

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

RIVISTA UFFICIALE DELLA



PUSH UP <

UN ESERCIZIO NATURALE

di David Stauffer

FIF STORY <

LA LEGIONE STRANIERA
SUI PALCHI DELLE
CONVENTION

X-MOVES <

CHALLENGES

di Julio Papi

LA FIF A
RIMINI
WELLNESS

ANTEPRIMA

welcome fitness

25 . 26 . 27 . 28 . APRILE 2013

ACADEMY LA NUOVA PROGRAMMAZIONE CON CORSI, MASTER, CONVENTION E CONVEGNI

WWW.FIF.IT

25 26 27 28
APRILE 2013

GARDEN CLUB
TOSCANA
SAN VINCENTO
- LIVORNO -



*Sarà ancora una volta un apoteosi di musica, di masterclass, di nuove discipline...
Due i palchi dai quali si proporranno lezioni di coreografia, di tonificazione e pilates. Una sala sarà dedicata all'allenamento funzionale e un'altra ospiterà due importanti convegni di fitness con gli esperti federali e alcuni ospiti.
Quattro giorni per un aggiornamento delle discipline più attuali e divertenti, tre serate per conoscersi meglio e divertirsi insieme!*

WELCOME FITNESS



European Fitness Association®



ANTEPRIMA

P R E S E N T E R

Masterclass di:
coreografia . step. tonificazione . pilates
fitness olistico e tante altre...

PRESENTER INTERNAZIONALI

Balazs Fuzessy

UNGHERIA



Benoit Mallet

FRANCIA



Maria Madrid

SPAGNA

Marios Meletis

GRECIA

PRESENTER FIF

Julio Papi⁰¹ . **David Stauffer**⁰² . **Viviana Fabozzi**⁰³ . **Carlo Dolzan**⁰⁴
Lisa Lapomarda⁰⁵ . **Luca Ruggeri**⁰⁶ . **Massimo Tocco**⁰⁷
Donato De Bartolomeo⁰⁸ . **Patrizia Vincenzi**⁰⁹
Ester Albin¹⁰



E MOLTI ALTRI ANCORA

WELCOME KIDS

Welcome Fitness sarà anche in versione kids. Presso la sede dell'evento, infatti, sarà organizzata un'area bimbi con attività per i più piccoli, così anche mamme e famiglie potranno partecipare alle masterclass senza il pensiero di affidare i figli a qualcuno. Quali attività si faranno nella speciale Welcome Kids? Dai giochi, alla danza, dal karate alle attività ricreative. Tra qualche anno, forse, anche loro saranno presenter.

FUNCTIONAL TRAINING PERCORSO DI "ALTA FORMAZIONE"

Per accedere ai percorsi PAT e NBA è necessario essere affiliati come socio praticante o come socio istruttore. I soci istruttori riceveranno un diploma specialistico mentre i soci praticanti otterranno un attestato di specializzazione.

Contenuto dei corsi

NATURAL BODY & MOTORS PATTERN Strategie e fusioni interdisciplinari per la valutazione e l'allenamento dei movimenti funzionali di base a corpo libero (con l'utilizzo di attrezzature specifiche del functional training).

Corso di specializzazione in

PAT - PATTERN ABILITIES TRAINING

VENERDÌ 26 APRILE 2013: DALLE 10.00 ALLE 17.00

TEORIA **Carlo Dolzan** Master Pattern Abilities Training (PAT)
Viviana Fabozzi Master Pattern Abilities Training (PAT)
Carlo Dolzan Allenamento funzionale? Partiamo dagli schemi motori!
PRATICA **Carlo Dolzan** Master Pattern Abilities Training (PAT)
Viviana Fabozzi Master Pattern Abilities Training (PAT)
Carlo Dolzan Functional pattern

Corso di specializzazione in

NBA - NATURAL BODY ART

SABATO 27 APRILE 2013: DALLE 10.00 ALLE 17.00

TEORIA **Viviana Fabozzi** Master Natural Body Art (NBA) PARTE 1
Viviana Fabozzi Master Natural Body Art (NBA) PARTE 2
Viviana Fabozzi Master Natural Body Art (NBA) PARTE 3
PRATICA **Viviana Fabozzi** Master Natural Body Art (NBA)



Carlo Dolzan



Viviana Fabozzi



Matteo Provvedi

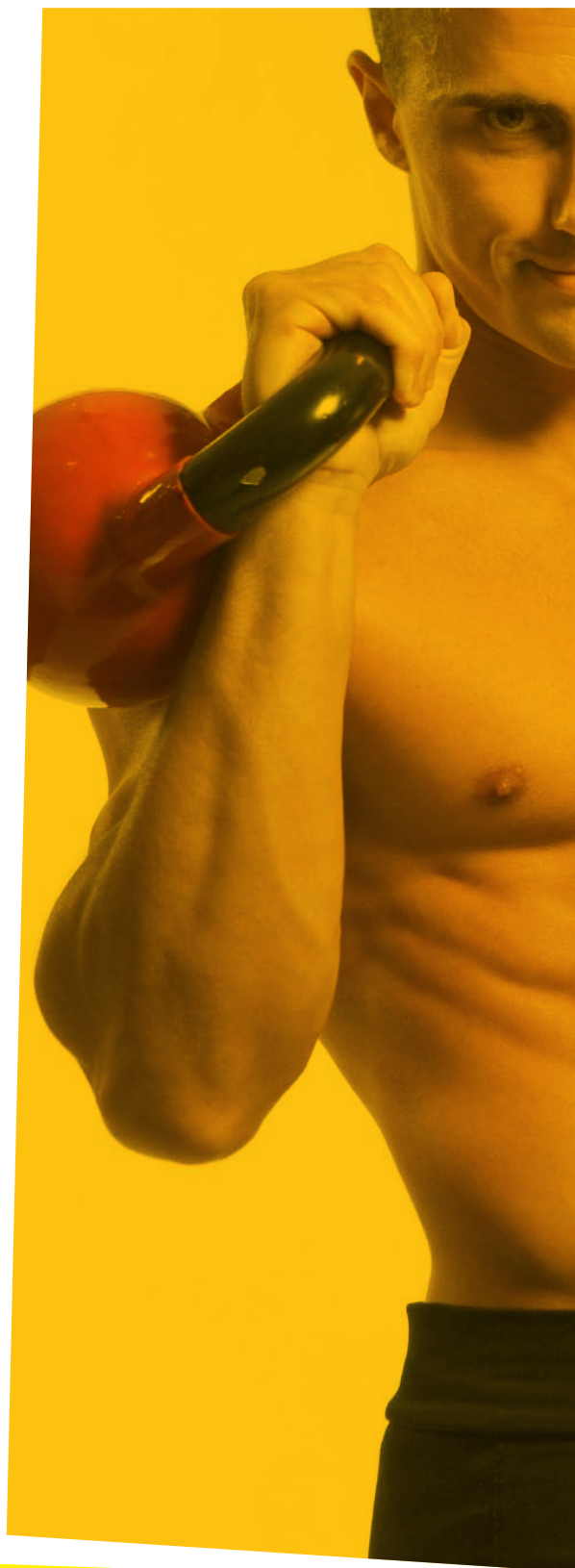


Luca Ceria

masterclass

Oltre alle lezioni di NBA e PAT, la cui piena partecipazione include un diploma di specializzazione (per i soci istruttori), si potranno frequentare liberamente le seguenti lezioni:

GIOVEDÌ: ore 15 **Approcci Funzionali** Carlo Dolzan
ore 16 **Free Functional Body** Luca Ceria
ore 17 **Body weight in tandem** (solo corpo libero) Viviana Fabozzi
VENERDÌ: ore 17 **Functional Conditioning** Luca Ceria
SABATO: ore 17 **Circuit training per il Fat loss** Matteo Provvedi
DOMENICA: ore 10 **Traditional Kettlebell Training** Viviana Fabozzi
ore 11 **Circuit Training For Mixed Martial Arts** Matteo Provvedi
ore 12 **Functional Lecture: Scheda di allenamento** Carlo Dolzan



B.L.S.D.

