principale, pur distanziandosi leggermente dallo stesso.*
- *Curare la tecnica senza avere fretta. Macinare ripetizioni e serie di un esercizio tecnicamente errato riduce l'efficacia dell'allenamento e ci allontana dal nostro obiettivo, consolidando dei meccanismi compensatori e degli atteggiamenti errati che ci porteremo anche in futuro. Inoltre, aumenterà il rischio di incorrere in fastidi e potenziali infortuni.*
- *Variare gli stimoli è sicuramente molto utile in quanto ci permette di offrire degli input differenti al nostro corpo ed evitare un eccessivo adattamento. Questo è vero soprattutto in ottica di una programmazione a lungo termine. Ma, variare, non è sinonimo di stravolgimento del programma giornalmente o settimanalmente: il corpo non si adatta e non migliora in tempi così limitati; valutare la bontà di una strategia e di un programma, richiede un minimo di tempo, costanza e regolarità.*
- *Non allenarsi sempre a cedimento. È bene cercare di gestire sempre in modo equilibrato intensità e volume durante i mesocicli e programmare periodi di scarico (attivo o passivo).*
- *Eseguire dei test: senza test non si può conoscere il proprio livello di partenza e/o il livello raggiunto e non si potrà quindi realizzare una programmazione adeguata né valutare la bontà di quella appena conclusa.*
- *Oggettività: essere oggettivi sia nei test sia nella scelta degli esercizi da inserire: è inevitabile che in alcuni esercizi riscontreremo meno difficoltà, ottenendo risultati migliori in tempi relativamente più brevi. Questo, tuttavia, non deve portare a prediligere l'inserimento nelle nostre schede solo degli esercizi in cui risultiamo banalmente più forti. È fondamentale lavorare sui propri punti deboli e limiti per poterli superare e, nel lungo termine, ottenere una reale e completa progressione.*
- *Eseguire sempre un adeguato riscaldamento, condizionamento articolare-tendineo e prestare attenzione alla necessità di correggere limiti posturali, asimmetrie e rigidità articolari; questo non solo per ridurre il rischio di infortuni ma anche per permettere un miglioramento qualitativo della performance e del benessere fisico.*

...E come nelle migliori scelte della vita: "Usare il BUON SENSO!".

Achieve your goals

NAMEDSPORT®
SUPERFOOD

75% DI PROTEINE per 100g

100% Proteine del Siero del Latte **ULTRAFILTRATE**

WHOLE QUALITY

Con 3g di MP9 Ajinomoto®, miscela di **AMINOACIDI ESSENZIALI** della **MASSIMA PUREZZA**

Con Caffeina che determina un **AUMENTO DELL'ATTENZIONE** e della **CONCENTRAZIONE**

5g DI BCAA per **PORZIONE** giornaliera

Con Ashwagandha (KSM-66) che possiede spiccate **PROPRIETÀ ADATTOGENE**

Certificazione di **QUALITÀ GARANTITA** da **Informed Sport**

INFORMED SPORT

Zero **ZUCCHERI** e zero **CARBOIDRATI**

Formula esclusiva ideata da **ALEX ZUCCARO**

Consulente tecnico di NAMEDSPORT> e **Capitano Nazionale Italiana** Body Building.

Stay Trained!™

Leggere attentamente le avvertenze riportate sulla confezione prima di assumere il prodotto.
Si ricorda che il prodotto non sostituisce una dieta varia ed equilibrata ed uno stile di vita sano.

namedsport.com

NATURAL BODYBUILDING

UNA REALTÀ IN ESPANSIONE

Negli ultimi anni abbiamo avuto una crescita esponenziale della reperibilità di informazioni riguardanti le strategie e gli approcci nella gestione delle pratiche che concernono l'allenamento, l'integrazione e la nutrizione nel campo del **natural body building**.
Il natural body building in realtà è diventato quasi un marchio, un trademark, costruito sul reiterare della divulgazione del nome e dei dettagli della materia stessa, cercando nel tempo di trasmettere il distaccamento dai comuni approcci, spesso condannabili, da sempre praticati nel mondo del bodybuilding propriamente detto.
Il natural body building è un panorama che negli ultimi tempi è stato molto suggestionato da mode oltreoceano e metodi assolutistici. Molto spesso ognuna di queste mode e metodi hanno comunque gettato le basi per qualche punto di riflessione o per qualche principio al quale poi la scienza e i professionisti del settore hanno raccolto e organizzato con razionalità e logica.
Ci sono tanti aspetti che andrebbero considerati, ma è bene ricordare a parer mio che maggiore disponibilità di informazioni non è direttamente traducibile in "novità" perché semplicemente prima c'erano pochi ma validissimi conoscitori della materia, maestri rari di cui abbiamo ancora possibilità di ascoltare e ricordare, ma meno spazio e possibilità di trasmetterlo in larga scala come è possibile invece fare oggi.

CHE COS'È IL NATURAL BODYBUILDING?

Sembra banale doverlo specificare ma fornire delle informazioni chiare e precise mi sembra doveroso; fare natural bodybuilding significa modellare il proprio corpo con sudore, costanza e dedizione proprio come qualsiasi bodybuilder dovrebbe e potrebbe fare, ma tassativamente senza l'uso di sostanze dopanti che vadano ad amplificare le proprie doti e caratteristiche fisiologiche.
Questo è spesso soggetto di critica e sdegno da parte dei più, perché è sempre difficile poter distinguere e differenziare chi crede davvero in un approccio più etico dalla restante parte che invece crede esclusivamente al fatto che il farmaco sia necessario per portare il livello oltre la normalità, perché quest'ultima non è contemplata nel nome stesso della disciplina.
La cosa positiva è che negli anni il natural body building ha fatto passi da gigante, è passato da essere quasi invisibile ad essere ormai sotto agli occhi di tutti e addirittura a volte mimetizzarsi al punto di renderne difficile l'identificazione, grazie a manifestazioni fisiche sempre più degne di nota degli atleti di questo settore.

CHI TUTELA IL NATURAL BODYBUILDING?

Nel corso degli ultimi anni sono nate nuove federazioni che credono nella possibilità di praticare questa meravigliosa disciplina in modo pulito, adottando quindi dei filtri per rendere sempre più difficile la contaminazione con atleti che utilizzano pratiche non consone a questa filosofia. I test antidoping sono sempre più aggiornati e completati con controlli periodici a sorpresa pre, during e post competizioni sia attraverso il controllo delle urine che anche attraverso controlli ematici effettuati da organi di riferimento come la NADO ITALIA.
Molti detrattori sostengono che i test possono essere raggirati con un po' di astuzia ed in parte purtroppo è vero, ma è altrettanto vero che sta diventando sempre più difficile e soprattutto un grande deterrente sono le multe, i costi e le sanzioni che rendono sempre più

APPROFONDIAMO COS'È, CHI LO TUTELA E QUAL'È IL MESSAGGIO CHE C'È DIETRO ALLA CREAZIONE DEL NUOVO CORSO DI SPECIALIZZAZIONE INTITOLATO "NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE NEL NATURAL BOBY BUILDING AGONISTICO"

a cura del dott. Marco Guercioni

"pulito" l'ambiente, anche grazie ai numerosi appassionati e atleti che sempre di più crescono e popolano questo settore. Sicuramente "il gioco non vale la candela" di utilizzare sostanze per partecipare ad una competizione (senza montepremi in palio la maggior parte delle volte) e rischiare di cadere in sentenze penali e ricevere multe molto salate.

CHE MESSAGGIO VORREI DIVULGARE?

Non si tratta più ormai solo di nominare e accennare l'esistenza di un lato pulito e in crescita di questa disciplina. È mia volontà, come quella di alcuni miei colleghi, rendere disponibili le informazioni per poter far sì che quante più persone possibili possano approcciarsi a questa disciplina in modo naturale e fornire loro più nozioni possibili. Dopo anni di risultati ed esperienza maturata nell'ambiente, ho capito che il messaggio che stiamo passando è arrivato forte e chiaro anche a tutti quelli che non credevano nella nostra filosofia e nel nostro progetto. Il mio compito è quello di fornire in maniera sempre più dettagliata l'origine dei miei approcci: ALLENAMENTO, ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE e la loro evoluzione nel tempo fino ad oggi, permettendo sia a chi è estraneo a questo ambiente e sia ai più esperti di poter apprendere e/o confrontare le motivazioni teorico pratiche che ci sono dietro ad ogni nota espositiva.

QUALI SONO GLI ARGOMENTI CHE SI POSSONO APPROFONDIRE IN UN CORSO SUL TEMA?

Ci sono tanti aspetti che andrebbero considerati, ma se volessimo avere una breve e sintetica traccia da seguire riassumerei tutto in 5 punti:

- ✔ **PERSONALIZZAZIONE** in base all'obiettivo che può essere in relazione alla categoria di riferimento a cui si vuole aderire in ottica agonistica o semplicemente in base al proprio obiettivo estetico.
- ✔ **IL CALCOLO E LE STRATEGIE DI MANIPOLAZIONE DEL FABBISOGNO E INTROITO ENERGETICO NEL BODYBUILDING E FITNESS AGONISTICO E NON**, affinché si possa raggiungere al meglio l'obiettivo o il target prefissato.
- ✔ **FASE DI BULK (FASE DI CRESCITA) e FASE DI CUT (FASE DI DEFINIZIONE)**: metodi e sistemi da utilizzare e quindi teorie che includono allenamento, alimentazione e integrazione, accompagnati da esempi pratici e casi studio.
- ✔ **CONTEST PREP (PREPARAZIONE ALLA GARA)** esplorazione ed accenno delle varie strategie e le ulteriori fasi collegate ad essa, come le peak week, le ciclizzazioni e le tecniche più studiate e utilizzate in questi ultimi anni che sono spesso confusionarie o scarne nei contenuti.
- ✔ **POST CONTEST PERIOD**: il periodo atto a ristabilire al meglio le condizioni per affrontare una nuova fase di crescita muscolare, in funzione del tipo di categoria e obiettivo di riferimento. Un periodo molto sottovalutato dalla maggior parte degli atleti e persone ma è in realtà una fase delicata da programmare allo stesso modo del pre contest.

CONCLUSIONI

Non posso fare a meno di ricordare che l'agonismo in questo settore è costantemente in crescita e se è vero che sta diventando materia da divulgare per gli agonisti stessi e per i coach o preparatori che vogliono alzare sempre più l'asticella del proprio bagaglio culturale, è anche vero che anche gli appassionati amatori possono trarre beneficio dall'apprendere le dinamiche che si celano dietro questo meraviglioso mondo, dal quale possono uscire arricchiti tutti, nessuno escluso, dal sottoscritto al semplice appassionato.

a cura della redazione

LA FIF OSPITE D'ONORE DI HEALTHY TUDE

In questo numero intervistiamo il coordinatore tecnico del settore Funzionale per rivivere insieme i momenti più emozionanti di questa sua nuova "performance"

Lo scorso 1 marzo il nostro responsabile del Settore Functional Training Luca Dalseno, è stato protagonista di una delle dieci puntate relative al "Road to" una delle manifestazioni Fitness più grandi a livello Mondiale, cioè Rimini Wellness. In occasione dell'edizione della Kermesse più famosa in Italia, che si è tenuta dal 2 al 5 Giugno appena trascorso infatti, gli organizzatori hanno commissionato ad una agenzia di registrazione milanese, la creazione di 10 puntate video ognuna con un tema relativo a ciò che si sarebbe poi potuto vedere e/o provare a Rimini Wellness appunto.
Le puntate sono on line e visibili sul canale You Tube denominato "Healthytude" e la puntata di Luca è quella relativa al suo settore di appartenenza in FIF, cioè il Functional Training (https://healthytude.it/news/3-quando-gioco-duro-duri-cominciano-functional). "Healthytude" dal 2019, celebra l'attitudine al benessere a 360 gradi attraverso la diffusione della conoscenza e della cultura della salute portando i suoi utenti a vivere esperienze esplorative, divertenti e piacevoli nelle diverse declinazioni del benessere.
Un'enorme soddisfazione per la Federazione Italiana Fitness e per il nostro Luca in quanto essere stati chiamati per rappresentare un settore così in espansione sul territorio nazionale, è stata sicuramente una notizia che ha inorgoglito noi come Federazione e che ha permesso a Luca di mettersi in luce portando la sua idea e personalità anche davanti alle telecamere sapendo gestire anche le emozioni in una situazione a lui non proprio usuale, intervistato per l'occasione da Roberta Lanfranchi (noto volto televisivo) e dimostrando una certa spigliatezza anche con i riflettori puntati…
Ma chiediamo personalmente a Luca di condividere con noi le emozioni vissute in questa nuova esperienza.

Ciao Luca, raccontaci com'è nata innanzitutto questa opportunità?
"È nato tutto da Roberta Fadda, la vera anima di tutto ciò che accade all'interno di FIF; un giorno mi ha telefonato dicendomi che ci sarebbe stata questa opportunità, di rappresentare tutto il nostro settore per realizzare i contenuti di questa puntata e non ci ho pensato due volte, ho accettato subito."

Dove si sono svolte le registrazioni?
"La location è a Milano, precisamente alla Farm 65, una

I NOSTRI DOCENTI LUCA DALSENO E SARA SERGI OSPITI SPECIALI DI ROBERTA LANFRANCHI NELLE DUE PUNTATE DEDICATE AI PERCORSI FORMATIVI DELLA PILATES & FUNCTIONAL TRANING ACADEMY

tipologia denominata Culinary Hub, dove si svolgono corsi di cucina, un po' in stile Masterchef… in più il locale ha una parte soppalcata in legno, ed è lì che abbiamo registrato l'intera puntata."

Avevi già un copione o è stato tutto improvvisato?
"Si, in realtà mi ero già sentito in video call con la regista e la coordinatrice dell'evento qualche settimana prima del 1 marzo, giorno in cui abbiamo registrato. Diciamo che molti argomenti erano stati preparati a tavolino, però c'è stato spazio anche per momenti di ironica improvvisazione!"

Conosciamo bene la tua sottile ironia… ma facci capire un po' di più del dietro le quinte…
"Appena arrivato sono stato sottoposto a tampone rapido, dopo di che una volta accertata la mia negatività, mi hanno portato in zona "trucco", momento per me piuttosto imbarazzante direi, anche perché la truccatrice dopo avermi coperto le occhiaie cercava di trovare il modo di evitare che la mia testa riflettesse troppo le luci !!! impresa quasi titanica, all'inizio le ho chiesto se stesse cercando capelli in testa, non avevo capito che invece era un discorso di riflesso! Finita questa parte è stato il momento di fare conoscenza con la vera protagonista in realtà delle puntate, la madrina infatti è Roberta Lanfranchi, la show girl televisiva, sinceramente non sapevo cosa aspettarmi, l'idea che avevo di lei vedendola in televisione era quella di una ragazza semplice. La realtà mi ha fatto capire che dal vivo lo è ancora di più. Gli stereotipi dei personaggi famosi che se la tirano, che sono altezzosi… Beh! A lei non si addicono per nulla. La sua modestia, genuinità e spontaneità sono quelli di una persona che tutti vorremmo incontrare quando ci si appresta ad entrare in un mondo nuovo, nel quale ci si sente come un pesce fuor d'acqua. E' stata lei ad avvicinarsi a me, a presentarsi e a mettermi subito a mio agio, rendendo così tutto molto più facile e accomodante. Devo comunque dire che tutti sono stati molto disponibili, professionali e particolarmente collaborativi per rendere tutto facile, preciso e rapido. La regista non perdonava nessun errore in realtà, ma grazie al clima sereno che ha saputo instaurare, non ci sono state troppe scene da rifare. La coordinatrice Monica Pala, tutti i ragazzi della agenzia Pirates Sail, il fotografo, insomma tutti persone con le quali rivivrei volentieri questa esperienza."

Quindi il titolo della puntata era il Functional Training…
"Si, esatto, in realtà il claim era: "quando il gioco si fa duro i duri iniziano a fare Functional"; ho subito chiarito qual è la nostra mission come FIF ACADEMY, ho spiegato che questa disciplina può essere praticata da chiunque e che non è rivolta solo a chi cerca la prestazione massimale, anzi! Ho cercato di portare un messaggio fondamentale per far comprendere che tutti potrebbero, anzi dovrebbero allenarsi con questa metodologia anche per raggiungere il semplice benessere psicofisico."

Dicevi che questa puntata fa parte di una serie di 10 argomenti e o discipline differenti, giusto?
"Si esatto, nei giorni precedenti e successivi al mio sono state registrate in totale altre 9 puntate, ognuna con un tema specifico, ma sempre relativo al Fitness, a tal proposito voglio fare i mie personali complimenti alla dott.ssa Sara Sergi, che ha rappresentato tutto il settore Pilates nazionale, e che anche lei è una docente della FIF. Nessuna altra scuola di formazione ha avuto due rappresentanti di settore in queste puntate. Credo che anche questo faccia capire quanto la Federazione Italiana Fitness sia presente, forte e professionale nel panorama formativo nazionale."

Bene Luca, siamo davvero molto orgogliosi! Vuoi aggiungere un ultimo pensiero su questa tua esperienza?
"In realtà vorrei prendermi un minuto per ringraziare. Se sono qua a rappresentare la FIF, se svolgo il mestiere di formatore, lo devo soprattutto a 3 persone: Viviana Fabozzi che mi ha scelto in tempi "non sospetti", in cui nessuno mi conosceva, e a Roberta Fadda (responsabile nazionale della segreteria FIF) e al presidente della Federazione Claudio Vacchi che hanno riposto in me tutta la loro fiducia. Non dimenticare da dove si proviene aiuta sempre a non sentirsi mai arrivati! Grazie di cuore a loro e a tutti gli allievi che continuano a sceglierci, perché lo dico sempre che senza di loro noi non potremmo fare uno dei lavori più belli e gratificanti che ci sia al mondo!".

NOVITÀ PER L'ANNO ACCADEMICO 2022-2023

Il corso di Functional Training viene integrato nel programma del corso di Personal Trainer come tassello tecnico fondamentale per il completamento delle competenze teoriche e pratiche della figura del personal trainer. Una fusione importante per una programmazione di allenamenti più personalizzata ed efficiente possibile.

QUANDO LA POSTURA È UNA QUESTIONE DI "PANCIA"

POSTURA E DOLORE VISCERALE

RIFLESSI VISCERO SOMATICI

a cura del dott. Mattia Betti

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

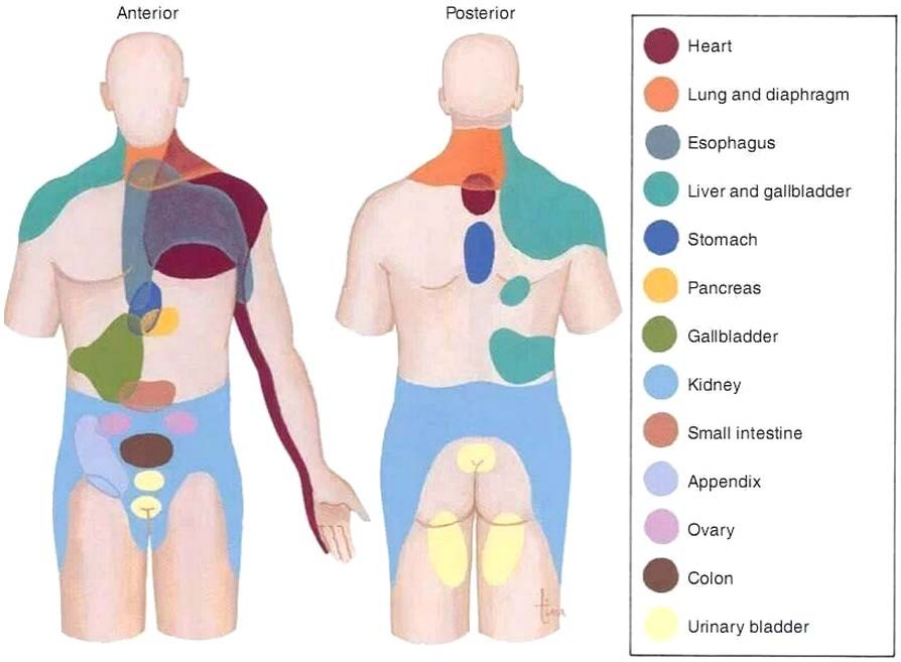
POSTURA E SECONDO CERVELLO: SCOPRIAMO I COLLEGAMENTI

Inattesi segnali che provengono e migrano nel nostro corpo, con sfumature a volte dolorifiche, termiche, urenti, puntiformi, crampiformi, lancinanti, pulsanti: tali e tanti sono i segnali che nel soma prendono espressione. Oggi vorrei chiarire e indagare un po' più dettagliatamente i cosiddetti ***riflessi viscero somatici***, che a volte ci traggono in inganno nell'analisi muscolo-scheletrica posturale.

LA DEFINIZIONE: IL RIFLESSO VISCERO SOMATICO COSA EVIDENZIA?

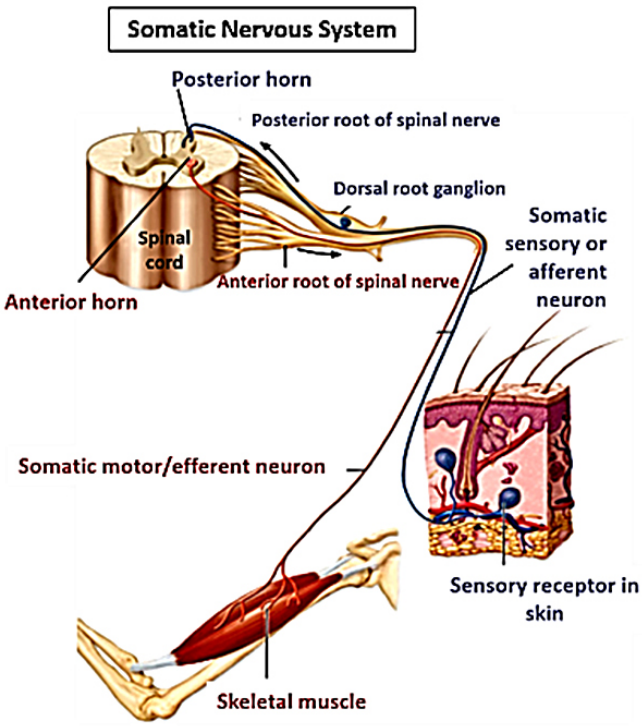
È una risposta sensitiva data dall'irritazione di un organo o viscere, di cui avvertiremo un dolore riferito ad un muscolo. Le patologie viscerali comunemente associate con tale reazione di difesa comprendono ad esempio la conosciuta colica renale oppure il dolore da diverticolite, mentre un'altra forma di **riflesso viscero somatico** si trova nei muscoli paraspinali: tali aree, ove si raccolgono le afferenze del tono muscolare ed i cambiamenti vasomotori, sono attivate dall'irritazione viscerale acuta e cronica. I **riflessi viscero somatici** nei muscoli paravertebrali si presentano come cambiamenti nella consistenza dei tessuti, alterazioni della temperatura cutanea ed una limitata escursione articolare, asimmetria posizionale meccanica del livello vertebrale

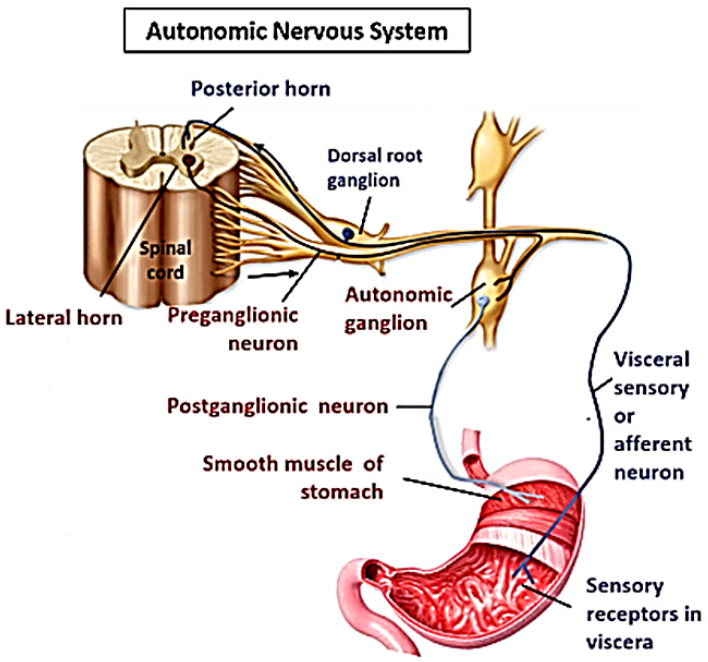
(metamerico) interessato, con corrispondente ipertono e ipersensibilità sulla vertebra stessa (molte volte sul processo spinoso); il perché è nella conoscenza del SNC e SNA.



UN PASSO INDIETRO: BREVE FISIOLOGIA DEL RIFLESSO VISCERO SOMATICO

Le **vie riflesse** del SNA sono costituite da neuroni sensitivi afferenti, interneuroni posti nel SNC e neuroni efferenti autonomi, che innervano i tessuti periferici trasmettendo le risposte degli input sensoriali in entrata.
Gli stimoli afferenti possono avere diverse caratterisiche: viscerali (tramite il nervo vago) elaborati dai nuclei del tronco encefalico (nucleo del tratto solitario), o somatici (nocicettivi) elaborati dai neuroni del midollo spinale. I neuroni pre-gangliari ortosimpatici e parasimpatici sono attivati dagli interneuroni per produrre le risposte riflesse autonome. Un esempio è la contrazione della muscolatura liscia vascolare per produrre variazioni della pressione sanguigna ed aumento del ritmo e della contrattilità cardiaca. All'interno del corno ventrale vi sono gli interneuroni che innervano le colonne dei neuroni motori, quindi le colonne laterali controllano i muscoli appendicolari e le colonne mediali quelli assiali. La forma del corno ventrale cambia in base al livello di midolli spinale in cui ci si trova. Le informazioni provenienti dalle afferenze primarie attivano la formazione reticolare del tronco dell'encefalo. Gli stimoli discendenti provenienti dalla formazione reticolare sono più forti nelle colonne mediali, dove sono rappresentati i muscoli assiali. In pratica, il dolore agisce sulla formazione reticolare, la quale a sua volta, opera





sui muscoli assiali. Questi ultimi rispondono all'aumento della stimolazione spinale modificando il tono muscolare. Quindi, i cambiamenti di tono provocati dall'irritazione viscerale, possono essere palpabili nei muscoli della schiena e dell'addome. Sebbene il numero delle informazioni afferenti viscerali che si collegano al Midollo spinale siano considerevolmente minori, mostrano un'alta qualità di propagazione nocicettiva. Tali riflessi sono innescati da una parte da stimoli dolorifici delle componenti viscerali, ma anche da componenti muscolari (contratture, alterazioni di ipertono muscolare, determinate da qualsiasi causa: da quella posturale o da quella meramente biomeccanica) innervate da nervi somatici che fanno riferimento al solito segmento midollare spinale che integra lo stesso afflusso delle afferenze viscerali; in parole più semplici, un'alterazione fisiologica di un viscere come lo stomaco può determinare alterazione delle componenti vertebrali T4-T8 (dalla quarta all'ottava vertebra toracica), con dolori riferiti alla zona retrosternale, oppure nella fisiopatologia colecistica (coliche biliari) si verifica in zona epigastrica coinvolgendo posteriormente scapola e spalla dx. Ti faccio un altro esempio, il più conosciuto da tutti a livello medico, l'evento acuto di un attacco cardiaco (infarto del miocardio): si manifesta con un dolore riflesso, oltre che retrosternale, alla spalla sinistra e al braccio sinistro, talvolta irradiato anche alla mandibola.

Perché? Appunto per questi riflessi viscero-somatici.
Ogni passo avanti nella lettura delle relazioni esistenti tra viscere, cute (vedi precedente articolo), muscoli è stato svolto dalle Neuroscienze, soprattutto riguardo la connessione del Sistema nervoso Somatico e il Sistema Nervoso Autonomo nella definizione del metamero vegetativo e dell'analisi dei riflessi viscero somatici che possono condurre ad alterazioni della nostra Postura. Qui di seguito vorrei solo dare alcune osservazioni-esempi, partendo dal comune e frequente mal di schiena, che possono portarci a riflettere con meno superficialità sulle problematiche che come operatori ci troviamo ad affrontare quotidianamente, ricordando l'importanza del valore primario dell'indagine medica *ab initio*.

1. **Nelle lombalgie collegate al colon si notano ad esempio:**
   - *disfunzioni sulle sacro-iliache*
   - *disfunzioni alla cerniera lombo-sacrale e lombalgie*
   - *disfunzioni vertebrali di solito su L2 e L3 (non sono però tipiche)*
   - *problemi meccanici a possibile causa/concausa colica*
   - *dolori recidivanti all'articolazione sacro-iliaca, non su base meccanica*
   - *blocchi recidivanti lombari e lombo-sacrali non su base meccanica, anche con sciatalgie (di solito tronche)*
   - *cruralgie e pseudo gonalgie, tensioni riflesse su tfl e tratto ileo tibiale*
   - *coxalgie non su base artrosica/meccanica*

2. **Nelle lombalgie collegate ai Reni:**
   - *alterazioni componente vertebrale e paravertebrale in D12-L1 e L2 e L3 (pilastri diaframmatici) - Sacro - Pube (pseudo-pubalgie)*
   - *metameriche: - D11-D12 e articolazioni costo/vert. da D10 a D12 - L1 - L2*
   - *muscolari: stato di contrattura dei paravertebrali*
   - *a distanza (in caso di ptosi renale) - 12° nervo intercostale - Nervi del plesso lombare*

3. **Sintomatologie legate all'apparato genitale femminile che si ripercuotono sul Soma:**
   - *dolore/peso addominale basso e sovra pubico*
   - *zampa d'oca pastosa e dolente (congestione pelvica)*
   - *iperestesie «a slip»*
   - *algie sulla faccia esterna delle cosce*
   - *cruralgie e dolori pseudo pubalgici (faccia interna della coscia)*
   - *dolore lombo-sacrale e su SI (necessita di Diagnosi Diffrenziale)*
   - *punti di Chapman (riflessi neurolinfatici-posteriori D12 e lombosacrali)*
   - *dolori, rigidità e disfunzioni del distretto vertebrale D11-L2*
   - *tensioni a livello dei muscoli TFL (mono o bilaterali)*
   - *fissazioni coccigee*
   - *lombosacralgie «a slip» che possono irradiarsi lungo la faccia esterna delle cosce.*

Questi sono solo alcuni degli innumerevoli spunti che potremmo trovarci ad osservare. L'intento è l'approfondimento e la ricerca dei messaggi che il nostro corpo ci invia; la comprensione di tali riflessi ci porta ad integrare le informazioni su un livello più alto, più fine, sicuramente un approccio rivolto alla "cura" reale delle disfunzioni somato-posturali del nostro Sistema Biologico.

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

IDEA HEALTH & FITNESS ASSOCIATION

efa European Fitness Association®

PERCORSI FORMATIVI PER I PROFESSIONISTI DEL FITNESS

CORSI FRONTALI

CORSI ONLINE

CORSI LIVE

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

fit FEDERAZIONE ISTRUTTORI FITNESS

asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE

SNaQ

ITALIA ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

ENTE RICONOSCIUTO DA: MINISTERO DELL'INTERNO

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

Ministero dello Sviluppo Economico

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

kiwa certified

PERSONAL TRAINER

NUOVO FORMAT

DOPPIO DIPLOMA PER IL PERCORSO DI PERSONAL TRAINER CHE SI COMPLETA CON IL FUNCTIONAL TRAINING

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.