CORSO CHE ABILITA ALL'USO DEL DEFIBRILLATORE

Venerdì 26 aprile 2013

Alla luce delle nuove normative in materia di tutela sanitaria che obbligano le palestre a dotarsi di defibrillatore, la Federazione Italiana Fitness organizza a Welcome Fitness un corso di rianimazione che abilita all'uso del defibrillatore semiautomatico.

L'iscrizione al corso è di € 100 e comprende esame e rilascio di certificazione.

Per iscriversi consultare il regolamento a pagina 70 e compilare la cedola a pagina 69.

Management

Una intera sessione sarà dedicata alle strategie gestionali con aggiornamenti rivolti ai club manager. Diversi gli argomenti in programma fra cui, in anteprima:

- *obbligatorietà del defibrillatore in palestra;*
- *nuove regolamentazioni sulle certificazioni mediche da richiedere all'atto dell'iscrizione;*
- *strategie per utilizzare in modo efficace i mezzi di comunicazione correlati a internet e ai social network;*
- *Il Fitness Coach: motivare i collaboratori per fidelizzare i clienti. Sviluppare la capacità di essere leader.*

Marketing e comunicazione

Dopo tanta teoria sulle tecniche di vendita e di comunicazione si passa alla parte applicativa con una intera sessione caratterizzata da simulazioni, filmati, analisi e commenti. In campo tecniche utilizzate nel teatro improvvisazione per sbloccare le insicurezze e le emozioni, rendendo quello che si comunica con i gesti e le parole più empatico e significativo, conquistando da subito fiducia e simpatia.

Come? Ve lo spiegheranno Paolo e Simone, esperti in comunicazione, teatro improvvisazione e formatori del personale per importanti villaggi turistici.

Un'esperienza che tutti gli istruttori devono affrontare per completare il loro percorso. Ma anche i responsabili del front desk, perchè spontaneità e simpatia possono fare la differenza. Analisi e autoanalisi per scoprire i codici comportamentali utili per entrare in veloce sintonia con i nostri interlocutori. Si garantisce tanto lavoro ma anche tanto divertimento e soprattutto un modo nuovo ed efficace per relazionarsi con gli altri.



CONVEGNI SCIENTIFICI DI FITNESS

EVOLUZIONE E RICERCA NEL MONDO DEGLI INTEGRATORI

Giovedì 25.04.2013

- **Integratori e alimentazione Post Work out**
Antonio Paoli
- **Alimentazione e controllo ormonale** *Antonio Paoli*
- **Alimentazione e Ritmi biologici**
Fabrizio Duranti "Solgar"

Venerdì 26.04.2013

- **Integratori e salute articolare** *Alessandro Bertuccioli*
- **Integratori e controllo del colesterolo**
Alessandro Bertuccioli
- **Vitamina D3 aggiornamenti e nuove applicazioni**
Marco Neri
- **Equilibrio acido/base una nuova esigenza per sportivi e per la salute** *Marco Neri*
- **Integratori per memoria e concentrazione**
Mario Alberto Bargossi
- **Anemia dell'atleta e utilità preventiva e/o curativa degli integratori** *Mario Alberto Bargossi*
- **Micoterapia al servizio dello Sport e del benessere**
Ivo Bianchi "Solgar"
- **Alimentazione e Integratori per combattere lo stress**
Ivo Bianchi "Solgar"

VALUTAZIONE E RIEQUILIBRIO POSTURALE DEL SOGGETTO SCOLIOTICO

Sabato 27.04.2013

- **Importanza della postura nell'efficacia dell'allenamento**
Rino Mastromauro

PARTE 1

- **Soggetto scoliotico: dalla valutazione posturale ai protocolli di lavoro a corpo libero e con piccoli attrezzi**
Lisa Lapomarda

Domenica 28.04.2013

PARTE 2

- **Soggetto scoliotico: dalla valutazione posturale ai protocolli di lavoro in sala pesi**
Luca Franzon

ATTESTATI

Al termine delle giornate di convegno, saranno assegnati ai partecipanti diplomi di specializzazione che certificano la qualifica in **"Integrazione alimentare"** e **"Valutazione e riequilibrio posturale del soggetto scoliotico"**.



Sede GARDEN CLUB TOSCANA Via della Principessa • 57027 San Vincenzo (Livorno) • Tel. 0565 708111. Direttamente sulla spiaggia, il Garden Club Toscana è adagiato tra mare e natura sullo splendido litorale toscano in un punto particolarmente suggestivo della Riviera degli Etruschi. Il villaggio si estende su 14 ettari ed è immerso nel verde e tra i fiori del proprio parco-giardino. Si suddivide in zone distinte. Le unità abitative ubicate nelle graziose palazzine a 2 piani in tipico stile toscano, il settore con i principali servizi, gli impianti sportivi, le strutture per l'animazione.

Info per i veterani: il Garden Club Toscana ricorda per tanti motivi il Club Santa Cristiana di Numana, che ha ospitato 20 edizioni di Welcome Fitness, prima di cambiare l'assetto logistico. Ricorda perché è adiacente alla spiaggia, gli spazi a disposizione sono numerosi e perché la struttura è grande. Però, lasciatecelo dire: per quanto tutti fossimo affezionati a Numana, questa è tutt'altra cosa. Abbiamo a disposizione una struttura dove le palazzine che ci ospitano possono accogliere sino a 1.300 persone, sono immerse nel verde a pochi metri dalla spiaggia. Gli spazi per le lezioni sono numerosi e adatti per ogni evenienza (sole, pioggia, meditazione, relax, allenamento, ecc.) dobbiamo solo scegliere quali e in quale circostanza.

I servizi Una grande, nuova e attrezzata palestra di fitness, una spa di 800 mq che verrà inaugurata in occasione di Welcome Fitness, con piscina coperta, sauna, bagnoturco, massaggi, zona relax, docce scozzesi,

emozionali e tropicali e quant'altro si possa desiderare.

Un ampio e attrezzato servizio kids con animazione e personale specializzato per permettere ai genitori di frequentare le lezioni sicuri e tranquilli.

• ...e tante altre belle sorprese ancora (costo medio a persona Euro 62,00 al giorno per il pacchetto 4 giorni)

A disposizione un vero e proprio villaggio turistico di qualità con servizi di prim'ordine a prezzi ragionevoli.

Questa si preannuncia essere una delle più belle, se non la più bella edizione di Welcome Fitness mai realizzata dove la FIF ha messo in campo la sua migliore formazione e ha convocato i più accreditati presenter e relatori del mercato internazionale. Tanti anche i settori e le discipline, ognuna con spazi e attrezzature idonee. Welcome Fitness ha così trovato la sua collocazione per le prossime 20 edizioni. Aspettiamo il vostro giudizio, ma siamo sicuri di sbalordirvi con effetti speciali.

iscrizione

	entro il 31/01	entro il 28/02	entro il 29/03	dopo il 29/03	
Masterclass	95,00 €	120,00 €	140,00 €	160,00 €	Le iscrizioni sul posto saranno maggiorate di € 20
Convegni	95,00 €	120,00 €	140,00 €	160,00 €	
Functional Training	95,00 €	120,00 €	140,00 €	160,00 €	
Marketing e Management	95,00 €	120,00 €	140,00 €	160,00 €	
Open	120,00 €	150,00 €	170,00 €	190,00 €	

SCONTI

50% sconto FIF Card Istruttore

50% sconto FIF Card Club (senza limitazione di partecipanti)

20% sconto soci istruttori e titolari centri associati

10% sconto soci praticanti

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2012/2013 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).

ATTESTATO

Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla Convention.

FIDELITY CARD

150 punti

CREDITI FORMATIVI FIF

5

PRENOTAZIONE ALBERGHIERA

Garden Club Toscana*** - 57027 San Vincenzo (LI) Via della Principessa Km. 17,500 - www.rovacanze.it
Tel. 0039 0565 708111 - Fax 0039 0565 705225 - email: info@gardenclubtoscana.com

TARiffe SOGGIORNI DAL 24/04 AL 28/04/2013

• SOGGIORNO 4 NOTTI

• € 248,00 a persona, in camera doppia in pensione completa

• SOGGIORNO 3 NOTTI

• € 197,00 a persona, in camera doppia in pensione completa

• SOGGIORNO 2 NOTTI

• € 139,00 a persona, in camera doppia in pensione completa

• SOGGIORNO 1 NOTTE

• € 93,00 a persona, in camera doppia in pensione completa

• La quota comprende:

- Trattamento di pensione completa con servizio a buffet (inizio servizi cena / fine servizi pranzo)

- sistemazione in camere doppie/triple standard e duplex min. occupazione 4 persone
- bevande ai pasti (1/2 acqua, 1/4 vino)
- uso piscine e spiaggia con lettini, ombrelloni fino ad esaurimento (non ad uso esclusivo)
- teli mare a disposizione dei clienti (con cauzione)

La quota non comprende:

- Tassa di soggiorno-saldo in loco;
- eventuale pranzo extra per il gg. d'arrivo, su richiesta e supplemento € 20,00 per persona;
- tutto ciò non espressamente indicato nella voce "La quota comprende".

Cedola e regolamento su www.fif.it

di Stefano Carlini



In questi tempi duri possiamo abbandonarci a un'unica consolazione: che i tempi duri sono duri per tutti. E tutto ciò appare estremamente democratico. Scrivo questa consueta introduzione alle pagine che leggerete senza avere la certezza che questo editoriale vi arriverà, perché impediti dall'avverarsi della profezia Maya, ma vorrei comunque – come sempre – diffondere un messaggio di fiducia: così come un muscolo si adatta allo stress, diventando più forte, anche le persone riusciranno ad adattarsi a condizioni nuove, trasformandosi in individui più resistenti.

Ecco. L'ho detto e mi sento soddisfattissimo per avere pronunciato una perla di saggezza che spazia tra fisiologia e sociologia. Abbasseremo il livello delle nostre esigenze quindi, in quanto esseri umani, così consumeremo meno e – spero – inquineremo meno. Staremo più tempo a casa a leggere (o a gingillarsi su facebook, se preferite) e si andrà di più in palestra. Proprio questo. Il fatto di operare una stretta ai consumi darà l'opportunità di concentrarci maggiormente sulla propria salute, che emerge come bisogno primario una volta che diminuisce il senso di

cambiare spesso il telefonino o l'automobile. Cambia allora l'approccio del consumatore con i fitness club. Il consumatore sarà più attento a spendere, esigerà che realmente ci si prenda cura della propria persona in quanto è meglio godere di ottima salute e tutto ciò implicherà scelte da parte del mercato del fitness: condizioni economicamente sostenibili per i clienti e marcata specializzazione degli istruttori per dare un alto senso professionale al mercato del fitness.

Non ci si può mai rilassare, insomma. Prendiamo allora l'inizio del nuovo anno come una ripartenza, assumendoci le responsabilità (ognuno di noi, intendo) di far capire come il nostro settore sia importante, al di là delle mode e delle bizzarrie. Il fitness è importante. Ognuno di noi che gli conferisce dignità è importante. Iniziamo il 2013 ricordandocelo. Auguri a tutti.

Stefano Carlini

Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness

ANNO XXIII N. 3 DICEMBRE 2012



Associato all'Unione
Stampa Periodica Italiana

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

DIRETTORE RESPONSABILE:
Stefano Carlini

IN REDAZIONE:
Claudio Vacchi . Deda Fiorini

PROGETTO GRAFICO:
Christian Casadei

STAMPA:
Grafica Editoriale Printing (Bologna)

FOTO:
Archivio Performance . D.S. Photo
FotoLia . iStockphoto . Pokagraphics

EDITORE:
Centro Studi La Torre
Via Paolo Costa 2 . Ravenna

E-MAIL:
performance@fif.it

HANNO COLLABORATO:
Antonio Paoli . Julio Papi . Donatella Longhi
Fausto Di Giulio . Marco Neri . David Stauffer
Simone Moretto . Paolo Puleo

SI RINGRAZIA:
Sonia Bosi . Deda Fiorini
Elisa Amaducci . Federica Sangiorgi

CERCHIAMO CREATIVITÀ, ENERGIA E TALENTO



11ª EDIZIONE DELLA SFIDA TRA I MIGLIORI ASPIRANTI PRESENTER ITALIANI

Saranno Presenter vuole il nuovo campione! Il titolo 2013 del miglior aspirante presenter sarà assegnato a Rimini Wellness, giovedì 9 maggio, dove i finalisti si sfideranno sul palco davanti a una giuria qualificata.

Modalità di partecipazione

Come arrivare alla finalissima di Rimini? Il percorso verso la sfida decisiva inizia con una preselezione, ecco cosa fare per potervi partecipare:

- 1) compilare la cedola che trovi a pag. 69 e barrare la casella Saranno Presenter 2013 (la cedola la trovi anche sul sito www.fif.it alla voce Cedole).
- 2) effettuare il pagamento di € 10,00 su c/c postale n. 11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna - causale: Concorso Saranno Presenter 2013.
- 3) caricare su Youtube il video nominandolo come segue: **Selezione Saranno Presenter 2013 + nome e cognome del partecipante**. Una volta caricato il video, inviare via mail il link a fif@fif.it specificando nell'oggetto SARANNO PRESENTER 2013 +IL VOSTRO NOME E COGNOME unitamente alla cedola compilata e alla ricevuta di pagamento scansionate entro e non oltre il 22 marzo 2013 (cedola di iscrizione e ricevuta di pagamento possono essere inviate anche via fax allo 0544 34752).

Modalità di selezione

PRIMA SELEZIONE I video verranno esaminati dalla commissione della Federazione Italiana Fitness che ne selezionerà **otto**. I selezionati saranno contattati dalla segreteria federale.

**9 MAGGIO
2013**

**PALCO LIVE
FITNESS SHOW**

RiminiWellness®

SECONDA SELEZIONE Gli OTTO selezionati si affronteranno in **semifinale** nel palco della più grande convention FIF di Primavera: Welcome Fitness Convention (Livorno, 25-26-27-28 aprile 2013). Alla semifinale di Welcome Fitness i concorrenti dovranno tenere una lezione di aerobica-step-gag di quindici minuti sul palco principale e saranno giudicati da una commissione federale e dal pubblico. Ne saranno selezionati TRE.

FINALISSIMA I finalisti si disputeranno la FINALISSIMA sul palco centrale FIF di RiminiWellness, il 9 maggio 2013. In questa importante fiera del fitness di Rimini sarà decretato il vincitore assoluto 2013 che avrà acces-

so immediato al concorso internazionale NEW FACES, contest che vedrà sul palco le giovani promesse del fitness mondiale, e che si terrà sempre nella stessa giornata a RiminiWellness. **Venerdì 10 maggio il vincitore terrà una lezione sul grande palco centrale di Rimini.**

Per ulteriori informazioni: Federazione Italiana Fitness / Centro Studi La Torre tel. **+39 0544 34124** oppure scrivi a fif@fif.it. (Sonia). La gara inizierà alle ore 10.15 di giovedì 9 maggio 2013 ed i candidati si esibiranno sul palco centrale della FIF a RiminiWellness.

PREMIAZIONI Il vincitore si aggiudicherà un servizio sulla rivista nazionale Performance e una collaborazione con la Federazione Italiana Fitness per condurre lezioni in occasione di convention federali. Il 2° e il 3° classificato riceveranno una borsa di studio per la partecipazione gratuita a convention/master.

se hai talento e ami le sfide

FAI VEDERE QUANTO VALI, IL PALCO DI RIMINIWELLNESS TI ASPETTA!