Bari *S. De Matteis* *F. Ciraci*	15-16 ottobre 29-30 ottobre 19-20 novembre 10-11 dicembre	**Napoli** *D. Berni* *L. Dalseno*	22-23 ottobre 12-13 novembre 19-20 novembre 26-27 novembre
Bologna *M. Ravagli* *L. Dalseno*	22-23 ottobre 5-6 novembre 26-27 novembre 10-11 dicembre	**Palermo** *R. Provenzano* *F. Amante*	8-9 ottobre 22-23 ottobre 26-27 novembre 17-18 dicembre
Cagliari *F. Pani* *S. Roberto*	22-23 ottobre 5-6 novembre 12-13 novembre 19-20 novembre	**Roma** *M. Messuri* *S. Roberto*	15-16 ottobre 22-23 ottobre 5-6 novembre 12-13 novembre
Milano *P. Roccuzzo* *L. Dalseno*	8-9 ottobre 15-16 ottobre 12-13 novembre 3-4 dicembre	**Vicenza** *M. Ravagli* *L. Dalseno*	1-2 ottobre 8-9 ottobre 5-6 novembre 12-13 novembre

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

Requisiti È richiesta un'esperienza di pratica in sala pesi di almeno un anno
Programma e modalità d'esame su ***www.fif.it***

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE 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***

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.

Docenti e programmi possono subire variazioni / Per iscriversi leggere attentamente il regolamento e compilare il modulo d'iscrizione

RECUPERO FUNZIONALE

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna	3-4 dicembre	*M. Ravagli*
Cagliari	26-27 novembre	*F. Pani*

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

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

✔ **CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE**

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

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

POSTURAL ONE TO ONE

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna	19-20 novembre	*V. Fabozzi*

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

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

✔ **CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE**

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

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

ONE TO ONE SUSPENSION TRAINING

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

✔ **CORSO ONLINE**

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

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

dispensa in formato elettronico e video didattico
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.*

dispensa in formato elettronico

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

tesserino tecnico ASI / CONI

diretta LIVE
È possibile seguire il corso live direttamente da casa

ISTRUTTORE DI FITNESS

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

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*	12-13 novembre 26-27 novembre 10-11 dicembre	**Ragusa** *P. Gulletta*	15-16 ottobre 22-23 ottobre 5-6 novembre
Cagliari *F. Pani*	1-2 ottobre 8-9 ottobre 15-16 ottobre	**Roma** *M. Messuri*	26-27 novembre 3-4 dicembre 10-11 dicembre
Genova *M. Orrù*	15-16 ottobre 22-23 ottobre 5-6 novembre	**Torino** *P. Roccuzzo*	15-16 ottobre 22-23 ottobre 5-6 novembre
Padova *M. Ravagli*	15-16 ottobre 29-30 ottobre 19-20 novembre		
Salerno *D. Berni*	1-2 ottobre 15-16 ottobre 5-6 novembre		

Quota d'iscrizione
€ 428 anziché € 595
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su ***www.fif.it***

Requisiti È richiesta un'esperienza di pratica in sala pesi di almeno un anno
Programma e modalità d'esame su ***www.fif.it***

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE 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***

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.

Docenti e programmi possono subire variazioni / Per iscriversi leggere attentamente il regolamento e compilare il modulo d'iscrizione

TECNICO NUTRIZIONE

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna	19-20 novembre	*A. Bertuccioli*
Roma	14-15 gennaio	*M. Messuri*

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

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

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

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

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

FORZA E IPERTROFIA

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Cagliari	5-6 novembre	*F. Pani*
Milano	29-30 ottobre	*P. Roccuzzo*
Vicenza	14-15 gennaio	*M. Ravagli*

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

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

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

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

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna	8-9 ottobre	*M. Ravagli*
Cagliari	29-30 ottobre	*F. Pani*
Milano	17-18 dicembre	*P. Roccuzzo*

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

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

CORSO ONLINE PRESTO DISPONIBILE

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

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

dispensa in formato elettronico e video didattico
dispensa in formato elettronico

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI
tesserino tecnico ASI / CONI

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.

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

FUNCTIONAL TRAINING BASIC

I PRINCIPI E GLI ESERCIZI BASE DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE PER ALLENARE COORDINAZIONE, EQUILIBRIO E FLESSIBILITÀ E PER CREARE LEZIONI ADATTE AI PRINCIPIANTI

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Ancona	19-20 novembre	*F. Ciracì*
Bari	29-30 ottobre	*F. Ciracì*
Bologna	5-6 novembre	*L. Dalseno*
Cagliari	5-6 novembre	*S. Roberto*
Milano	15-16 ottobre	*L. Dalseno*
Napoli	12-13 novembre	*L. Dalseno e D. Garzarella*
Palermo	22-23 ottobre	*F. Amante*
Roma	22-23 ottobre	*S. Roberto*
Svizzera	26-27 novembre	*L. Dalseno*
Venezia	17-18 dicembre	*L. Dalseno*
Vicenza	8-9 ottobre	*L. Dalseno*

Quota d'iscrizione
€ 230 anziché € 320
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su ***www.fif.it***
Programma, modalità d'esame e informazioni su ***www.fif.it***

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

Quota d'iscrizione
€ 240 anziché € 320
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.
Programma e informazioni su ***www.fif.it***

FUNCTIONAL TRAINING HIGH LEVEL

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna	28-29 gennaio	*L. Dalseno*

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

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

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.

Docenti e programmi possono subire variazioni / Per iscriversi leggere attentamente il regolamento e compilare il modulo d'iscrizione

BODYWEIGHT & ANIMAL TRAINING

LO STUDIO DELLA BIOMECCANICA DELL'UOMO ATTRAVERSO LA VERSATILITÀ DEGLI ESERCIZI A CORPO LIBERO E LA VARIETÀ DELLE ANDATURE PER ALLENARE FORZA E FLESSIBILITÀ

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna	19-20 novembre	*L. Dalseno*
Milano	3-4 dicembre	*L. Dalseno*
Palermo	26-27 novembre	*F. Amante*

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

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

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

Quota d'iscrizione
€ 210 anziché € 260
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

BARBELL & KETTLEBELL TRAINING

L'APPRENDIMENTO E L'INSEGNAMENTO DEGLI ESERCIZI DEL WEIGHTLIFTING E LO STUDIO DEI PRINCIPALI ESERCIZI DEL KETTLEBELL TRAINING

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna	10-11 dicembre	*L. Dalseno*
Milano	22-23 ottobre	*L. Dalseno*
Roma	21-22 gennaio	*S. Roberto*

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

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

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

Quota d'iscrizione
€ 210 anziché € 260
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

B.C.S. SYSTEM TRAINING

UN SISTEMA COMPLETO DI ALLENAMENTI BASATO SULL'INTEGRAZIONE DI BODYWEIGHT, CLAVE E SLAMBALL

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Cagliari	21-22 gennaio	*L. Dalseno*

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

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

dispensa in formato elettronico e video didattico — **dispensa in formato elettronico**

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI — **tesserino tecnico ASI / CONI**

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.

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

KALISTHENICS®

LE BASI DELLA PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Biella	29-30 ottobre	*A. Neyroz*
Cagliari	26-27 novembre	*A. Neyroz*
Napoli	5-6 novembre	*A. Neyroz*
Palermo	12-13 novembre	*N. Leone*
Rimini	29-30 ottobre	*F. Fignagnani*
Roma	26-27 novembre	*M. Mazzesi*

Quota d'iscrizione
€ 187 anziché € 260
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su ***www.fif.it***

Programma e informazioni
su ***www.fif.it***

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

Quota d'iscrizione
€ 195 anziché € 260
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.
Programma e informazioni su ***www.fif.it***

diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

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

visibile su PC / tablet / smartphone

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

disponibile 24 ore su 24

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

tutoraggio

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

Docenti e programmi possono subire variazioni / Per iscriversi leggere attentamente il regolamento e compilare il modulo d'iscrizione

KALISTHENICS® 2º LIVELLO

IL PROGRAMMA PIÙ AVANZATO DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna	14-15 gennaio	*F. Fignagnani*

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

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

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

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

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

FLEXIBILITY

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Cagliari	14 gennaio
Milano	19 novembre
Ravenna	8 ottobre

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

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

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

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

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

dispensa in formato elettronico e video didattico

dispensa in formato elettronico

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI

tesserino tecnico ASI / CONI

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.

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

PILATES MATWORK

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

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.

Bari *M. Manca*	29-30 ottobre 5-6 novembre
Biella *E. Cinelli*	5-6 novembre 19-20 novembre
Bologna *S. Sergi*	8-9 ottobre 29-30 ottobre
Catania *M. Alampi*	12-13 novembre 26-27 novembre
Firenze *E. Cinelli*	26-27 novembre 10-11 dicembre
Napoli *M. Alampi*	8-9 ottobre 29-30 ottobre
Roma *M. Alampi*	5-6 novembre 19-20 novembre
Vicenza *S. Sergi*	5-6 novembre 19-20 novembre

Quota d'iscrizione
€ 374 anziché € 520
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su ***www.fif.it***

Requisiti Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno
Programma e modalità d'esame su ***www.fif.it***

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE 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***

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.

Docenti e programmi possono subire variazioni / Per iscriversi leggere attentamente il regolamento e compilare il modulo d'iscrizione

PILATES ADVANCED TRAINING

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Roma	3-4 dicembre
M. Alampi	10-11 dicembre

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

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

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

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

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

PILATES PROPS

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

✔ CORSO ONLINE

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

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

dispensa in formato elettronico e video didattico
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.*

dispensa in formato elettronico

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

tesserino tecnico ASI / CONI

diretta LIVE
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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna 4-5 febbraio *S. Sergi*

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

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

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

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

Programma e informazioni su ***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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Milano 21-22 gennaio *E. Cinelli*

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

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

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

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

Programma e informazioni su ***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 AEREO®

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Cesena	12-13 novembre	*V. Fabozzi*
Roma	10-11 dicembre	*V. Fabozzi*

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

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

TOTAL BODY WORKOUT AEREO®

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Cesena	17-18 dicembre	*V. Fabozzi*

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

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

INSEGNANTI DI TESSUTI AEREI 1° LIVELLO

TECNICA E DIDATTICA PER POTER INSEGNARE ACROBATICA AEREA (TESSUTI/CORDA)

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Rimini	1-2 aprile	
M. Belletti	15-16 aprile	

Quota d'iscrizione
€ 302 anziché € 420
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

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

dispensa in formato elettronico e video didattico
dispensa in formato elettronico

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI
tesserino tecnico ASI / CONI

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.

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

REFORMER

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna *V. Fabozzi*	26-27 novembre 3-4 dicembre
Catania *V. Fabozzi*	15-16 ottobre 5-6 novembre
Milano *E. Cinelli*	8-9 ottobre 29-30 ottobre
Roma *S. Giuliani*	5-6 novembre 19-20 novembre
Verona *S. Giuliani*	26-27 novembre 10-11 dicembre

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

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

CORSO ONLINE
REFORMER FOR BEGINNERS

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

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

CADILLAC

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Catania	21-22 gennaio	*S. Giuliani*
Milano	17-18 dicembre	*E. Cinelli*
Roma	3-4 dicembre	*S. Giuliani*

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

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

diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

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

visibile su PC / tablet / smartphone

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

disponibile 24 ore su 24

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

tutoraggio

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

SPINE CORRECTOR

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Milano	11-12 febbraio	*E. Cinelli*
Roma	8-9 ottobre	*S. Giuliani*

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

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

WUNDA CHAIR

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Roma	4-5 febbraio	*S. Giuliani*
Verona	14-15 gennaio	*S. Giuliani*

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

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

dispensa in formato elettronico e video didattico

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.*

dispensa in formato elettronico

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI

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.

tesserino tecnico ASI / CONI

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

PILATES E SCOLIOSI

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

La scoliosi è una condizione cronica che si verifica quando subentra una deviazione della colonna vertebrale in tutti e tre i piani di movimento. Il metodo Pilates è in grado di combattere e migliorare gli squilibri posturali della scoliosi attraverso l'esecuzione di esercizi mirati al Mat e con l'utilizzo dei grandi attrezzi che grazie alle loro peculiarità rendono ogni esercizio più produttivo e soprattutto guidato. Il metodo Pilates offre un aiuto fondamentale nell'acquisire una maggiore consapevolezza della propria postura, giacché permette di migliorare la capacità di concentrazione, di avere controllo e fluidità di tutti i movimenti del corpo, di avere precisione ed una corretta respirazione.

CORSO FRONTALE IN AULA

Verona 15-16 ottobre
S. Giuliani 29-30 ottobre

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

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

Stefania Giuliani: *docente per i corsi di formazione della FIF ACADEMY per i settori: Pilates, Fitness Group &Total Body Workout e Personal Trainer. Master Teacher di Fitness e Pilates. Insegnante di educazione fisica. Dal 2009, gestisce un proprio centro fitness.*

PERCORSO DI
POSTURAL PHYSIO PILATES

Nasce dall'esperienza e dagli studi di Sara Sergi (fisioterapista e docente ai corsi del settore pilates e postura) un percorso tematico in cui vengono trattati argomenti d'interesse sorti durante le lezioni (a richiesta degli allievi) per approfondirli.
Il percorso completo consta di 6 corsi di approfondimento tecnico:
1° – PILATES E PAVIMENTO PELVICO
2° – PILATES E OSTEOPOROSI
3° – PILATES E LOMBALGIA
4° – PILATES E COXOARTROSI
5° – PILATES E CINGOLO SCAPOLO-OMERALE
6° – PILATES E FIBROMIALGIA

La partecipazione ai singoli corsi prevede il rilascio di un attestato di partecipazione, mentre la partecipazione a tutti e 6 i corsi del percorso prevede il rilascio del diploma in Postural Physio Pilates.

Sara Sergi: *docente per i corsi di formazione della FIF ACADEMY per i settori: Pilates e Tecnico di Educazione Posturale.*
Laureata in Fisioterapia presso l'Università degli Studi di Trieste.
Massaggiatrice sportiva.
Diplomata all'IDA BALLET ACADEMY.

NOVITÀ

PILATES E PAVIMENTO PELVICO

L'INSERIMENTO NELLE LEZIONI O NEI TRATTAMENTI INDIVIDUALI DI ESERCIZI UTILI A PERCEPIRE E RIATTIVARE IN MANIERA CORRETTA QUESTA IMPORTANTE ZONA DEL CORPO

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 10 dicembre
S. Sergi
DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE

Quota d'iscrizione
€ 136 anziché € 190
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

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

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

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

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

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

NOVITÀ

PILATES E OSTEOPOROSI

UN ALLENAMENTO MIRATO DI PILATES PUÒ ESSERE UNA POTENTE RISORSA PER CHI SOFFRE DI OSTEOPENIA E OSTEOPOROSI

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 11 dicembre
S. Sergi

DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE

Quota d'iscrizione
€ 136 anziché € 190
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

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

NOVITÀ

PILATES E LOMBALGIA

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 11 febbraio
S. Sergi

DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE

Quota d'iscrizione
€ 136 anziché € 190
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

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

NOVITÀ

PILATES E COXOARTROSI

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 12 febbraio
S. Sergi

DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE

Quota d'iscrizione
€ 136 anziché € 190
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

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

dispensa in formato elettronico e video didattico
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.*

dispensa in formato elettronico

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

tesserino tecnico ASI / CONI

diretta LIVE
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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna

1º ANNO	4-5 marzo 2023
5-6 novembre 2022	1-2 aprile 2023
3-4 dicembre 2022	6-7 maggio 2023
14-15 gennaio 2023	20-21 maggio 2023
11-12 febbraio 2023	10-11 giugno 2023

DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE

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

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

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna
R. Babini
12-13 novembre
19-20 novembre
10-11 dicembre

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

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

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

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.

ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO

"PARLA COL CUORE", DUE GIORNATE DOVE LO STUDIO DELL'EMBRIOLOGIA SI INTEGRERÀ A LABORATORI PER UN VIAGGIO ESPERIENZIALE

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna	25-26 febbraio	*R. Valbonesi*
Milano	5-6 novembre	*R. Valbonesi*

Quota d'iscrizione
€ 158 anziché € 220
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

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

YOGA PER BAMBINI

ALLA SCOPERTA DELLO YOGA ATTRAVERSO GIOCHI, FAVOLE E CIRCUITI PER BAMBINI DAI 3 AI 10-11 ANNI

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna	26-27 novembre	**DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE**
R. Valbonesi	14-15 gennaio	
	11-12 febbraio	

Quota d'iscrizione
€ 425 anziché € 590
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

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

dispensa in formato elettronico e video didattico
dispensa in formato elettronico

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI
tesserino tecnico ASI / CONI

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.

diretta LIVE

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

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.

Biella *M. Roda*	15-16 ottobre 29-30 ottobre	**Palermo** *F. Amante*	29-30 ottobre 12-13 novembre
Bologna *M. Roda*	5-6 novembre 12-13 novembre	**Roma** *D. Impallomeni*	29-30 ottobre 12-13 novembre
Padova *M. Roda*	8-9 ottobre 22-23 ottobre		

Quota d'iscrizione
€ 281 anziché € 390
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su ***www.fif.it***

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

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE 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***

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.

Docenti e programmi possono subire variazioni / Per iscriversi leggere attentamente il regolamento e compilare il modulo d'iscrizione

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna	21-22 gennaio	*M. Roda*
Cagliari	28-29 gennaio	*M. Roda*
Milano	12-13 novembre	*M. Roda*

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

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

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

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

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

POWER PUMP EVOLUTION

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna	14-15 gennaio *M. Roda*	**DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE**
Milano	22-23 ottobre	*D. Impallomeni*

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

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

dispensa in formato elettronico e video didattico
dispensa in formato elettronico

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI
tesserino tecnico ASI / CONI

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.

diretta LIVE

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Milano *S. Sergi*	15-16 ottobre 12-13 novembre 26-27 novembre 3-4 dicembre
Roma *M. Betti*	22-23 ottobre 5-6 novembre 19-20 novembre 26-27 novembre

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

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

Sara Sergi: *docente per i corsi di formazione della FIF ACADEMY per i settori: Pilates e Tecnico di Educazione Posturale. Laureata in Fisioterapia presso l'Università degli Studi di Trieste. Massaggiatrice sportiva. Diplomata all'IDA BALLET ACADEMY.*

Mattia Betti: *Dottore in Scienze Motorie. Specialistica in Scienze e Tecnica dello Sport. Chinesiologo UNC. Osteopata DOMROI. Gyrotonic® Teacher. Gyrokinesis® Teacher Hatha Yoga (Yoga Alliace 200h).*

PREPARATORE ATLETICO PER GLI SPORT DI SQUADRA

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Cava de' Tirreni *D. Berni*	12-13 novembre 26-27 novembre 17-18 dicembre
Milano *P. Roccuzzo*	19-20 novembre 26-27 novembre 10-11 dicembre
Roma *S. Roberto*	12-13 novembre 26-27 novembre 3-4 dicembre

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

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

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.

Docenti e programmi possono subire variazioni / Per iscriversi leggere attentamente il regolamento e compilare il modulo d'iscrizione

FITNESS PER SENIOR

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna *R. Valbonesi* — 21-22 gennaio, 28-29 gennaio

Quota d'iscrizione
€ 281 anziché € 390
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

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

BABY FITNESS

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Milano 26-27 novembre *M. Roda*

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

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

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

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

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

dispensa in formato elettronico e video didattico
dispensa in formato elettronico

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI
tesserino tecnico ASI / CONI

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.

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

NOVITÀ

NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE NEL NATURAL BODY BUILDING AGONISTICO

LA CORRETTA PROGRAMMAZIONE NEL NATURAL BODY BUILDING

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 26-27 novembre
M. Guercioni

DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE

Quota d'iscrizione
€ 216 anziché € 300
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

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

ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO

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

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna 28-29 gennaio
R. Babini 4-5 febbraio
R. Valbonesi 25-26 febbraio

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

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

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

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

Programma e informazioni su ***www.fif.it***

diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

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

visibile su PC / tablet / smartphone

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

disponibile 24 ore su 24

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

tutoraggio

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

www.fif.it

PILATES
INTERNATIONAL CONFERENCE

22-23 OTTOBRE 2022
- RAVENNA (RA) -

TEAM PILATES & YOGA FIF ACADEMY

Elisabetta CINELLI

Stefania GIULIANI

Rita VALBONESI

Viviana FABOZZI

Massimo ALAMPI

Michele MANCA

Sara SERGI

Rita BABINI

LAURETANA

FORNITORE UFFICIALE DELLE ATTREZZATURE
PILATES FACTORY

LA POSTURA, LA RESPIRAZIONE, IL MOVIMENTO COSCIENTE E LA SCIENZA DEL METODO PILATES

Evento internazionale di formazione teorico-pratico a numero chiuso riservato ai professionisti del settore

- *Lecture di ricerca scientifica abbinate a lezioni pratiche*
- *Sessioni educative di allenamento sulla tecnica degli esercizi di repertorio Matwork e grandi attrezzi*
- *Workshop di specializzazione*

SPECIAL GUEST

Simona DI TUCCI FROM NEW YORK

Di origine italiana, possiede un famoso studio Pilates a Brooklyn. Innumerevoli i suoi titoli tra i quali lo studio sulla riabilitazione Pilates con la dott.ssa Denise Small, il metodo MELT con Carol LaMaitre, il Metodo Feldenkrais con il Prof. Luigi Di Tucci, l'Analisi dell'andatura umana con la Dott.ssa Melanie Carminati e molti altri.

Dott. Luca FRANZON

Osteopata D.O.M.R.O.I., massoterapista. Docente master FIF per i corsi di fitness ed educatore posturale. Presidente dell'Associazione Italiana Posturologia Sportiva. Responsabile del settore osteopatia in ambito muscolo-scheletrico dell'Osteopatich Spine Center Education.

Prof. Flavio INGUAGGIATO

Fisioterapista. Presidente CdL in Scienze Riabilitative delle Professioni Sanitarie

EVENTO A NUMERO CHIUSO

WELLNESS AND NUTRITION *counselor*

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE

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.

CORSO ON LINE
CON APPRENDIMENTO ASINCRONO

Stress, tecniche di rilassamento e gestione della respirazione

1° MODULO

Dott. Alexander Bertuccioli (medico chirurgo e biologo nutrizionista) **e Rita Babini** (insegnante di yoga, disciplina che pratica da oltre 30 anni)

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.

Alimentazione: equilibrio di corpo e mente

2° MODULO

Dott.ssa Giovanna Maria Gatti *(medico chirurgo e psicoterapeuta, scrittrice di narrativa e saggistica)*

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 sincrono per le emozioni, per i pensieri e per il corpo fisico.

Integratori alimentari

3° MODULO

Dott. Marco Neri (dietista, preparatore atletico, vice presidente della Federazione Italiana Fitness)

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.

Le principali tecniche estetiche di supporto all'attività fisica

4° MODULO

Dott. Alessio Dini (medico chirurgo specializzato in nutrizione e medicina estetica)

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.

Fitoterapia applicata allo sport

5° MODULO

Dott. Alexander Bertuccioli (biologo nutrizionista perfezionato in nutrizione in condizioni fisiologiche)

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.

Performance Nutrition: come e cosa mangiare prima e dopo l'esercizio fisico

7° MODULO

Dott. Francesco Ruggiero (Personal Trainer specializzato nella ricomposizione corporea)

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.

Dal carrello alla tavola: conoscere per scegliere consapevolmente

6 ° MODULO

Dott.ssa Daniela Biserni (biologa nutrizionista e farmacista)

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.

Super Food, prevenzione a tavola

8° MODULO

Paola Di Giambattista (Nutritional cooking consultant)

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".

FITNESS ACADEMY

CORSI E MASTER ONLINE

La nostra formazione di corsi e master, oltre che in presenza in tutta Italia, è disponibile anche online su piattaforma professionale e-learning sempre accessibile da ogni dispositivo. Segui il corso o il master che desideri attraverso video e slide informative e con tutoraggio costante del team docenti federali.

- *visibile su PC / tablet / smartphone*
- *tutoraggio a cura dei docenti federali*
- *diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI*
- *disponibili 24 ore su 24 per 120 giorni dopo il primo accesso*
- *dispensa in formato elettronico*
- *tesserino tecnico ASI / CONI*

VANTAGGI

- accesso immediato alla formazione ✔
- accessibile dove e quando vuoi ✔
- zero costi di trasferta ✔
- servizio di tutoraggio continuo ✔

SVANTAGGI

- ✕ minor livello emozionale
- ✕ minor interazione

Nota Bene: puoi superare questi problemi passando quando desideri alla formazione in presenza!

PERSONAL TRAINER

Per operare in modo altamente professionale nel settore dell'allenamento "one to one" e/o piccoli gruppi

€ 530

ISTRUTTORE DI FITNESS

Programmi di tonificazione, circuit training, cardiofitness e body building

€ 450

BODY WEIGHT FLOW 360

Un programma di condizionamento fisico all'avanguardia per gli amanti della forza e del movimento

DISPONIBILE DA OTTOBRE 2022

PILATES MATWORK

Fusione di tecniche ed esercizi, tradizionali e innovativi, del metodo Pilates

€ 390

PILATES ADVANCED TRAINING

Didattica degli esercizi intermedi e avanzati del Matwork integrata all'analisi posturale

€ 360

PILATES PROPS

I piccoli attrezzi del metodo pilates

€ 185

REFORMER FOR BEGINNERS

Tecnica e didattica per l'utilizzo dell'attrezzo più emblematico del Pilates

€ 110

PILATES BARRE

Il Pilates incontra la danza con l'allenamento alla sbarra

€ 185

PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

Le tecniche del metodo pilates applicate in gravidanza e terza età

€ 185

FUNCTIONAL TRAINING BASIC

Un allenamento completo per aumentare la performance e ridurre il rischio degli infortuni

€ 240

BODYWEIGHT E ANIMAL TRAINING

La versatilità dell'allenamento a corpo libero attraverso un connubio perfetto tra forza e flessibilità

€ 210

BARBELL E KETTLEBELL TRAINING

Lo studio dei principali esercizi di kettlebell e barbell

€ 210

KALISTHENICS

Le basi della propedeutica all'allenamento calistenico

€ 195

KALISTHENICS 2° LIVELLO

Le progressioni didattiche per l'esecuzione delle skill più avanzate dell'allenamento kalisthenics

€ 195

FLEXIBILITY

La mobilità articolare e l'estensibilità muscolare, dalle tecniche tradizionali a corpo libero alle nuove strategie con l'uso di piccoli attrezzi

€ 145

FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT

Fondamenti delle attività su basi musicali: step, aerobica, tonificazione a corpo libero e con i piccoli attrezzi

€ 290

FIT FUNCTIONAL KOMBAT

Un programma che integra le tecniche del combat e le strategie del functional training al fitness group su base musicale

€ 185

FIT CYCLE

Tecnica e didattica per condurre con successo classi di indoor cycling

€ 215

WELLNESS AND NUTRITION COUNSELOR

L'interazione tra nutrizione e allenamento per raggiungere un corretto stile di vita

€ 690

FOODTHERAPY: LE NUOVE FRONTIERE

Per la prevenzione e la promozione della salute a tavola

€ 160

ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO

Le tecniche e le strategie allenanti mirate al periodo pre e post parto

€ 460

ONE TO ONE SUSPENSION TRAINING

L'allenamento funzionale in sospensione al centro del lavoro del PT sia per il one to one sia per i piccoli gruppi

€ 145

POSTURAL ONE TO ONE

Allenamento posturale integrato per il controllo e il miglioramento delle principali patologie della colonna vertebrale

€ 185

TECNICO NUTRIZIONE

Linee guida e protocolli alimentari basati sulle vecchie e nuove filosofie per una corretta alimentazione e integrazione

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE € 185

FORZA E IPERTROFIA

Tecniche, schede di allenamento e periodizzazione della forza e dell'ipertrofia nel body building

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE € 185

RECUPERO FUNZIONALE

Il ruolo e le strategie tecnico-applicative del personal trainer nella fase di rieducazione post-traumatica

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE € 185

CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS

L'allenamento per migliorare forza e resistenza muscolare

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE € 110

DIGITAL & SOCIAL FITNESS COACH

Un percorso per la costruzione e la crescita del proprio pubblico attraverso l'utilizzo dei social

€ 590

VIRTUAL COACH

Conoscere le strategie, le tecniche e i segreti per rafforzare, implementare e rinnovare il nostro ruolo di trainer nel mondo virtuale

€ 650

NOVITÀ

IN ESCLUSIVA PER L'ITALIA

CORSO ONLINE

BODY WEIGHT FLOW 360

UN NUOVO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DEL MOVIMENTO

Il metodo Body Weight Flow 360 è un corso online creato in esclusiva per la FIF Academy dal formatore di fama internazionale
***Israel Mallebré Lopez**.*
Il corso è caratterizzato per il 30% da una parte teorica e il 70% da una parte pratica.
BWF360 è un programma di allenamento del movimento organizzato e consapevole che utilizza il peso del corpo per il miglioramento di tutte le qualità condizionali e coordinative necessarie al condizionamento fisico a 360°.