76

PUSH UP: UN ESERCIZIO NATURALE

Fitness Academy

39 CORSI, MASTER, CONVEGNI E CONVENTION

Tutti gli appuntamenti didattici sino a giugno 2013



Numero 03 2012
ANNO XXIII



Lettere

- 24 **Esercizio come stimolo metabolico: nuove acquisizioni**
DI ANTONIO PAOLI
- 28 **X-moves challenges**
DI JULIO PAPI
- 30 **Decreto leggere per il benessere**
DI STEFANO CARLINI
- 31 **La legione straniera sui palchi della F.I.F.**
DI STEFANO CARLINI
- 76 **Push up, un esercizio naturale**
DI DAVID STAUFFER
- 80 **FIF Card: anno zero**
DI CLAUDIO VACCHI
- 82 **Fitness Club: soluzioni strategiche**
DI FAUSTO DI GIULIO
- 85 **Reportage convention**
DI CLAUDIO VACCHI
- 86 **Sei davvero pronto?**
DI SIMONE MORETTO E PAOLO PULEO
- 88 **Fit Walk ...cammina, cammina e raggiungerai la tua MeTA™**
DI DONATELLA LONGHI
- 92 **Il defibrillatore ti salva la vita**
DI STEFANO CARLINI

86



Rubriche

- 10 **FITNESS DAL MONDO**
- L'ANGOLO DELL'OPINIONISTA
- 16 **Riflessioni di ghisa**
DI MARCO NERI
- 12 **Essere o non essere**
DI DAVID STAUFFER
- 72 **INFORMA**
- 73 **FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS**
Cavalcare le tendenze
- 94 **SOCIAL CLUB**
Voce alla community
DI DEDA FIORINI
- 96 **LA BACHECA DEGLI ANNUNCI**
- 98 **FRONT STAGE**

FITNESS DAL MONDO

a cura di Stefano Carlini



NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS
DA OGNI PARTE DEL GLOBO



02

FITNESS RUSSO ⁰¹

Planet Fitness, la catena russa di centri fitness, ha celebrato il suo ventesimo anniversario con il lancio di un nuovo marchio di centri per sole donne, Fitness Tochka Ru. I club saranno aperti nelle vicinanze di complessi residenziali e uffici, e offriranno la possibilità di svolgere allenamenti a circuito con vari livelli di difficoltà.

Planet Fitness conta di aprire quattro Fitness Tochka Ru club al mese. Planet Fitness nasce nell'anno 2000 come club aperto 24 ore al giorno (non a caso i primi proprietari erano i manager americani di 24 Hours Fitness).

Oggi la catena è la più seria antagonista dei World Class dove in alcuni casi (a San Pietroburgo, per esempio) hanno un maggior mercato rispetto ai loro principali competitor.



01

L'ESERCIZIO FISICO GENERA ENTUSIASMO ED ECCITAZIONE ⁰²

Le persone fisicamente più attive fanno registrare livelli di eccitazione ed entusiasmo superiori rispetto ai sedentari. È quanto emerge da un recente studio condotto presso la Penn State, l'Università della Pennsylvania, negli USA, i cui risultati sono stati pubblicati dal Journal of Sport & Exercise Psychology. Dalla ricerca si scopre inoltre che nelle giornate in cui si svolge un'elevata quantità di attività fisica, superiore rispetto alla norma, l'intensità di tali sensazioni positive è proporzionalmente maggiore.

I ricercatori della Penn State University hanno chiesto a 190 studenti di tenere un diario quotidiano delle esperienze vissute, comprendenti l'attività fisica svolta, la quantità e la qualità del sonno, così come gli stati mentali quali sentimenti e stress percepito.

È emerso che gli individui fisicamente più attivi hanno ricevuto molte più sensazioni positive rispetto ai più sedentari, così come che la qualità del sonno ha un'influenza positiva che va a sommarsi a quella dell'esercizio fisico.

BALLARE LA ZUMBA FA MALE? ⁰³

Anche la zumba, dopo la grande celebrazione, deve fare i conti con i detrattori. Il dottor Orly Avitzur, un neurologo americano e consulente dell'organizzazione Consumer Reports, ha recentemente comunicato quanto la pratica della zumba possa nuocere alle articolazioni, specialmente alle caviglie e alle ginocchia.

Non sono rare le infiammazioni al tallone e alla tibia con fasciti e borsiti, in quanto i movimenti laterali, se non sono sincronizzati con le anche, possono creare una serie di problemi osteoarticolari.

Che la si ami o la si odi, la zumba è un fenomeno planetario ed è normale che qualcuno vada a trovare degli elementi negativi, così come è recentemente successo nei confronti del pilates.





04

DORMIRE POCO FA INGRASSARE ⁰⁴

Dormire poco, tra gli altri effetti nocivi, altera le funzioni mentali e aumenta il rischio di malattie cardiache. Oltre a questo aumentano le prove che suggeriscono come la parziale privazione del sonno potrebbe causare aumento di peso e altre conseguenze metaboliche negative. Un articolo, pubblicato sul "Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics", ha esaminato 18 studi che hanno testato le risposte fisiologiche e comportamentali di persone soggette a privazione del sonno per valutarne la salute metabolica. Si è rilevato che alcuni degli effetti maggiori si basano su due ormoni: la grelina e la leptina. La grelina è coinvolta nell'invio di segnali di fame e la leptina aiuta a dirvi che siete sazi. In uno studio, dopo appena due notti consecutive con quattro ore di sonno, i soggetti esaminati hanno esibito un 28% in più nei livelli ematici di grelina (fame) e un 18 per cento in meno di leptina (sazietà) rispetto ai soggetti che avevano trascorso dormendo 10 ore.



03



06

QUANDO IL COMPAGNO DI ALLENAMENTO È VIRTUALE ⁰⁵

Una nuova ricerca ci informa che le donne che pedalano sole in palestra sulla bike, diminuiscono rapidamente la loro motivazione all'esercizio. Chi si crea un compagno virtuale ha minori possibilità di veder svanire la voglia di pedalare. La ricerca, pubblicata sul Journal Annals of Behavioral Medicine, dimostra come donne senza partner hanno pedalato in media 11 minuti, mentre chi aveva "inventato" un compagno di allenamenti, arrivava a venti. Per avere un altro parametro: donne in gruppo riescono a totalizzare 22 minuti. La ricerca è stata condotta da Brandon Irwin, dell'Università del Michigan, che ha suddiviso 58 donne in 3 gruppi: uno pedalava da solo, l'altro col partner immaginario e l'ultimo pedalava in gruppo. I risultati sono quelli descritti.



05

LE MIGLIORI CITTÀ USA PER LE DONNE ⁰⁶

Una rivista americana di fitness per donne, ha stilato un'elenco delle città USA ideali per il benessere al femminile. Ecco quali:

- De Moines (Iowa), per i parchi dove poter correre e pedalare.
- Cambridge (Massachusetts), per il livello di salute. A Cambridge c'è un bassissimo tasso di obesità femminile, cardiopatie e depressione.
- Santa Barbara (California), per la sana alimentazione. Qui sembra si rispettino le norme suggerite dai dietologi per una corretta nutrizione e si mangiano molti cibi biologici.
- San Josè (California), la più sicura. Il tasso di criminalità è molto basso. Si può correre a tutte le ore buie senza troppi rischi.
- Raleigh (North Carolina), la più felice. Le donne di questa città sono le più felici d'America se si confrontano i parametri legati ai punti d'incontro e la loro frequentazione, le feste organizzate, i book club (i luoghi serali di socializzazione).
- Honolulu (Hawaii), la più longeva. Nelle isole del Pacifico vivono a lungo e con una bassa incidenza di malattie.
- Denver (Colorado), i più attivi. Il 79% delle donne pratica esercizio fisico con il 41% che va al lavoro in bicicletta.



RIMINIWELLNESS

FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE

ENERGY WORLD

FIERA E RIVIERA DI RIMINI
09/12 MAGGIO 2013 - 8^A EDIZIONE



organizzato da:
organized by:



con il patrocinio di:
with the patronage of:



riminiwellness.com

LA FIF A RIMINIWELLNESS 09-12 MAGGIO 2013



TUTTI I GIORNI NO-STOP 10.00-18.30 CON LEZIONI GRATUITE, ESIBIZIONI E GARE

A Rimini Wellness la Federazione Italiana Fitness si conferma Fit Gold Partner della manifestazione. Grandi le aspettative per quella che si annuncia essere l'edizione dei record, soprattutto di pubblico. La FIF si propone, classicamente, con le collaudate manifestazioni e con il suo staff al gran completo.



PALCO

LIVE FITNESS SHOW

CON LA PARTECIPAZIONE DI . SASHA OSHKIN . TARRAS KLIMOV . MATHIAS DRAVE . CARLOS RAMIREZ . JULIO PAPI . DAVID STAUFFER

giovedì 09.05

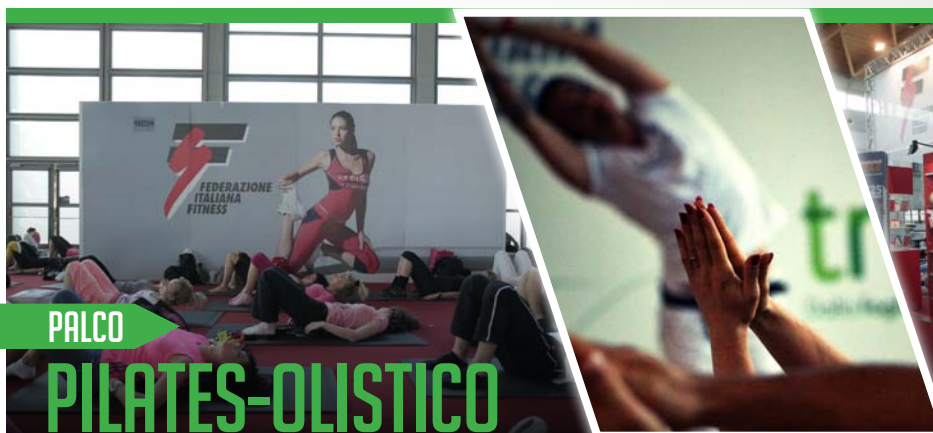
Oltre alle originali masterclass di apertura sono in programma le finali di Saranno Presenter e New Faces of fitness

venerdì 10.05 e sabato 11.05

Masterclass gratuite di aerobica, step e tonificazione

domenica 12.05

Club vs Club, il Campionato Italiano per palestre



PALCO

PILATES-OLISTICO

CON LA PARTECIPAZIONE DI . JULIO PAPI . LISA LAPOMARDA . ELISABETTA CINELLI . DONATO DE BARTOLOMEO . VIVIANA FABOZZI . ESTER ALBINI . LUCA RUGGERI

Da **giovedì 09 maggio** a **domenica 12 maggio** si terranno masterclass gratuite di pilates. Le lezioni saranno tenute dai docenti federali specializzati nel fitness olistico e in discipline che si ispirano allo yoga e alla ginnastica dolce.



PALCO

FUNZIONALE

Sabato 11 maggio si svolgerà il Campionato Italiano di Fit Crossing e **domenica 12 maggio** Body Weight Challenge, negli altri giorni l'area sarà impegnata con lezioni di functional training, sia a corpo libero che con attrezzi. Lo staff FIF specializzato nel "funzionale" presenterà le novità di questo dinamico settore che rappresenta il nuovo trend dell'allenamento.



Campionato Nazionale per Palestre

RIMINIWELLNESS 12 MAGGIO 2013 PALCO LIVE FITNESS SHOW

8° TROFEO RIMINIWELLNESS

Diciottesima edizione di un'evento agonistico che mette a confronto le squadre che rappresentano i club di tutta Italia. Il Campionato Italiano per Palestre, mette in palio dodici titoli tricolore, assegnati nell'ultima giornata di Rimini Wellness. La gara propone le discipline di Free Style e di Hip Hop, per una manifestazione che si annuncia, come al solito, spettacolare. La giuria, per la prima volta nella storia della gara, esprimerà pubblicamente il proprio voto attraverso le palette.

PER INFORMAZIONI E REGOLAMENTO WWW.FIF.IT



**FREESTYLE**

Il concorso è a routine libera: dall'aerobica allo step, alla danza, ad altre discipline coreografiche. Le squadre potranno rappresentare qualunque stile e qualunque disciplina. La giuria valuterà tecnica, sincronismo, originalità e coreografia.

HIP HOP

Ammessi tutti gli stili dell'hip hop, old e new school.

UNDER 11

L'edizione 2013 introduce una nuova categoria di età nelle competizioni di Free Style e Hip Hop. I piccoli ballerini (età non superiore a 11 anni) faranno infatti parte della categoria BABY.

- BABY (fino a 11 anni)
- JUNIOR (da 12 a 15 anni)
- OVER (da 16 anni in su)

GIURIA DI CLUB VS CLUB

Giuria free style: Roberta Campaniolo, David Stauffer, Sasha Oshkin, Alessandro Manzo

Giuria hip hop: Daniele Baldi, Sasha Oshkin

**PROGRAMMA**

- ore 10.00 Inizio gare
 - Free Style BABY
 - Free Style JUNIOR
 - Free Style OVER
- ore 18.00 Premiazioni
 - Hip Hop BABY
 - Hip Hop JUNIOR
 - Hip Hop OVER

L'orario è indicativo e può variare a seconda del numero di squadre iscritte.

Nota: l'area di gara misura 13mt x 8mt.

[*] La durata della routine è di 2' e 30" minuti con tolleranza (in più o in meno), di 10" secondi.

CATEGORIE IN GARA**FREE STYLE:**

- Free Style BABY SMALL TEAM (da 4 a 7 componenti)
- Free Style BABY LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- Free Style JUNIOR SMALL TEAM (da 4 a 7 componenti)
- Free Style JUNIOR LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- Free Style OVER SMALL TEAM (da 4 a 7 componenti)
- Free Style OVER LARGE TEAM (oltre 7 componenti)

HIP HOP:

- HIP HOP BABY SMALL TEAM (da 4 a 7 componenti)
- HIP HOP BABY LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- HIP HOP JUNIOR SMALL TEAM (da 4 a 7 componenti)
- HIP HOP JUNIOR LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- HIP HOP OVER SMALL TEAM (da 4 a 7 componenti)
- HIP HOP OVER LARGE TEAM (oltre 7 componenti)

Importante: lo stesso gruppo non può fare 2 esibizioni all'interno della stessa categoria.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni si ricevono fino al 30 aprile 2013. Inviare via fax 0544.34752 o via posta presso Centro Studi La Torre, via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna, modulo d'iscrizione alla gara specificando palestra, capogruppo, categoria, numero componenti, **ed allegando per ogni componente del gruppo il modulo consensi** (scaricabile dal sito www.fif.it) **compilato e firmato in ogni sua parte.**

I capisquadra troveranno i biglietti direttamente all'entrata della fiera. Per i biglietti degli eventuali accompagnatori, rivolgersi direttamente alla fiera: infovisitatori@riminifiera.it - Fax 0541.744255. È necessario allegare alla cedola la ricevuta del pagamento dell'iscrizione.

COSTI ISCRIZIONE

Fitness club affiliati alla FIF: nessuna tassa di iscrizione. Ogni concorrente pagherà € 20,00, comprensiva di ingresso alla fiera per la giornata del 12 maggio. Per gli interpreti impegnati in 2 esibizioni ci sarà un costo aggiuntivo di € 10,00 per ogni componente.

Fitness Club non affiliati: € 60,00 a formazione più € 20,00 ogni concorrente, comprensiva di ingresso alla fiera per la giornata del 12 maggio. Per gli interpreti impegnati in 2 esibizioni ci sarà un costo aggiuntivo di € 10,00 per ogni componente. Se è la stessa formazione a fare le 2 esibizioni, non dovrà ripagare le € 60,00. Se sono 2 formazioni diverse, ognuna pagherà le € 60,00 d'iscrizione.

CEDOLA DI PARTECIPAZIONE CLUB VS CLUB

IMPORTANTE: SI PREGA DI SCRIVERE IN STAMPATELLO IN MODO CHIARO E LEGGIBILE

NOME DEL GRUPPO

N° COMPONENTI

NOME PALESTRA

NOME DEL CAPOGRUPPO

CITTÀ

PROV.