La formula vincente del BWF360 è:
MOVIMENTO + OBIETTIVO + FORZA + CONNESSIONE
=
ESERCIZIO

PROGRAMMA DEL CORSO

- *Presentazione, descrizione e introduzione al corso BWF360*
- *Fondamenti del movimento per l'esercizio fisico*
- *La forza: meccanica e dinamica per l'esercizio*
- *Il metodo di formazione BWF360*
- *Struttura della sessione di allenamento e gestione del tempo*
- *Supporto musicale e applicazioni pratiche*
- *Il riscaldamento: metodo d'insegnamento e caratteristiche*
- *Presentazione e pratica di insegnamento di sequenze dinamiche di movimento BWF360*
- *Variabili d'intensità, esecuzione consapevole, protocolli di azione*
- *Metodi e strumenti didattici di comunicazione*
- *Laboratorio pratico sullo sviluppo pedagogico delle sequenze dinamiche BWF360*
- *Profilo e comportamento dell'istruttore certificato BWF360*
- *Promozione del metodo BWF360*

DOCENTE DEL CORSO

Israel Mallebré Lopez: ambasciatore e formatore per la Spagna del metodo americano Animal Flow, Presenter e formatore di fama internazionale, ideatore di diversi programmi e metodi di allenamento nel settore Fitness group Musicale e nel Functional Training

MANUALE IN FORMATO ELETTRONICO

Appena effettuata l'iscrizione sarà disponibile in formato elettronico il manuale didattico del corso

TITOLI RILASCIATI

Certificazione europea di Body Weight Flow 360

Diploma FIF-ASI-CONI di Istruttore di Body Weight Flow 360

PER ULTERIORI INFO INQUADRA IL QR CODE CON IL TUO SMARTPHONE

CONVEGNO INTERNAZIONALE

PATROCINIO REGIONE DEL VENETO

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

POWER BUILDING

INNOVAZIONE E TRADIZIONE; DALLA TEORIA ALLA PRATICA

VICENZA 29-30 OTTOBRE 2022

VALEVOLE COME AGGIORNAMENTO TECNICO

*La F.I.F. presenta il primo convegno internazionale sul **Power Building**. Un evento esclusivo riservato a tutti i trainer che intendono aumentare le loro conoscenze in modo trasversale ed aggiornato. Alla domanda cos'è il **Power Building** seguiranno non solo risposte teoriche e applicative ma anche proposte pratiche per capire i contesti in cui applicare la filosofia del **Power Building**. Tanti i nomi di risonanza nazionale ed internazionale della ricerca scientifica e della formazione tecnica:*

PROGRAMMA

TEORIA / SABATO 29 OTTOBRE

PRIMA PARTE - BACK TO THE BASES

1ª sessione: ipertrofia

- Alle basi dell'ipertrofia muscolare: facciamo chiarezza **A. Paoli**
- Approccio metodologico all'ipertrofia. Linee guida per capire che: "non c'è un'unica strada…" **M. Neri**

2ª sessione: forza

- Alle basi della forza: facciamo chiarezza **G. Coratella**
- Allenamento per la forza: le basi del RPE Training **F. Fogato**

SECONDA PARTE - AT THE HEART OF THE MATTER

3ª sessione: il power bodybuilding

- Tendenze Moderne nell'Allenamento della Forza: Velocity Based Training - teoria, metodologia, programmazione e periodizzazione **A. Squillante**
- Le basi della programmazione dell'allenamento per il Power Building **F. Zonin**
- Ipertrofia, forza e cuore **L. Silvestrini**

4ª sessione: il diavolo è nei dettagli

- Salviamo capra e cavoli: i rischi dei farmaci e i loro meccanismi **G. Curtolo**
- La pratica degli schemi motori: focus principale dell'allenamento del Power Building **T. Proença**
- Dalla teoria alla pratica: proposta di programmazione bimestrale di Power Building **Tag Team: F. Zonin, M. Neri, A. Squillante, T. Proença, F. Fogato, M. Neri**

PRATICA / DOMENICA 30 OTTOBRE

L'approccio pratico dal punto di vista dei massimi esponenti del Powerbuilding: dalla ricerca dell'ipertrofia muscolare miofibrillare alla ricerca della forza massimale, della potenza e del condizionamento. Un programma di allenamenti NON STOP dalle 9.00 alle ore 17.00

- **BWF360** BodyWeightFlow360 – warm up and flow sequences **Israel Mallebre**
- **Hip Hinge** Exercises and progressions **Luca Dalseno**
- **BWF360** BodyWeightFlow360 - Interval Sequences **Israel Mallebre**
- **Force** Velocity Profiling **Antonio Squillante**
- **RPE Training** **Fabio Fogato**
- **Squat** Exercises and progressions **Tiago Proença**
- **Landmine** Exercises and progressions **Sandro Roberto**
- **Female exercises and progressions** according to body type **Viviana Fabozzi**

per tutte le info sul convegno inquadra il QR Code con il tuo smartphone

Un appuntamento che sarà uno stimolo per capire e rinnovarsi guardando le tante applicazioni che puntano al futuro con uno sguardo al passato

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

AFFILIAZIONI 2023

SOCIO **GOLD ISTRUTTORE**

VANTAGGI INCLUSI

€ 140,00 *comprende:*

NOVITÀ 2023:

VIDEO CORSO

"POSTURAL FOOTWORK"
a cura di Viviana Fabozzi
Un allenamento specifico per migliorare la salute dei piedi attraverso esercizi di propriocettività equilibrio e rinforzo

RILASCIO DEI TESSERINI

- TESSERINO DI TECNICO NAZIONALE ASI/CONI e iscrizione all'albo nazionale dei tecnici ASI/CONI
- TESSERA FIF DI SOCIO GOLD ISTRUTTORE e inserimento nell'albo istruttori FIF
- TESSERA DELLA FEDERAZIONE ISTRUTTORI FITNESS e iscrizione all'elenco delle professioni FIF riconosciuto dal MISE

COPERTURE ASSICURATIVE

- Polizza assicurativa infortuni con ente di promozione sportiva
- Polizza assicurativa R.C.T.

SCONTI PER LA FORMAZIONE

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

AGEVOLAZIONI UNIVERSITARIE

- **Sconto di € 500** sulla quota d'iscrizione al primo anno di Pegaso Università Telematica Online
- **Sconto del 20%** su Università Telematica San Raffaele Roma

ACQUISTO CORSI RICONOSCIUTI DAL MIUR

- I corsi segnalati con il logo "Carta del docente" sono acquistabili dai docenti di ruolo con il relativo bonus

- ABBONAMENTO ALLA RIVISTA PERFORMANCE
- T-SHIRT UFFICIALE ISTRUTTORE FITNESS

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.*

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.*

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

AFFILIAZIONI 2023

SOCIO **SILVER**

€ 40,00 *comprende:*

- TESSERINO DI TECNICO NAZIONALE ASI/CONI IN FORMATO ELETTRONICO
- Assicurazione contro gli infortuni
- Abbonamento alla rivista Performance
- Sconto del 10% su eventi, convention e convegni F.I.F.

SOCIO **BASIC**

€ 10,00 *comprende:*

- Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- Abbonamento alla rivista "Performance"

CENTRO **ASSOCIATO**

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

€ 100

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

OPPURE

€ 200

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

Ulteriori informazioni sui vantaggi per chi si affilia alla Federazione Italiana Fitness le trovate su **www.fif.it / affiliazioni**

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

FIFCOMMUNITY

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

[NOVITÀ]

POSTURAL PHYSIO PILATES: UN NUOVO PERCORSO DI SPECIALIZZAZIONE CREATO DALLA NOSTRA DOCENTE SARA SERGI

Nasce dall'esperienza e dagli studi di Sara Sergi (Fisioterapista, massaggiatrice sportiva e docente ai corsi del settore Pilates ed Educazione Posturale) un percorso tematico in cui vengono trattati e approfonditi argomenti che destano grande interesse e curiosità negli allievi durante lo svolgimento dei corsi. Il percorso completo consta di 6 corsi di approfondimento tecnico:

1° – Pilates e osteoporosi
2° – Pilates e lombalgia
3° – Pilates e coxoartrosi
4° – Pilates e pavimento pelvico
5° – Pilates e cingolo scapolo-omerale
6° – Pilates e fibromialgia

La partecipazione ai singoli corsi prevede il rilascio di un attestato di partecipazione, mentre la partecipazione a tutti e 6 i corsi del percorso prevede il rilascio del diploma in Postural Physio Pilates.

[NOVITÀ]

NUOVO FORMAT PER IL CORSO DI PERSONAL TRAINER

Doppio diploma per il percorso di Personal Trainer che si completa con il Functional Training

Oggi più che mai il PT necessita di essere delineato come una figura capace, attraverso competenze multidisciplinari, di entrare in stretto contatto con il proprio cliente al fine di creare un rapporto basato sulla completa fiducia che ogni singolo utente ripone in esso. Dal punto di vista culturale, dunque il PT deve possedere conoscenze in diversi ambiti: dalla biologia alla fisiologia e alla teoria dell'allenamento. Ma l'aspetto certamente più importante, soprattutto dal punto di vista organizzativo, è relativo ai metodi di valutazione antropometrici e funzionali da effettuare come primo passo nei confronti del cliente. Le capacità funzionali del cliente sin dall'inizio del suo cammino sono perciò fondamentali per definire una programmazione il più personalizzata ed efficiente possibile. Al fine di implementare la qualità didattica del corso di Personal Trainer la FIF ACADEMY include il corso di Functional Training come componente fondamentale per conferire all'aspetto pratico del PT tutti i vantaggi e benefici dell'attività funzionale:

1. *Incremento della flessibilità muscolare e della mobilità articolare;*
2. *Sviluppo delle capacità coordinative;*
3. *Sviluppo delle capacità condizionali, senza troppa enfasi su una o l'altra;*
4. *Miglioramento della stabilità e forza del core (muscolare e di respirazione);*
5. *Aumento della duttilità atletica generale, poiché si ottimizza la capacità di mente e corpo di interagire con l'ambiente;*
6. *Supporto nella terapia dietetica contro il sovrappeso e i dismetabolismi;*
7. *Teorico miglioramento dei parametri metabolici, se associati al dimagrimento e alla riduzione significativa dei fattori di rischio cardiovascolare e di problematiche articolari;*
8. *Buoni risultati estetici;*
9. *Utile contro le alterazioni negative dell'umore, come sintomi depressivi e ansiosi;*
10. *Divertente e motivante.*

[NOVITÀ]

IL DOTT. GUERCIONI PRESENTA UN NUOVO CORSO DI SPECIALIZZAZIONE

Un nuovo corso di specializzazione nasce in esclusiva per la FIF dall'esperienza del **dott. Marco Guercioni** – Personal Trainer Elite (FIF), Biologo Nutrizionista iscritto all'albo, dottore in Biologia della Nutrizione con specializzazione in Nutrition and functional food (UNICAM), esperto in fitoterapia e biofarmaceutica applicata allo sport, coach per competizioni di Natural bodybuilding.
Il corso "***Nutrizione e integrazione nel natural body building agonistico"*** è incentrato sul tema del Natural Body building, ed è rivolto a tutti gli appassionati di allenamento con i carichi e con la voglia di orientarsi verso la "cultura fisica", apprendendo e ampliando il proprio bagaglio formativo sia per allenamento sia per alimentazione. La programmazione per ogni atleta/appassionato deve essere strutturata in modo schematizzato, specifico e personalizzato tenendo conto sia dell'obiettivo (in base alla categoria o preferenza estetica) sia dei limiti, necessità di recupero, stile di vita, allenamenti e dieta. L'agonismo in questo settore sta crescendo molto e sempre più persone si stanno avvicinando a questo mondo che interessa sia atleti, sia coach, sia appassionati in quanto le preparazioni e i macrocicli di allenamento e alimentazione (massa, costruzione, definizione, analisi punti carenti, ecc.) possono essere replicati (con meno estremismi) e personalizzati anche per chi non vuole necessariamente affrontare una competizione. Per un tecnico diventa praticamente indispensabile conoscerne la metodologia per intraprendere una carriera lavorativa come preparatore o personal trainer.

LA TUA FITNESS BOUTIQUE

Scopri come aprire la tua fitness boutique o il tuo studio personal training con

500€ al mq

Ti mettiamo a disposizione la migliore qualità sul mercato attraverso collaborazioni con brand di alto livello.

ATTREZZATURA	GESTIONALE	FORMAZIONE TECNICA	FORMAZIONE COMMERCIALE
PANATTA	TeamSystem	SBB Sustainable Bodybuilding	GYMPRESA Allena il tuo business

CONTATTACI ORA SU WHATSAPP!

Per informazioni tecniche:
+ 39 3479602015

Per informazioni commerciali:
+39 3487319337

LIBRA FITNESS HOUSE

a cura di
Simone Poggi
GYMPRESA

ALLENAMENTO SU MISURA CON LA FITNESS BOUTIQUE:

ECCO CHE COS'È E I VANTAGGI

Il concetto di **Fitness Boutique** nasce in America, arrivando poi in Italia qualche tempo dopo. Si tratta di un modello di business per i centri fitness e wellness, che punta a rendere esclusivo e rivoluzionario il metodo di allenamento, cucendo su misura dei piani specifici.
In pochi anni le Fitness Boutique sono riuscite a conquistare il **35% degli utenti** con riferimento al solo comparto americano, e in Italia la crescita sta divenendo esponenziale. Ma perché questo nuovo concetto di allenamento sta riscontrando così tanto successo? Quali sono le caratteristiche e cosa le differenzia dalle tradizionali palestre? Nei prossimi paragrafi andremo a spiegare maggiormente queste tematiche, comprendendo le potenzialità e i benefici di una Gym Boutique.

CHE COS'È LA FITNESS BOUTIQUE?

La **Fitness Boutique** è un nuovo modo di vivere il proprio allenamento. Si tratta di piccoli centri le cui dimensioni medie oscillano tra gli 80 e i 120 metri quadri, ma talvolta possono raggiungere massimo i 400 metri quadri totali.
Gli spazi in una boutique del fitness sono suddivisi in modo organizzato, riuscendo a dedicare gran parte della superficie all'attività fisica. Le aree comuni vengono eliminate, lasciando l'intera area riservata alla vera e propria sala di allenamento.
La reception in genere viene ridotta a un piccolo desk dedicato per accogliere i clienti.
Ciò che caratterizza questi centri è il servizio di qualità eccellente che viene offerto al cliente, garantendo supporto altamente specializzato. Il tutto per creare un'esperienza unica per l'utente, così da permettergli di raggiungere i propri obiettivi.
Le **Fitness Boutique** sono normalmente indirizzate a un'unica tipologia di attività, come nel caso più comune della sala pesi.

LE CARATTERISTICHE PRINCIPALI DELLA FITNESS BOUTIQUE

Una **Fitness Boutique** possiede delle **caratteristiche** ben definite che la differenziano da qualsiasi altra tipologia di centro per l'allenamento. Vediamo in particolare quattro elementi che la contraddistinguono come soluzione di eccellenza.

Allenamento su misura

I **servizi** erogati presso una Fitness Boutique sono indirizzati a un numero molto ristretto di persone, il tutto rapportato in base ai metri quadri della sala. Di conseguenza l'offerta è altamente personalizzata, riuscendo ad adeguare la tipologia di lavoro a seconda degli obiettivi che la persona vuole raggiungere. Partendo da questo principio dunque si può affermare che la Fitness Boutique si fonda sull'**allenamento su misura per la propria utenza**. Affiancato anche da un'analisi eseguita nel tempo, monitorando i progressi e i risultati raggiunti.
I concetti di personalizzazione e specializzazione sono alla base di questo modello di business, garantendo ai personal trainer di concentrarsi in modo strategico sulle singole persone a cui si rivolge il programma. Per questo i servizi offerti dalle Fitness Boutique sono di una **qualità eccelsa**, poiché si mette in primo piano l'utente, grazie all'analisi dei suoi bisogni e desideri, portandolo a compiere un percorso di cambiamento.

SUPPORTO COSTANTE DEL PERSONAL TRAINER

Basandosi su una tipologia di **allenamento su misura**, con pochi utenti presenti in sala in

contemporanea, si può avere la garanzia di un supporto costante da parte del personal trainer. In questo modo l'utente può decidere di svolgere in autonomia la propria scheda di allenamento ma con la certezza di non commettere errori, poiché il PT sarà pronto a correggerlo e a consigliarlo.
In alternativa, per chi lo preferisce, pagando una maggiorazione del prezzo è possibile scegliere l'allenamento con il **personal trainer**, per essere guidato passo dopo passo nell'esecuzione degli esercizi.

FIDELIZZAZIONE DEL CLIENTE

La qualità offerta da una **Fitness Boutique** e tutte le caratteristiche vantaggiose per l'utente finale, permettono di fidelizzare il cliente, con una percentuale di soddisfazione maggiore rispetto alla classica palestra.
Questo perché si mettono in primo piano le esigenze del cliente, rispondendo al meglio alle sue richieste e stimolando la motivazione all'allenamento.

LA POSSIBILITÀ DI PAGARE UN PREZZO PREMIUM

Sotto l'aspetto economico la **Fitness Boutique** garantisce un'offerta maggiore e di qualità ma a un costo maggiore. Generalmente non si prevede il classico abbonamento, che rappresenta una tipologia di pacchetto promozionale proposto principalmente dalle palestre commerciali.
Qui, viene messo in primo piano il percorso del cliente e il raggiungimento dei suoi obiettivi, dunque anche la proposta di vendita viene interamente personalizzata.
Offrendo un servizio specializzato e curato in ogni dettaglio, il cliente è spinto a pagare di più sapendo di ricevere un programma esclusivo e di nicchia.
Riuscendo a mettere in risalto il supporto al cliente, la personalizzazione, e la proposta dei servizi offerti, è possibile ampliare il bacino d'utenza. Tutto ciò attrae l'attenzione di un pubblico variegato ed interessato realmente al fitness, non per forza appartenente a fasce economiche con reddito elevato.