CAP

VIA

N°

TELEFONO

E-MAIL

CHIEDO L'ISCRIZIONE AL CAMPIONATO NAZIONALE CLUB VS CLUB DI:

☐ Free Style BABY SMALL TEAM

☐ Free Style JUNIOR LARGE TEAM

☐ Hip Hop BABY SMALL TEAM

☐ Hip Hop JUNIOR LARGE TEAM

☐ Free Style BABY LARGE TEAM

☐ Free Style OVER SMALL TEAM

☐ Hip Hop BABY LARGE TEAM

☐ Hip Hop OVER SMALL TEAM

☐ Free Style JUNIOR SMALL TEAM

☐ Free Style OVER LARGE TEAM

☐ Hip Hop JUNIOR SMALL TEAM

☐ Hip Hop OVER LARGE TEAM

ho versato euro

il

tramite:

☐ vaglia postale intestato a: Centro Studi la Torre srl

☐ c/c postale n° 11233483 intestato a: Centro Studi la Torre srl Via P. Costa, 2 - 48121 Ravenna

☐ assegno non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre srl

data

firma

Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale verrà emessa al termine del servizio.

DICHIARAZIONE POSSESSO CERTIFICAZIONE MEDICA: Il/la sottoscritto/a dichiara altresì di essere in possesso di certificazione medica attestante l'idoneità allo svolgimento dell'attività fisica succitata (certificato di sana e robusta costituzione). Firma _____ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

Modalità: ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato a:

CENTRO STUDI LA TORRE srl - Via Paolo Costa 2 - 48121 Ravenna - tel. 0544.34124 - fax 0544.34752

L'ANGOLO
DELL'OPINIONISTA

RIFLESSIONI DI GHISA

DI MARCO NERI



Spade, film, fitness e marketing

Inverno 1982, mi guardo allo specchio: maglione aderente, jeans a pelle, stivaletti a punta. Sì, tutto sommato il fisichetto (parlo di altri tempi, con l'ingenuità dei 20 anni) risalta mica male. La serata che mi attende è più importante del solito. La mamma mi "spia", probabilmente convinta che debba uscire per un appuntamento galante, ma non è così, perchè vado al cinema con... i compagni di ghisa. Quella sera proiettavano la prima locale di Conan il barbaro, film attesissimo, di cui avevamo letto tutto il possibile sulle poche riviste di oltreoceano (internet era ben lungi da venire) e sulle anteprime di notizie avute dalla TV o da amici. Lui, Arnold, ancora una volta ci traghettava dal ghetto degli scantinati ai trionfi della celluloido. Era successo anche negli anni 60 con i film mitologici, ma non era ancora la mia generazione, e finalmente veniva il mio turno di eleggere un mito. Quello che successe negli anni a venire, (certamente per merito non solo di quel film) fu il trionfo della cultura fisica, e la sua popolarità convinse fiumi di persone a iscriversi in palestra. È il 2013 e si preannuncia un ritorno dello Schwarzy internazionale con il sequel intitolato "The legend of Conan" (ci fu già all'epoca un seguito chiamato "Conan il distruttore" ma ebbe scarso successo rispetto all'originale che vantava la regia di John Milius in collaborazione con Oliver Stone). Forse le palestre (o centri fitness come

si chiamano ora) non vedono l'ora che inizi un nuovo flusso migratorio verso i loro club, grazie a questa nuova pellicola dell'ex governatore della California. Mi piacerebbe pensare che sarà così, ma ho il sospetto che i ricorsi storici esulino da questo tipo di repliche cinematografiche, inoltre fatte dallo stesso attore a distanza di 30 anni. La battuta inevitabile l'ho sentita pronunciare da un mio amico: "con questo film forse si riempiranno i corsi per la terza età...". Auspico comunque che questo film non sia troppo stereotipato di forza brutta e violenza, ma che possa invece essere primariamente uno stimolo alla fantasia di cui vedo un grande bisogno in tutti i settori. Certo l'ispirazione di Conan - portatore di una filosofia di vita che sarebbe piaciuta a Nietzsche - è conforme alla scelta che rispecchia i tempi attuali, nel preferire Wagner a Verdi per la prima della Scala; ma sono convinto che la filosofia del superuomo, pur rimanendo nei nostri sogni (come l'immagine dei supereroi a fumetti), viene superata dalla necessità del diligente "politicamente corretto". Non so se il "vecchio" Arnold sia la persona più indicata per stimolare la fantasia e la voglia di mettersi in gioco, ma può però essere un piccolo ma importante tassello per riscoprire le potenzialità estetiche e salutistiche legate all'attività fisica raggiunte attraverso la pratica del body building. Non voglio usare la parola fitness perché non dimentichiamoci che Arnold è plurilaureato, imprenditore, politico, attore ma soprattutto, alla base,

è un body builder che ha costruito il suo successo basandosi sull'essenza di questa filosofia, cercando inoltre di interpretarla all'interno del più puro sogno americano (da povero "emigrato" austriaco a celebrata star). Ancora oggi Schwarzy è orgoglioso che una delle più importanti gara professionistiche si chiami "Arnold Classic" e che nel Board editoriale della rivista Flex appaia ancora il suo nome. Le mode passano ma, per dirla a suo modo, la dura roccia (o la quercia austriaca, dal soprannome che veniva dato ad Arnold quando gareggiava) rimane; quindi il dato di fatto, a cui molti centri si affidano, è che la sala pesi rimane una delle certezze su cui tutti le palestre si basano e su cui tutti contano per ottenere risultati fisici apprezzabili e duraturi. Da questo nuovo film non ci aspettiamo certo un messaggio di alto impegno sociale, ma certamente, al di là del dover essere fedeli al personaggio egocentrico e virile ideato negli anni 30 da Robert Howard, una spolveratina, magari con l'ironia che Arnold ha sempre dimostrato di avere, sull'attenzione e valorizzazione del corpo muscolato. Arnold non riuscirà a riempire le palestre in barba alla crisi, però, probabilmente, ci aiuterà a divertirci con leggerezza, portandoci nel mondo del fantasy con le gambe solidamente fissate sotto il bilanciere dello squat e con l'occhio attento a non lasciarsi distrarre da proposte troppo commerciali legate ad una falsa idea di wellness.





FIT CROSSING

5° CAMPIONATO NAZIONALE DI FITNESS

SABATO 11 MAGGIO 2013
RIMINIWELLNESS



Quinto appuntamento di questa gara a prove multiple che ha riscosso molto successo nelle passate edizioni. Appuntamento sportivo di grande carica agonistica che desidera creare un momento di confronto tra gli appassionati delle discipline da palestra. La gara verterà sulle seguenti prove: **panca orizzontale, bike, trazioni alla sbarra, tapis roulant.** Sono ammessi atleti, uomini e donne, che abbiano compiuto il sedicesimo anno d'età. Informazioni più dettagliate su modalità d'iscrizione, regolamento, classifiche e premi, saranno disponibili sul sito **www.fif.it**

La gara è organizzata in collaborazione con MSP Italia, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI. La gara è riconosciuta dall'MSP come Campionato valevole per il titolo nazionale.

Premiazioni: per i primi 3 classificati (singolo maschile, singolo femminile, palestre) sono previste targhe, coppe e servizio giornalistico sulla rivista Performance, oltre al titolo di "Campione Italiano di Fit Crossing".



PER INFORMAZIONI

WWW.FIF.IT

L'ANGOLO
DELL'OPINIONISTA

ESSERE O NON ESSERE

DI DAVID STAUFFER



Pre-coreografato: sì o no?

Gli italiani sono noti nel mondo per la fantasia e la passione che applicano in quello che fanno. La passione la colgo nei gesti che usate quando parlate e la fantasia la vedo nella cura con cui scegliete l'abbigliamento. Vi vestite bene perfino per andare al supermercato! La vostra storia è grande: Paganini, Michelangelo, Galileo, Leonardo, Vivaldi... tutti artisti che hanno cambiato il mondo. E quando mi chiedono cosa penso delle lezioni precoreografate, mi viene da dire che gli italiani preferiscono creare e non copiare.

Negli ultimi anni il fitness ha visto la rinascita delle lezioni precoreografate. Parlo di "rinascita" perché negli anni '80 e '90 il metodo Jazzercise si basava su una sequenza precoreografata, organizzata sulla musica, cioè verso, ritornello e parte strumentale. Sono stati Les Mills e la scuola della Zumba a rilanciare le lezioni precoreografate nell'ambito del fitness. Dovendo scegliere tra precoreografato e non, un insegnante deve fare queste riflessioni:

1. *Ogni 3 mesi qualcuno mi spedisce una sequenza di lezione che dovrei memorizzare per presentarla in palestra; quindi, pago una certa cifra per avere degli aggiornamenti periodici.*
2. *Devo creare le sequenze di coreografia o tonificazione da insegnare in palestra; quindi, pago dei soldi per frequentare una scuola così da imparare la metodologia di costruzione e i concetti dell'allenamento.*

Se si sceglie la prima riflessione, si delega qualcun altro a farsi carico di tutto il lavoro di coreografia. Si risparmia tempo (ma non sempre, perché occorre memorizzare le sequenze e conoscere bene la musica) e si ha la certezza che gli esercizi sono efficaci, perché è un'organizzazione specializzata nella creazione di sequenze di lavoro che ha inviato lezioni già pronte. Questa crea una sorta di dipendenza dell'istruttore verso l'organizzazione, perché vincola gli insegnanti in quanto, senza il supporto di chi crea le lezioni, nascono molte difficoltà creative. Si è quindi costretti ad accettare esercizi pensati da chi non conosce le diverse realtà delle palestre. Però un insegnante con poca creatività si trova bene con le lezioni precoreografate. Se si sceglie la seconda, si preferisce naturalmente creare le lezioni basandosi sui concetti appresi nei corsi di formazione. All'inizio occorre più tempo per organizzare le lezioni, ma quando si capiscono i concetti base, diventa facile strutturarle. Si diventa indipendenti dall'azienda che ha fatto la formazione e si inizia a prendere decisioni basate sulla particolare realtà della palestra in cui si lavora. Scegliendo 1 si diventa semplicemente un esecutore dei movimenti di qualcun altro. Spesso non si ha tempo per "insegnare" perché parlando alla classe, non ci si concentra sulla musica ed è possibile dimenticarsi un passaggio legato a quel verso o ritornello. Si diventa così prigionieri della musica. Scegliendo 2 si è responsabili degli esercizi scelti. Si

conosce bene quello che si sta insegnando perché gli esercizi sono stati creati personalmente. La musica diventa una fonte di motivazione e divertimento. Si può scegliere di eseguire qualche ripetizione in più, dando alle persone la possibilità di apprendere bene un nuovo gesto o di aumentare l'intensità. Se si sceglie 1 non si ha scelto. Si deve fare esattamente quello che è stato imposto. Non importa se la gente è stanca. Non importa se la lezione è alle 9 o alle 19: occorre fare quella particolare sequenza, né più né meno, senza modifiche! Se si sceglie 2 si diventa artefici del proprio lavoro. Sarà possibile scegliere se modificare una sequenza di coreografia complessa o rendere uno squat meno intenso, perché in quel momento la gente ha bisogno di quella variazione. L'istruttore deve così pensare, scegliere e decidere, in base alle esigenze della clientela. Chi sceglie 1 non è un insegnante di fitness. Esegue le lezioni di un altro. Chi sceglie 2 è un insegnante di fitness in grado di pensare per se stesso, ed è in grado di prendere decisioni basate sulla propria conoscenza ed esperienza. Questo è il rispetto che si ha della professione.

In conclusione, un programma precoreografato utilizzato da un insegnante esperto può essere una buona scelta, ma chi utilizza esclusivamente questo formato, deve essere conscio dei suoi limiti. Miei cari italiani, continuate a utilizzare la vostra fantasia anche nel fitness, create e non copiate...





BODY WEIGHT *Challenge*

2ª EDIZIONE DEL CAMPIONATO A SQUADRE DI FUNCTIONAL TRAINING RIMINIWELLNESS 12 MAGGIO 2013

La seconda edizione del Body Weight Challenge cerca la sua squadra campione. Dopo il debutto dello scorso anno, la competizione di functional training a corpo libero ritorna a proporsi a Rimini Wellness. Spirito di squadra e forma fisica saranno ancora una volta le caratteristiche di questa gara a squadre.

La gara è riservata a team di tre concorrenti. È prevista un'unica categoria che può essere mista. Le donne godranno di una facilitazione nelle prime due prove (push ups e squat). Nella composizione dei team non ci sono limiti di età e di peso.

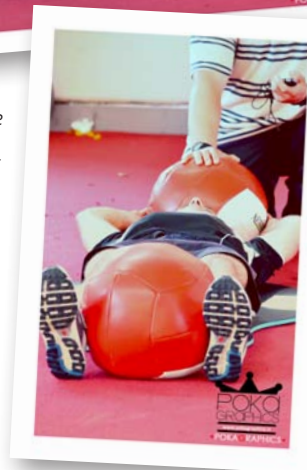
LA GARA Occorre portare a termine 3 prove: **push ups, squat con palla medica, addominali in sit up**. Le tre prove andranno completate a staffetta. Ognuna di esse è una gara a sé stante. La classifica finale deriva dalla somma dei punteggi ottenuti nelle tre prove.

LE PROVE

Push ups La squadra deve completare l'esecuzione di 500 push ups nel minor tempo possibile. Esempio: il primo concorrente ne esegue 28, il secondo continua e si arriva a 47, il terzo porta il conto a 70, poi riparte il primo e così via fino ad arrivare a 500. Esiste una postazione specifica nella quale eseguire l'esercizio, e i cambi dovranno essere eseguiti velocemente per risparmiare tempo. Un giudice cronometrerà in quanto tempo verranno completati i push ups. Il push up è valido se eseguito correttamente, con la massima distensione delle braccia e il petto che toccherà una pallina da tennis col petto (una palla del diametro di circa 20 cm per la categoria femminile). In caso contrario si chiamerà il "no count", e la ripetizione sarà dichiarata nulla.

Squat con palla medica La squadra deve completare l'esecuzione di 500 squat nel minor tempo possibile. Stessa modalità precedente. Si usa una palla di 3 kg per gli uomini e il corpo libero per le donne. L'esecuzione valida è: l'accosciata deve essere eseguita fino a portare i glutei a contatto con la palla medica posta dietro al concorrente, per poi ridistendere completamente le anche. In caso contrario si ha un "no count".

Addominali La squadra deve completare l'esecuzione di 400 sit ups nel minor tempo possibile. Esecuzione dei sit ups: si parte da posizione distesa (supini) con una palla medica tra i malleoli e l'altra tra i palmi delle mani (le braccia sono distese). Si solleva il busto e si tocca con i palmi la palla posta tra i malleoli, per poi tornare e toccare, sempre con i malleoli, la palla sistemata sopra il capo. Si ha "no count" quando la palla non viene toccata con entrambi i palmi.



Si assegnano dei punteggi alle prime 15 formazioni per ogni prova. Al primo classificato vengono assegnati 25 punti, 21 al secondo, 18 al terzo, 15 al quarto, 12 al quinto, 10 al sesto e così via fino al quindicesimo, che ottiene un punto. La classifica finale viene stilata sommando i punti delle singole prove. Le squadre saranno autocostruite e si presenteranno con un nome di fantasia e la palestra che rappresentano. Se alcuni atleti non riescono a formare una squadra da tre elementi, sarà cura della FIF far incontrare persone attraverso il sito federale per creare un team.



PER INFORMAZIONI

WWW.FIF.IT



cod. 1285

**LA
SCINTILLA
PER
IL TUO
METABOLISMO**

- Coadiuvante di diete ipocaloriche
- Supporto per il metabolismo di zuccheri e grassi

DIMA SLIM COMPLEX

Contiene:

I brevetti:

- Svetol® - Caffè verde decaffeinato
- Bioperine® - Pepe nero
- Chromax® - Cromo picolinato

Il prodotto non sostituisce una dieta variata. Deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico

SOLGAR VITAMINS AND MINERALS | Essentials for life's journey

In Farmacia, Parafarmacia ed Erboristeria • www.solgar.it - info@solgar.it



CON LA **FIF CARD**
AGGIORNARSI
NON È MAI STATO
COSÌ CONVENIENTE:

**CONVENTION GRATUITE
SCONTI SULLE MANIFESTAZIONI
E TANTI ALTRI VANTAGGI...**



La Federazione Italiana Fitness ha creato un servizio rivolto alle palestre associate, ma anche agli istruttori, di grandissima convenienza: sottoscrivendo la **FIF Card**, si potrà supportare l'aggiornamento degli istruttori e garantire un appoggio di carattere gestionale e tecnico nella conduzione del club. Le **FIF Card** sono due: una per i club e l'altra per gli istruttori. L'iniziativa viene affiancata alla normale affiliazione FIF, così da offrire una formula aggiuntiva che permette non solo di mantenere un'alta specializzazione per i propri collaboratori, ma anche di risparmiare cifre notevoli.