PERCHÉ PREFERIRE LA FITNESS BOUTIQUE ALLA PALESTRA?

La **Fitness Boutique** è un luogo in cui si cuce su misura un percorso di allenamento per l'utente finale, affiancandolo lungo tutto il cammino.
Le differenze con la classica palestra sono evidenti, facendo dunque emergere la grande potenzialità di questo nuovo modello di business.
Nelle palestre l'utente è solo un numero, non riuscendo a instaurare un rapporto di fiducia con il personal trainer della sala.
Le **Fitness Boutique** invece sono state ideate per mettere in primo piano l'attenzione al cliente, e il raggiungimento dei suoi obiettivi.
Qui lo staff dovrà essere altamente specializzato, e dunque non si tratta del luogo ideale per improvvisati o neofiti.

I VANTAGGI E I BENEFICI DI UNA FITNESS BOUTIQUE

Una **Fitness Boutique** garantisce una serie di **benefici e vantaggi** non solo per i clienti che decidono di iscriversi, ma anche per chi decide di intraprendere questo nuovo business.
In particolare:

- *L'**offerta limitata**: una palestra boutique offre in modo voluto un'offerta minore dei servizi, così da assicurare una maggiore qualità, permettendo dunque di essere riconosciuta come differente e migliore rispetto alla concorrenza.*
- *Gli **introiti maggiori**: questo perché i clienti sono propensi a pagare una cifra più alta per avere servizi esclusivi e un'attenzione costante.*
- *L'**attenzione individuale**: il personal trainer, oltre ad offrire il servizio di accompagnamento lungo tutto il percorso del cliente, supportandolo e aiutandolo per raggiungere i suoi obiettivi, può offrire anche servizi one to one elevando il ritorno economico sul singolo utente;*
- *La **community**: essendo presenti pochi clienti alla volta, è possibile che si creino dei rapporti di fiducia e amicizia tra loro, andando quindi a vantaggio dell'immagine stessa della Fitness Boutique, oltre a una percentuale di rinnovo intorno all'85%.*

COME APRIRE UNA FITNESS BOUTIQUE

Aprire una **Fitness Boutique** non è come aprire una palestra, infatti si tratta di due modelli di business molto differenti.
In questo caso occorre come primo step avere a disposizione una sala avente almeno 80-120 metri quadri, in modo da predisporre al meglio l'attrezzatura e tutto ciò che occorre per gli allenamenti. Ogni aspetto deve essere curato in ogni minimo dettaglio, garantendo al cliente un servizio completo ed eccelso.
Inoltre i personal trainer presenti in sala devono essere professionali e qualificati, ricoprendo un ruolo di estrema importanza.
Da non dimenticare poi l'attenzione al cliente lungo tutto il suo percorso, per motivarlo e stimolarlo a compiere i suoi allenamenti.
Ecco allora che per un personal trainer l'apertura di una **Fitness Boutique** può diventare la giusta evoluzione per scalare il proprio business, uscendo così da tre trappole:

1. Essere legato alle regole e all'immagine del club in cui lavora senza libertà decisionale;
2. Poter eliminare il paradigma del *"vendo ore per ottenere un ritorno economico"*, a vantaggio di un *"vendo un percorso e un luogo dove raggiungerlo"*;
3. Pensare che l'unico modo per far crescere il proprio business sia quello di dover investire notevoli capitali in palestre grandi e costose.

CONCLUSIONI FINALI

In conclusione, le **Fitness Boutique** rappresentano un'opportunità di business molto interessante, poiché garantiscono un'eccellente qualità e un introito maggiore. Si tratta sicuramente della soluzione più all'avanguardia e performante quando si parla di centri fitness e wellness.

CHE COS'È LA SINDROME DA MOUSE
E QUALI SONO GLI ESERCIZI POSTURALI E DEL METODO PILATES PER PREVENIRLA E COMBATTERLA

A CURA DI
Michele Manca

IL PILATES E IL POSTURAL TRAINING NELLA CURA DEL

MAL DI MOUSE

L'era digitale ha portato molti benefici alla vita moderna, ma anche tanti svantaggi a discapito del nostro benessere.
Inoltre con il diffondersi dello smart working la vita sedentaria è sempre più intensa con un conseguente peggioramento del nostro stile di vita e del nostro stato di salute.
Il costante utilizzo dei dispositivi elettronici e nello specifico del PC e del mouse hanno aumentato il diffondersi di diverse patologie degenerative soprattutto a carico dell'arto superiore con inevitabili conseguenze sull'articolazione del polso e della mano. Queste problematiche sono decisamente fastidiose, arrivando a diventare talvolta invalidanti e sempre più frequenti, tanto da essere definite come "mal di mouse" o ancora più comunemente conosciute come **sindrome da mouse**.
I continui e invariati movimenti necessari per spostare il mouse, a lungo andare, possono causare tensione muscolare, infiammazione

dei tendini e/o una irritazione dei nervi che forniscono sensibilità alle dita. Inoltre la ripetibilità dei movimenti della mano in estensione e la postura non corretta del corpo e del braccio sono ulteriori elementi a rischio di sovraccarico funzionale. La sindrome da mouse quindi, si manifesta proprio a causa di un'eccessiva attività muscolo-tendinea esercitata dall'utilizzo prolungato del mouse, in questo modo si crea una forte tensione ai muscoli estensori del carpo, una riduzione della capacità di estensione della mano, con un danno locale acuto di tipo flogistico. Nella fase di cronicizzazione si potrebbero avere gravi limitazioni funzionali con estensione alle strutture vicine, compromettendo di conseguenza il microcircolo di uno o tutti i compartimenti del segmento interessato.

I sintomi avvertiti sono: dolore crescente, localizzato alla base del polso e del pollice che si acutizza durante i movimenti, difficoltà funzionale nel muovere l'articolazione radio-carpica nel range fisiologico, tumefazioni nella zona di maggior algia.
Se questo problema viene trascurato non intervenendo per tempo con un trattamento di tipo conservativo e preventivo/comportamentale, il disturbo può determinare: debolezza in termini di forza, formicolio e una forte limitazione dei movimenti della mano. Da qui potrebbero nascere e svilupparsi nel tempo diverse

patologie muscolo scheletriche del distretto mano-polso, tra cui le più frequenti: la sindrome del tunnel carpale, il morbo di De Quervain, l'epicondilite. Soltanto una piena attuazione di un buon percorso di prevenzione può creare le premesse per raggiungere le giuste condizioni di salute e benessere e poter garantire una buona ripresa sia nel lavoro che nel quotidiano. A tal proposito è fondamentale acquisire una corretta postura quando si lavora al computer tenendo conto di alcuni accorgimenti come digitare sulla tastiera con avambracci, polsi e mani correttamente allineati, tenere la tastiera leggermente inclinata e posizionata ad un livello più basso rispetto alla scrivania, proprio per mantenere i polsi in una posizione neutra ed evitate di battere i tasti utilizzano più forza di quanta necessaria, che inoltre potrebbe anche provocare l'insorgenza del dito a scatto**.**
Il mouse andrebbe collocato molto vicino alla tastiera, l'avambraccio dovrebbe essere appoggiato sul piano della scrivania per garantire che il braccio sia completamente in scarico, in questo caso si eviterebbero tensioni e contratture muscolari che possono scatenare problematiche come l'epicondilite**,** nota anche come gomito del tennista. Il polso dovrebbe stare in una posizione neutra durante l'utilizzo del mouse, evitando di piegarlo e mantenendo la mano distesa il più possibile, cliccando sui tasti con tocco leggero. Sarebbe molto utile imparare ad utilizzare il mouse con entrambe le mani per garantire un recupero della mano abitualmente coinvolta nel lavoro. L'utilizzo di mouse ergonomici, progettati per ridurre i movimenti e quindi evitare stress alle articolazioni, aiutando sicuramente a mantenere una postura più corretta, può diventare un valido strumento utile a prevenire l'insorgere di queste problematiche, ma sicuramente non può essere considerato la soluzione definitiva.
Ormai, quindi, è provato che alla base di questi disturbi vi è la postura scorretta e i movimenti sistematici e ripetitivi ed è necessario fare prevenzione per non arrivare all' intervento chirurgico che da una parte può risolvere il dolore ma dall' altra non garantisce la ripresa della totale funzionalità se non seguita poi da una corretta riabilitazione.
Una posizione rilevante assume quindi l'attività fisica mirata che con esercizi specifici punta a decontrarre la muscolatura ipertonica sull'avambraccio e a decomprimere i tessuti e le strutture coinvolte. Si tratta di protocolli di lavoro con esercizi globali di allungamento muscolare e mobilità articolare della catena trasversa superiore (spalla, gomito, polso, dita) e specifici sui muscoli estensori del carpo e pronatori della mano. Bisogna quindi partire dal concetto che il recupero e la prevenzione di tali problematiche parte dal movimento e quindi *"più movimento significa più salute".* Il movimento in questo caso non solo per allenare le capacità migliori, ma soprattutto per recuperare le criticità tramite esercizi fisici, indispensabili per migliorare il limite biologico e ritardare l'insorgere delle condizioni cronico- degenerative.
Prima di intraprendere un percorso di esercizi è necessario effettuare un'adeguata valutazione, di competenza medico-specialistica, riguardo la flessibilità del cingolo scapolare, la perdita di funzionalità della spalla e dell'arto superiore in toto, in correlazione di eventuale compresenza di fibrosi muscolari del fascio superiore del muscolo trapezio connesso con tutte le brachialgie e complice dei disturbi di spalla, gomito e mano.

Gli esercizi qui proposti per le problematiche legate al polso possono essere utilizzati sia a scopo preventivo che conservativo e prevedono un approccio che non è localizzato alla sola regione del polso (questo non porterebbe a grandi risultati) ma intervengono su più distretti, come avambraccio, spalle e rachide cervicale e possono essere inseriti all'interno di una lezione di gruppo o ancora meglio nel PT.

SEQUENZA DI ESERCIZI

con utilizzo di due palline propriocettive

guarda il video

INQUADRA IL "QR CODE" QUI SOPRA PER VEDERE GLI ESERCIZI

Posizione del bambino (palline da far scorrere sotto la linea del polso)

- *Mobilità del tratto cervicale e dorsale con esercizi simmetrici ed asimmetrici*

In ginocchio (palline in presa nelle mani)

- *Intrarotazione ed extrarotazione dei polsi con circonduzione dei gomiti*
- *Ventaglio*
- *Intra/extrarotazione cingolo scapolo-omerale*
- *Mermaid*
- *Circonduzione con torsione toracica*
- *Da eseguire con ogni singolo arto alternando destra e sinistra*

In quadrupedia:

- *Sternum drop con flessione contro resistenza al suolo del dorso della mano*
- *Traslazione del rachide in avanti e indietro con estensione ed extrarotazione contro resistenza al suolo del palmo della mano*
- *Mobilità delle dita.*

LE PRINCIPALI NOVITÀ DEL DECRETO CORRETTIVO AL D. LGS. N. 36

a cura di
Guido Martinelli e Biagio Giancola

IL NUOVO LAVORO SPORTIVO DILETTANTISTICO

Resta solo l'approdo in Gazzetta ufficiale per la definitiva entrata in vigore del decreto correttivo al D. LGS. n. 36 che, dal prossimo primo gennaio (salvo ulteriori rinvii sempre possibili) rivoluzionerà la disciplina dei compensi per attività sportiva dilettantistica.

Spariranno i compensi disciplinati dall'art. 67 primo comma lett. m del Tuir, i meglio noti come compensi sportivi da diecimila euro annui.
Gli operatori retribuiti saranno a tutti gli effetti considerati "lavoratori" e nei loro confronti si applicheranno tutte le norme previste dalla vigente disciplina del lavoro in tutti i settori salvo le eccezioni sotto riportate.
La nuova disciplina si applica solo alle categorie espressamente indicate e cioè: atleta, allenatore, istruttore, direttore tecnico, direttore sportivo, preparatore atletico, direttore di gara, addetto alle mansioni rientranti tra quelle necessarie per lo svolgimento di attività sportiva secondo i regolamenti dell'ente affiliante, collaboratore amministrativo – gestionale individuati come tali secondo la disciplina già oggi in essere.
Dal primo gennaio avremo quindi una situazione formalmente e sostanzialmente diversa dalla odierna e, di diritto, decadranno anche tutti i contratti la cui scadenza era successiva al primo gennaio 2023.

Avremo, quindi 4 gruppi.

a) *I volontari: sono tali coloro i quali svolgono attività sportiva senza compenso ai quali potrà essere riconosciuto soltanto il rimborso delle spese vive sostenute, ivi comprese le indennità chilometriche in caso di trasferta fuori dal Comune di residenza. Potranno essere riconosciuti premi con ritenuta a titolo di imposta del 20 per cento in occasione di particolari risultati agonistici raggiunti (premio gara o premio classifica)*
b) *Compensi inferiori a 5.000 euro per periodo di imposta del percipiente. Sarà necessario solo inviare al registro delle attività sportive la comunicazione di inizia attività e l'importo, come accade anche oggi, non sarà soggetto a ritenute previdenziali e fiscali. Vi sarà l'obbligo dell'invio alla Agenzia delle entrate della comunicazione unica alla fine dell'anno. Saranno possibili i rimborsi spese e i premi, come sub a) senza che questi si cumuleranno con il compenso indicato.*
c) *Compensi compresi tra 5.001 e 15.000. In questo caso si aggiungeranno solo le ritenute previdenziali sulla parte eccedente i 5.000 euro oltre a quanto indicato nel precedente punto b). il registro attività sportive sostituirà il libro paga.*
d) *Compensi superiori a 15.000 euro. Oltre a quanto indicato sub c) in questo caso troveranno applicazione anche le ritenute fiscali e gli obblighi connessi al tipo di inquadramento prescelto.*

Per i gruppi C e D si porrà il problema di individuare la tipologia di svolgimento della prestazione. Infatti la prestazione potrà configurarsi come autonomo, subordinata o collaborazione coordinata e continuativa.
Quest'ultima fattispecie si presume ove la durata della prestazione sia inferiore alle 18 ore settimanali.

a cura di
Fabio Castronuovo

KETTLEBELL & BODYWEIGHT

LA "COMBO PERFETTA" PER IL TUO BENESSERE FISICO E MENTALE

Viviamo in un'era in cui l'importanza di una sana e regolare attività fisica fortunatamente è ormai nota a tutti (o quasi). Tutti i recenti studi e i mezzi di comunicazione moderni stanno mettendo in risalto quanto uno stile di vita sano possa incidere positivamente sulla salute fisica e mentale. Se prima andavi dal medico/fisioterapista e ti prescriveva farmaci/riposo per risolvere ogni "male", oggi gli stessi promuovono il movimento come "medicina naturale".

Mi presento Mi chiamo Fabio Castronuovo, Personal trainer e Functional Training Specialist FIF e vivo a Parma dove nel mio centro privato svolgo il lavoro di Personal Trainer. I miei studi nella Federazione Italiana Fitness si sono concentrati per lo più sul vasto mondo dell'allenamento funzionale, essendo una metodica in grado di migliorare tutte le capacità condizionali al fine di migliorare la qualità di vita. Ho da sempre interpretato la mia professione come una "missione" con due obiettivi:

- Il **primo** è quello di far raggiungere ai miei allievi gli obiettivi prefissati nell'incontro conoscitivo.
- Il **secondo** è quello di educare ed insegnare ad allenarsi, trasmettere la reale importanza di uno stile di vita sano, con lo scopo di rendere chiunque in grado di potersi allenare anche in autonomia, integrando totalmente l'attività fisica nella propria quotidianità.

In questo articolo ho scelto di illustrarvi l'efficacia di combinare due "strumenti" altamente versatili che ritengo possano comporre un programma di allenamento completo, in cui potenzialmente si possono raggiungere numerosi obiettivi. La premessa doverosa è che quando parliamo di obiettivi ci riferiamo a quelli "comuni". Restiamo in un'ottica fitness, o meglio wellness, dove estetica performance e salute (fisica e mentale) hanno la stessa importanza e non possiamo perciò "estremizzare" una delle tre. È chiaro quindi che se il nostro obiettivo è estremamente estetico la disciplina per eccellenza è il BodyBuilding, così come se ricerchiamo solo la performance sarà necessario un'allenamento sport-specifico.

UNA VELOCE PRESENTAZIONE DEL BODYWEIGHT E DEL KETTLEBELL

Il primo "attrezzo" è il nostro corpo. Quando si dice "il corpo umano è una macchina perfetta" è perché effettivamente lo è! Il corpo umano è concepito per MUOVERSI, pertanto avere padronanza del proprio corpo dovrebbe essere la base di TUTTO. Come si può

pensare di muovere carichi esterni se non siamo in grado di controllare e muovere il carico del nostro peso corporeo? Ecco perché il bodyweight non è solo un allenamento valido ma soprattutto propedeutico a tutti gli altri.
Il secondo attrezzo è il kettlebell. La sua peculiare caratteristica sta nel peso decentrato rispetto all'impugnatura. Le potenzialità del kettlebell training sono rese possibili soprattutto tramite i movimenti balistici che possono produrre forze notevoli, anche con un kettlebell di peso moderato, superiori a quelle che si possono generare con altri attrezzi molto più pesanti. È l'attrezzo a-specifico per eccellenza: tramite il kettlebell training si possono allenare potenza e forza, vari tipi di resistenza e flessibilità. È uno strumento efficace per dimagrimento e la salute cardiovascolare. Ecco perché con questi due strumenti si può costruire una programmazione più che valida, alternando sedute di kettlebell training a sedute di bodyweight o formando sedute di allenamenti con entrambi.

OBIETTIVI DA POTER RICERCARE

Come tutte le metodologie anche questa "combo" presenta dei pro e dei contro che è doveroso elencare.

I PRO:

- *Si prestano per il raggiungimento di numerosi obiettivi*
- *Il bodyweight da' numerosi transfer sulla vita quotidiana e in tutti gli altri allenamenti*
- *È un allenamento riproducibile ovunque e in qualsiasi momento*
- *Non necessita di grossi spazi e attrezzature ingombranti*
- *Qualora si volesse allestire una "home gym" la spesa è decisamente molto più bassa e lo spazio da avere è nettamente inferiore.*

I CONTRO:

- *Se sei neofita i tempi di apprendimento per l'utilizzo del kettlebell (ma anche del bodyweight) sono notevolmente maggiori rispetto ad esempio alle macchine isotoniche*
- *Richiede un buon grado di flessibilità, una capacità condizionale che a causa di una vita sedentaria e/o fattori genetici è spesso molto limitata e diventa limitante per l'obiettivo da perseguire. In questo caso, soprattutto attraverso il corpo libero, il primo step dovrebbe essere migliorare la flessibilità (al fine salutistico di ridurre il rischio di infortuni ai muscoli, tendini, ossa, legamenti), facendo "tardare" il raggiungimento dell'obiettivo prefissato*
- *Si può ADATTARE A TUTTI, ma non È PER TUTTI. Occorre più pazienza, costanza e dedizione.*

LA PROGRAMMAZIONE E I PARAMETRI ALLENANTI PROGRESSIVI

Per ottenere qualsiasi miglioramento bisogna progredire, per progredire bisogna PROGRAMMARE. L'allenamento porta benefici e mantiene i risultati ottenuti se fatto CRONICAMENTE, per cui l'idea di programmazione non deve essere intesa come settimanale, né mensile, ma a mio avviso ALMENO semestrale. I parametri allenanti sono UNIVERSALI, vale a dire VOLUME INTENSITÀ E DENSITÀ. Volume e densità sono le stesse per qualsiasi allenamento. L'intensità, in ambito fitness, è un parametro che si modula in funzione del carico. Nel classico allenamento in sala pesi quindi intensità e carico esterno sono direttamente proporzionali.
Nel corpo libero, a meno che non disponiamo di zavorre, aumentare l'intensità è possibile principalmente tramite:

1. il TUT (Time Under Tension) che rappresenta il tempo di tensionamento a cui il muscolo è sottoposto
2. Le leve che rendono più o meno vantaggioso uno schema motorio (ad esempio un push up sulle ginocchia ha una leva più vantaggiosa rispetto ad un push up classico)
3. La difficoltà dello schema motorio (ad esempio un push up su tre appoggi risulta più intenso di un push up classico)
4. La combinazione di più fattori sopracitati (ad esempio un push up con tre appoggi e con un TUT di 6" in eccentrica e 6" in concentrica risulta più intenso di un push up con tre appoggi "classico").

Nel Kettlebell Training è possibile aumentare l'intensità incrementando il peso dell'attrezzo. Tuttavia, siccome lo scopo di questo articolo è lasciare un programma di allenamento da poter svolgere in qualsiasi circostanza, risulta difficile pensare che si disponga di diversi kettlebell e, qualora ciò fosse possibile, risulterebbe certamente "scomodo" portarseli dietro tutti. Per questa ragione anche con i kettlebell possiamo adottare altre strategie per aumentare l'intensità, ovvero:

1. Il TUT, che abbiamo descritto precedentemente
2. La difficoltà dello schema motorio (col kettlebell ad esempio possiamo lavorare con goblet squat o deadlift e aumentare l'intensità nelle loro versioni one leg)
3. Impugnando il kettlebell in maniera "non convenzionale" su alcuni schemi motori (ad esempio nella versione di press chiamato "Bottom Press" impugnando l'attrezzo in modo che la base del kettlebell sia rivolto verso l'alto)

UN ESEMPIO DI MESOCICLO: OBIETTIVO DIMAGRIMENTO

Questo blocco è inserito dopo un periodo di transizione, che potrebbe corrispondere verosimilmente al mese di agosto, dove se avete lavorato bene precedentemente e programmato bene i vari mesocicli, dovreste aver ridotto il volume e/o l'intensità di allenamento, al fine di ottimizzare il recupero fisico e mentale e ripartire più forti di prima. Il mesociclo che vi propongo riportandovi solo la fase centrale dell'allenamento avrà una durata di 6 settimane, tre schede di allenamento e una frequenza di 3 volte a settimana. Per ogni scheda suggerisco di dedicare 10'/20' al warmup (composto principalmente da una parte di mobilità statica e dinamica generale e specifica per lo schema motorio che andrete a svolgere) e 10'/20' di cool down (composto principalmente da stretching statico).
Trattandosi di un mesociclo di adattamento e ipotizzando di avere a disposizione solo un kettlebell, la progressione principale sarà a carico del volume. Supponendo che abbiate a disposizione pochi tagli di peso, se un determinato esercizio vi risulterà poco allenante, potrete applicare le strategie descritte in precedenza per aumentare la difficoltà. Nel caso in cui disponiate di una vasta scelta di kettlebell calibrate semplicemente il carico in base allo schema motorio da eseguire...
Buon "Combo Training" a tutti!

SCHEDA A - BODYWEIGHT TIMING CIRCUIT

ESERCIZIO/MODALITÀ		*NOTE*	*WEEK 1*	*WEEK 2*	*WEEK 3*	*WEEK 4*	*WEEK 5*	*WEEK 6*
TIMING CIRCUIT			12' 30" ON 30" OFF	12' 40" ON 20" OFF	12' 50" ON 10" OFF	16' 30" ON 30" OFF	16' 40" ON 20" OFF	16' 50" ON 10" OFF
KNEE TO SQUAT			MAX					
ROW IN PLANK								
TABLE LIFT ONE LEG								
MOUNTAIN CLIMBERS								
TABATA			4' 20" ON 10" OFF	4' 20" ON 10" OFF	4' 20" ON 10" OFF	4' 20" ON 10" OFF	4' 20" ON 10" OFF	4' 20" ON 10" OFF
JUMPING JACK								
SKEEP KNEE TO CHEST								
TIMING CIRCUIT			9' 30" ON 30" OFF	9' 40" ON 20" OFF	9' 50" ON 10" OFF	12' 30" ON 30" OFF	12' 40" ON 20" OFF	12' 50" ON 10" OFF
BURPEE NO PUSH UP								
RELEASE PUSH UP								
V-CRUNCH								
TABATA			4' 20" ON 10" OFF	4' 20" ON 10" OFF	4' 20" ON 10" OFF	4' 20" ON 10" OFF	4' 20" ON 10" OFF	4' 20" ON 10" OFF
JUMPING JACK								
SKEEP KNEE TO CHEST								

SCHEDA B - KETTLEBELL: PHA

ESERCIZIO/MODALITÀ	*REC*	*NOTE*	*WEEK 1*	*WEEK 2*	*WEEK 3*	*WEEK 4*	*WEEK 5*	*WEEK 6*
PHA	60"	Triset: niente pausa tra un esercizio e l'altro.						
KB GOBLET SQUAT			8	10	12	10	12	15
KB PRESS 2H			3x8	3x10	3x12	4x10	4x12	4x15
KB SIT UP			8	10	12	10	12	15
AMRAP			3'	3'	4'	4'	5'	5'
KB SWING 2H								
PHA	30"							
KB DEADLIFT ONE LEG DX			8	10	8	10	8	10
KB ROW ONE ARM DX			8	10	8	10	8	10
MOUNTAIN CLIMBERS DX			8	10	8	10	8	10
			3x	3x	4x	4x	5x	5x
KB DEADLIFT ONE LEG SN			8	10	8	10	8	10
KB ROW ONE ARM SN			8	10	8	10	8	10
MOUNTAIN CLIMBERS SN			8	10	8	10	8	10
AMRAP			3'	3'	3'	4'	4'	4'
KB SWING 2H								

SCHEDA C - KETTLEBELL & BODYWEIGHT

ESERCIZIO/MODALITÀ	*NOTE*	*WEEK 1*	*WEEK 2*	*WEEK 3*	*WEEK 4*	*WEEK 5*	*WEEK 6*
AMRAP		16'	18'	20'	18'	20'	22'
KB CLEAN&PRESS	Cambio in swing	6+6	6+6	6+6	6+6	6+6	6+6
ALTERNATE LUNGE JUMP		6+6	6+6	6+6	6+6	6+6	6+6
KB ROW IN BENCH		6+6	6+6	6+6	6+6	6+6	6+6
SIT UP ROTATION		6+6	6+6	6+6	6+6	6+6	6+6
FOR TIME							
KB SWING ONE ARM DX		8	8	8	8	8	8
BURPEE		6	6	6	6	6	6
KB SWING ONE ARM SN		8	8	8	8	8	8
BURPEE		3x6	3x6	4x6	4x6	5x6	5x6
KB SWING 2H		16	16	16	16	16	16
HALF BURPEE		12	12	12	12	12	12

MICROBIOTA
IL NOSTRO SECONDO CERVELLO

COME L'ESERCIZIO FISICO INFLUENZA IL NOSTRO MICROBIOTA

a cura di
Antonino Leone

ESERCIZIO E MICROBIOTA

Lo stile di vita sedentario è legato a cattive condizioni di salute, più comunemente obesità e disturbi associati, il corollario è che l'esercizio offre una strategia preventiva. Tuttavia, l'ambito della biologia dell'esercizio si estende ben oltre il dispendio energetico ed è emersa come una grande "polipillola", che è sicura, affidabile ed economica non solo nella prevenzione delle malattie ma anche nel trattamento. I meccanismi biologici attraverso i quali l'esercizio influenza l'omeostasi stanno diventando più chiari e coinvolgono adattamenti sistemici multi-organo. La maggior parte degli elementi di uno stile di vita moderno influenza il microbiota indigeno. Recenti studi hanno valutato la relazione tra livelli estremi di esercizio, abitudini alimentari associate e composizione del microbiota intestinale arrivando alla conclusione che l'esercizio può esercitare un'influenza diretta o indiretta sul microbiota intestinale.

INTERAZIONI RECIPROCHE TRA ESERCIZIO, INTEGRATORI SPORTIVI E MICROBIOTA

Il microbiota intestinale adulto contiene trilioni di microrganismi di migliaia di specie diverse. Solo un terzo del microbiota intestinale è comune alla maggior parte delle persone; il resto è specifico e contribuisce a migliorare la variazione genetica. I microrganismi intestinali influenzano in modo significativo la nutrizione dell'ospite, la funzione metabolica, il sistema immunitario e i livelli di ossidoriduzione e possono essere modulati da diverse condizioni ambientali, tra cui l'attività fisica e l'esercizio. Il microbiota agisce anche come un organo endocrino ed è sensibile ai cambiamenti omeostatici e fisiologici associati all'allenamento; a sua volta, è stato dimostrato che l'esercizio aumenta la diversità del microbiota, migliorando di conseguenza il profilo metabolico e le risposte immunologiche. D'altra parte, l'adattamento all'esercizio potrebbe essere influenzato dal microbiota intestinale individuale che regola l'equilibrio energetico e partecipa al controllo dello stato infiammatorio, redox e di idratazione. Un intenso esercizio di resistenza provoca richieste fisiologiche e biochimiche e richiede misure adeguate per contrastare lo stress ossidativo, la permeabilità intestinale, lo squilibrio elettrolitico, l'esaurimento del glicogeno, le frequenti infezioni del tratto respiratorio superiore, l'infiammazione sistemica e le risposte immunitarie. Il microbiota potrebbe essere uno strumento importante per migliorare la salute generale, le prestazioni e la disponibilità di energia, controllando al contempo l'infiammazione e i livelli di ossidoriduzione negli atleti di resistenza.

L'ESERCIZIO MODIFICA IL MICROBIOTA INTESTINALE CON EFFETTI POSITIVI SULLA SALUTE

Il tratto gastrointestinale umano (GIT) è abitato da un ampio gruppo di microrganismi che svolgono funzioni protettive, strutturali e metaboliche per la mucosa intestinale. Il microbiota intestinale è coinvolto nelle funzioni di barriera e nel mantenimento della sua omeostasi. Fornisce nutrienti, partecipa alla rete di segnalazione, regola lo sviluppo epiteliale e colpisce il sistema immunitario. Considerando la capacità del microbiota di rispondere ai cambiamenti omeostatici e fisiologici, alcuni ricercatori hanno proposto che possa essere visto come un organo endocrino. L'evidenza suggerisce che diversi fattori possono determinare cambiamenti nel microbiota intestinale. Questi cambiamenti possono essere sia quantitativi che qualitativi con conseguenti variazioni della composizione e dell'attività metabolica del microbiota intestinale che, a sua volta, può influenzare la

salute e diversi processi patologici. Studi recenti suggeriscono che l'esercizio può aumentare il numero di specie microbiche benefiche, arricchire la diversità della microflora e migliorare lo sviluppo di batteri commensali. Tutti questi effetti sono benefici per l'ospite, migliorandone lo stato di salute.

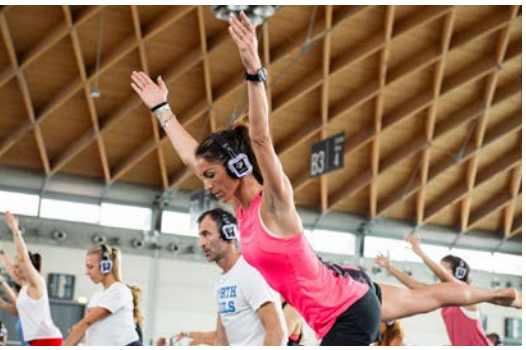
ALIMENTARE I MICROBI INTESTINALI: UNA RASSEGNA DELL'INTERAZIONE TRA DIETA, ESERCIZIO FISICO E MICROBIOTA INTESTINALE NEGLI ATLETI

L'obiettivo dell'atleta è ottimizzare le proprie prestazioni. A tal fine, la nutrizione è stata utilizzata per migliorare la salute del cervello, delle ossa, dei muscoli e del sistema cardiovascolare degli atleti. Tuttavia, ricerche recenti suggeriscono che l'intestino e il suo microbiota residente possono anche svolgere un ruolo nella salute e nelle prestazioni degli atleti. Pertanto, gli atleti dovrebbero considerare le strategie dietetiche nel contesto dei loro potenziali effetti sul microbiota intestinale, compreso l'impatto delle strategie dietetiche incentrate sullo sport (ad esempio, integratori proteici, carico di carboidrati) sul microbiota intestinale, nonché gli effetti di strategie dietetiche (es. probiotici, prebiotici) sulle prestazioni. Le prove attuali suggeriscono che il microbiota intestinale potrebbe, in teoria, contribuire agli effetti dell'assunzione dietetica sulle prestazioni atletiche influenzando la produzione di metaboliti microbici, la fisiologia gastrointestinale e la modulazione immunitaria. Strategie dietetiche comuni come l'assunzione di proteine e carboidrati semplici, l'assunzione di poche fibre e l'evitamento del cibo possono avere un impatto negativo sul microbiota intestinale e, di conseguenza, sulle prestazioni. Al contrario, l'assunzione di fibre alimentari adeguate, una varietà di fonti proteiche e l'enfasi sui grassi insaturi, in particolare gli acidi grassi omega-3 (Ω-3), oltre al consumo di prebiotici, probiotici e sinbiotici, hanno mostrato risultati promettenti nell'ottimizzazione salute e prestazioni dell'atleta.

PROBIOTICI: QUANTI, QUALI E COME USARLI….

I probiotici sono microrganismi vivi che, se somministrati in quantità adeguate, conferiscono un beneficio per la salute dell'ospite.
La somministrazione di probiotici è stata collegata a una moltitudine di benefici per la salute, con l'intestino e la salute immunitaria che sono le applicazioni più studiate.
Nonostante l'esistenza di meccanismi condivisi e fondamentali per la funzione probiotica, i benefici per la salute dei probiotici dipendono dal ceppo e dalla dose. Gli atleti hanno un intestino variabile nelle composizioni del microbiota che sembrano riflettere il livello di attività dell'ospite rispetto alle persone sedentarie, con differenze legate principalmente al volume di esercizio e alla quantità di consumo di proteine. La funzione principale dell'intestino è di digerire il cibo e assorbire i nutrienti.
Nelle popolazioni atletiche, alcuni ceppi di probiotici possono aumentare l'assorbimento di nutrienti chiave come gli aminoacidi dalle proteine e influenzare la farmacologia e le proprietà fisiologiche di molteplici componenti alimentari.
La depressione immunitaria negli atleti peggiora con un carico di allenamento eccessivo, stress psicologico, disturbi del sonno, ed estremi ambientali, che possono tutti contribuire a un aumento del rischio di infezioni del tratto respiratorio.
In determinate situazioni, tra cui l'esposizione alla folla, i viaggi all'estero e la scarsa igiene domestica e gli allenamenti o le sedi delle competizioni, l'esposizione degli atleti agli agenti patogeni può essere elevata portando a un aumento dei tassi di infezioni.
Circa il 70% del sistema immunitario si trova nell'intestino e l'integrazione di probiotici ha dimostrato di promuovere una sana risposta immunitaria. In una popolazione atletica, specifici ceppi di probiotici possono ridurre il numero di episodi,

la gravità e la durata delle infezioni del tratto respiratorio superiore.
È stato dimostrato che l'esercizio fisico intenso e prolungato, soprattutto al caldo, aumenta la permeabilità intestinale che potenzialmente può provocare tossiemia sistemica . Ceppi probiotici specifici possono migliorare l'integrità della funzione di barriera intestinale negli atleti.
La somministrazione di ceppi probiotici antinfiammatori selezionati è stata collegata a un migliore recupero da esercizi che danneggiano i muscoli.
La dose minima efficace e il metodo di somministrazione (potenza per porzione, dose singola o frazionata, modulo di consegna) di un ceppo probiotico specifico dipende dagli studi di convalida per questo particolare ceppo. I prodotti che contengono probiotici devono includere il genere, la specie e il ceppo di ciascun microrganismo vivo sull'etichetta, nonché la quantità totale stimata di ciascun ceppo probiotico alla fine della durata di conservazione del prodotto, misurata dalle unità formanti colonie (CFU) o cellule vive.
La ricerca preclinica e precoce sull'uomo ha mostrato potenziali benefici probiotici rilevanti per una popolazione atletica che includono una migliore composizione corporea e massa corporea magra, normalizzazione dei cali di testosterone legati all'età, riduzioni dei livelli di cortisolo che indicano migliori risposte a un fisico o stress mentale, riduzione del lattato indotto dall'esercizio e aumento della sintesi, della cognizione e dell'umore dei neurotrasmettitori.



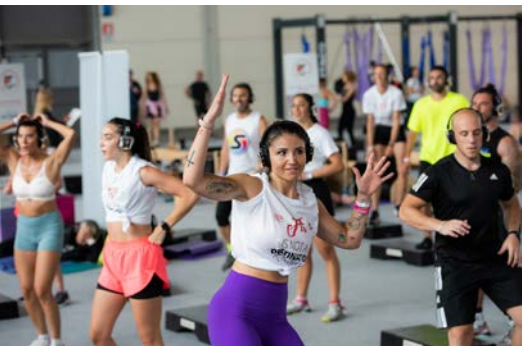
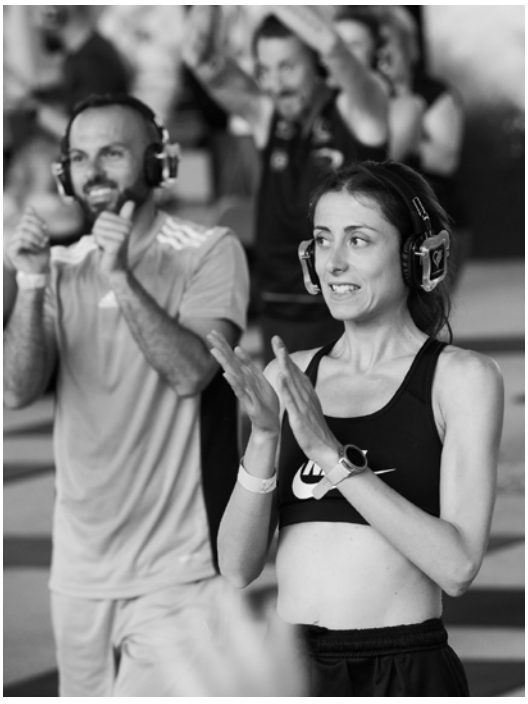
a cura della redazione

RIMINIWELLNESS 2022

IL POPOLO DEL FITNESS RIPARTE DALLA FIF ACADEMY!

Dal 2 al 5 giugno il quartiere fieristico di Rimini ha dedicato 20 dei suoi padiglioni interamente alla 16° edizione di RiminiWellness.
La **più grande kermesse al mondo dedicata a fitness, benessere, sport, cultura fisica e sana alimentazione** con 1.500 ore di lezione di allenamento e tutte le proposte che le aziende hanno organizzato con grande impegno dopo due anni di limitazioni.
Un evento che ha racchiuso sotto lo stesso tetto tutte le maggiori aziende dell'universo wellness e che ancora una volta ha scelto la Federazione Italiana Fitness come **Gold Partner** della manifestazione che a sua volta ha messo in campo tutto il suo storico e inimitabile background professionale e la sua inossidabile esperienza accademica affiancati da importanti sponsor tecnici tutti made in Italy.

Il FIF VILLAGE ha accolto il suo popolo di istruttori e appassionati del mondo del fitness e del wellness che ha letteralmente "invaso" uno spazio di oltre 3000 metri quadrati magistralmente suddivisi in 6 aree di lavoro che hanno potuto lavorare contemporaneamente grazie al sistema di cuffie wireless Silent emotion partner ufficiale della Federazione.
L'area fitness group multidisciplinare nel palco centrale sponsorizzata da *Acqua Lauretana e Namedsport*, l'area dedicata ai grandi attrezzi del Pilates interamente allestita dalle elegantissime attrezzature della *Pilates Factory*; ancora le aree dedicate all'allenamento aereo, con amache e

tessuti, e all'allenamento calistenico e al Functional Training, entrambe valorizzate dalle strutture tecniche della *Spartaco Sport*; ed infine un'intera area dedicata ai corsi pretraining in cui sono stati presentati tutti i percorsi formativi della FIF ACADEMY.
Una vasta gamma di lezioni gratuite NON STOP in chiave fitness e wellness, dal Metabolic Training allo Yoga, con strategie e obiettivi di allenamento diversi; una media giornaliera di 25 lezioni per settore per un totale di oltre 100 allenamenti in 4 giorni, guidate con altissima qualità didattica da 23 docenti federali, 6 assistenti docenti e tre Special Guest nell'ordine: lo spagnolo **Israel Mallebré** che ha promosso il nuovissimo corso online intitolato BWF 360, realizzato in esclusiva per la FIF, e gli italiani **Sara Ventura** e **Giorgio Radici** che hanno rispettivamente presentato un assaggio dei loro nuovi corsi di formazione pronti nella prossima programmazione autunnale.

Un successo Planetario che ha visto la scuola FIF protagonista assoluta della kermesse. Una presenza della Federazione Italiana Fitness a RiminiWellness senza eguali dove alla base di tutto hanno regnato una forte motivazione, fondamentale per raggiungere gli obiettivi aziendali preposti, ma soprattutto grande spirito di squadra e tanto, tanto divertimento!

Insomma, il fitness proposto a 360° dalla FIF è stato un vero e proprio cibo dell'anima, riconosciuto in maniera universale e a tutte le latitudini ed è riuscito ad innescare un meccanismo di ripartenza capace di mettere insieme il senso della responsabilità e il coraggio di fare impresa, con la voglia di vivere e far vivere...

Vi aspettiamo per con la stessa voglia di vivere il fitness ai prossimi eventi FIF…
to be continued

IL DEHA NON È L'EPO!

IL LIETO EPILOGO DELL'ATLETA 85ENNE GIORGIO BORTOLOZZI ASSOLTO CON FORMULA PIENA PER NON AVER COMMESSO IL FATTO!

a cura di
Viviana Fabozzi

Il 28 febbraio 2016 l'atleta trevigiano, allora 79enne ex primario di ginecologia, Giorgio Maria Bortolozzi fu sospeso per doping, con una conseguente squalifica di 4 anni, a causa di una marcata assunzione del dhea necessario per garantirsi una vecchiaia più serena, e non di certo per assicurarsi migliori prestazioni sportive. Il regolamento dell'antidoping prevedeva appunto una squalifica di questo tipo per chi dichiarasse di avere assunto scientemente un prodotto 'dopante', come fu nel suo caso, nonostante prendesse il DHEA a scopo terapeutico sin dal 2002.
In una intervista rilasciata al nostro magazine Performance subito dopo il fatto, Il Dott. Bortolozzi dichiarò: *"Quando ho iniziato ad assumere il DHEA* – considerato negli Stati Uniti un semplice integratore – *ho seguito le indicazioni della Società Italiana di Gerontologia, essendo affetto già allora dalla PADAM (Sindrome di parziale deficienza ormonale), diagnosticata mediante gli esami ematochimici, ripetuti più volte"*. Gli studi fatti almeno fino al 2016 non hanno dimostrato, dopo una certa età, un effetto anabolizzante, di aumento della massa muscolare o di riduzione della massa grassa – cosa che si persegue con altri prodotti ormonali – né miglioramento delle prestazioni, per lo meno ai dosaggi utilizzati nelle varie sperimentazioni cliniche (50 mg/ die). Nei giovani – utilizzatori in passato – si sono addirittura verificati effetti collaterali spiacevoli, tipo aumento del seno, per cui da tempo questa terapia è stata abbandonata come tentativo di doping. Sulla base di queste rilevanze scientifiche l'atleta icona del 'masterismo' italiano ha atteso il trascorrere di questi 4 anni di squalifica con uno strascico penale che si è protratto sino al novembre 2021, quando finalmente il tribunale ha riconosciuto le motivazioni mediche che lo hanno spinto ad assumere il Dhea. *"Del resto – dice Bortozzi – se la terapia ormonale è accettata per le donne, perché non dovrebbe esserlo per gli uomini?"*.
Oggi a 85 anni Giorgio Maria Bortolozzi, classe 1937, decano degli atleti trevigiani è ancora un campione d'atletica con lo spirito di un decatleta che non si perde una gara, basta il richiamo di un campionato di atletica in qualsiasi parte del mondo, e lui parte! L'ultima tappa, in ordine di tempo, è stata Tampere, in Finlandia, dove ha vinto **tre medaglie ai Mondiali master**: primo nell'alto, secondo nel lungo e nel triplo. Nel 2022 ho fatto cinque record italiani: alto, lungo e triplo indoor, giavellotto e alto all'aperto. *"Di un primato vado particolarmente orgoglioso* – confessa il campione – *risale al 1984: 13.70 nel triplo, primato della categoria M45. Sono passati quasi 40 anni e ancora nessuno è riuscito a batterlo!"*. Tra le tante imprese che ama ricordare c'è quella realizzata nel 1962 in cui è stato campione italiano di salto in lungo insieme ad un altro atleta trevigiano, Magalì Vettorazzo. Li chiamavano i fidanzatini d'Italia, gareggiavano per la stessa squadra, il GAT Treviso fondato da suo padre Menenio Bortolozzi, ma in realtà non si vedevano di frequente. *"Io lavoravo e arrivavo ad allenarmi alle Stiore quando non c'era più nessuno. Già allora ero un autodidatta. Non ho mai avuto tanta fiducia negli allenatori. L'unico da cui ho imparato qualcosa è stato Vittori, pur sapendo che certi metodi andavano bene per Mennea e non per altri"*. La sua interminabile carriera di successi chiusa a livello assoluto con un record di 7.51. Ha vinto due titoli italiani assoluti: nel '62 e poi nel '64, chiudendo la sua carriera a livello assoluto con un record di 7.51. Qualche decennio dopo seguendo le sue orme, suo figlio Mario ha fatto di meglio, 7.55, mentre nel triplo, in una gara un po' improvvisata per un campionato di società, lo ha eguagliato al centimetro: 15.41. *"Nel 2020, dopo la pandemia, abbiamo ripreso insieme: ad Arezzo abbiamo vinto entrambi il titolo italiano. Io tra gli ottantenni, lui tra i quarantacinquenni"*. Ha vestito 8 maglie azzurre, ma non ha mai partecipato né ad un'Olimpiade né ad un Europeo. Nel 1962 chiese alla Federazione di essere iscritto agli Europei di Belgrado, era pronto a pagarsi da sé la trasferta, ma non se ne fece nulla. Nel 1963 arrivò quarto all'Universiade di Porto Alegre e poco dopo ottenne lo stesso piazzamento ai Giochi del Mediterraneo di Napoli. Ma una volta in pedana non riuscì a ritrovarsi: *"Feci quattro nulli. Al ritorno a casa scoprii di avere la varicella. Per provare a qualificarmi per l'Olimpiade di Tokyo, lasciai da parte anche il basket. Non bastò. Ma non ho rimpianti: l'atletica resta un grande amore"*.
Platone recitava: "*I felici sono felici per il possesso della giustizia e della temperanza!*" Giustizia è stata fatta! Auguriamo lunga vita felice al grande 'masterista' di atletica leggera!

PILATES FACTORY

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

LA NOSTRA FILOSOFIA

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

ESPERIENZA PERSONALE

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

CONSULENZA PRE E POST VENDITA

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

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

LIGHTNESS
LIFESTYLE

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!

Residuo fisso 14 mg/l	Sodio 0,88 mg/l	Durezza 0,60 °f

SCELTA E CONSIGLIATA DA:

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS®

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

Segui la leggerezza
www.lauretana.com

SGI.TO.IT