FIF CARD istruttore

a **29,00** euro
AL MESE*

* PER 12 MESI A PARTIRE DALLA
DATA DI SOTTOSCRIZIONE.



I SERVIZI RISERVATI A FIF CARD ISTRUTTORE

- Partecipazione gratuita alle convention e ai convegni: **FIF Annual, In Corpore Sano, XXL Fitness e Focus***.
- Partecipazione gratuita a importanti eventi patrocinati e convenzionati con FIF che saranno comunicati agli istruttori del circuito FIF Card.
- Riduzione del 50% sulla quota d'iscrizione a tutte le altre convention FIF (compreso Welcome Fitness e Blue Fitness).
- Partecipazione gratuita a 1 master di specializzazione a scelta*.
- Diploma internazionale EFA (European Fitness Association) in omaggio.
- Sconto del 25% sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF.
- Libero accesso alle lezioni riservate agli istruttori in occasione delle convention e dei convegni.
- Accesso all'area aggiornamenti tecnici on line delle quattro discipline disponibili. Gli aggiornamenti sono a cura dei docenti FIF (n. 40 aggiornamenti l'anno).
- Invio delle riviste: Performance, P.T. Journal, Kinesis.
- Consulenza on-line tecnica e didattica.
- Consulenza on-line giuridico/fiscale.

La **FIF Card Istruttore** prevede anche i servizi assicurati al "socio istruttore", in quanto automaticamente ne viene attivata l'iscrizione. Pertanto, la quota di 140 euro di socio istruttore è già compresa nei 29 euro mensili. Resta inteso che si può anche semplicemente sottoscrivere la normale affiliazione alla FIF come socio istruttore (usufruendo solo dei servizi elencati nello schema). La **FIF Card Istruttore** è di grandissima convenienza per gli istruttori che intendono mantenere un aggiornamento costante e continuo, a un costo davvero contenuto. La modulistica per la sottoscrizione si può richiedere in segreteria: tel. 0544.34124.

SERVIZI PER IL SOCIO ISTRUTTORE (già compresi nella FIF Card Istruttore)

- Assicurazione contro gli infortuni.
- Assicurazione di responsabilità civile.
- Inserimento nell'albo degli insegnanti sul sito della Federazione Italiana Fitness
- Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop".
- Tesserà di insegnante tecnico F.I.F.
- T-Shirt ufficiale della Federazione Italiana Fitness
- Inserimento del nominativo nell'elenco degli istruttori certificati inviati periodicamente alle palestre per favorire contatti professionali.

Tutte le agevolazioni sono attive per 12 mesi a partire dalla data di sottoscrizione del primo pagamento.

Appuntamenti di fitness musicale	periodo	FIF card	c.f.	tipologia
FIF Annual	ottobre	gratis	4	convention
Functional Training	novembre	50%	3	stage
Kardio Kombat	novembre	50%	2	stage
Aquawellness	novembre	50%	2	stage
Personal Trainer	novembre	50%	2	stage
Body&Mind	novembre	50%	2	stage
In Corpore Sano	16-17 febbraio 2013	gratis	3	convention
XXL Fitness (Sicilia)	09-10 febbraio 2013	gratis	2	convention
Total Body	16 marzo 2013	50%	1	stage
Welcome Fitness	25-26-27-28 aprile 2013	50%	5	convention
Pilates Convention	15-16 giugno 2013	50%	2	convention
Focus (Sardegna)	10 marzo 2013	gratis	1	convention
Blue Fitness	30-31 ago. 1 set. 2013	50%	4	convention
Appuntamenti di fitness	periodo	FIF card	c.f.	tipologia
FIF Annual	ottobre	gratis	4	convegno
In Corpore Sano	16-17 febbraio 2013	gratis	3	convegno
XXL Fitness (Sicilia)	09-10 febbraio 2013	gratis	2	convegno
Focus (Sardegna)	10 marzo 2013	gratis	1	convegno
Welcome Fitness	25-26-27-28 aprile 2013	50%	5	convegno

★ **C.F.:** crediti formativi

★ **Stage:** un giorno di aggiornamento specialistico

★ **Convention:** due giorni di specializzazione multidisciplinare

★ **Convegno:** aggiornamento mono e pluri tematico



FIF CARD club

a **49,00** euro
AL MESE*

* PER 12 MESI A PARTIRE DALLA
DATA DI SOTTOSCRIZIONE.



I SERVIZI RISERVATI A FIF CARD CLUB

- Partecipazione gratuita alla convention e ai convegni: **FIF Annual, In Corpore Sano, XXL Fitness, Focus** riservato a tre partecipanti per evento (che possono variare ad ogni evento).*
- Partecipazione gratuita a importanti eventi patrocinati e convenzionati con FIF che saranno comunicati ai Club del circuito FIF Card
- Riduzione del 50% sulla quota d'iscrizione a tutte le altre convention FIF senza limitazione di iscritti (compreso Welcome Fitness e Blue Fitness).
- N° 3 iscrizioni gratuite al convegno "Fitness Marketing Summit"*.
- Partecipazione gratuita a 3 master di specializzazione*.
- Partecipazione gratuita per 2 persone ai corsi "Club Manager" e "Sport Manager"
- Sconto del 25% (senza limitazioni di partecipanti) sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF.
- Accesso all'area aggiornamenti tecnici on line delle quattro discipline disponibili. Gli aggiornamenti sono a cura dei docenti FIF (n. 40 aggiornamenti).
- Invio periodico di newsletter di aggiornamento giuridico-fiscale.
- Invio delle riviste: Performance, Expression, P.T. Journal, Kinesis.
- Consulenza on-line tecnica e amministrativa.

Tutte le agevolazioni sono attive per 12 mesi a partire dalla data di sottoscrizione e del primo pagamento.

La **FIF Card Club** prevede anche i servizi assicurati ai "Centri associati", in quanto automaticamente ne viene attivata l'iscrizione. Pertanto, la quota di 200 euro (iscrizione come Centro Associato) è già compresa nei 49 euro mensili. Resta inteso che il club può anche semplicemente sottoscrivere la normale affiliazione alla FIF come Centro Associato (usufruendo solo dei servizi elencati nello schema. La modulistica si può richiedere in segreteria: tel. 0544.34124.

SERVIZI PER I CENTRI ASSOCIATI (già compresi nella FIF Card Club)

- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a fif@fif.it). È obbligatorio l'invio dell'autorizzazione firmata (il modulo è scaricabile sul sito www.fif.it).
- Sconto del 20% su corsi, master ed eventi FIF per il titolare del centro.
- Sconto del 12% sugli articoli del catalogo "Fit Shop".
- Diritto ad utilizzare il marchio F.I.F. con la dicitura "Centro Associato F.I.F."
- Possibilità di ospitare iniziative F.I.F.
- Patrocinio F.I.F. per iniziative organizzate dal Centro (previa visione e accettazione del programma da parte della F.I.F.).
- Invio, su richiesta, dei nominativi degli insegnanti diplomatisi nelle aree di appartenenza.
- Iscrizione gratuita ai Campionati Italiani e a tutte le competizioni FIF.
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare i corsi FIF senza versare la quota di socio praticante e affiliarsi come socio istruttore versando la quota di 100 € anziché 140 €.
- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Tessera e T-Shirt ufficiale F.I.F.
- Riduzioni delle tasse sulla pubblicità.
- Applicazione della normativa sui compensi erogabili per prestazioni sportive dilettantistiche agli istruttori o che partecipano all'attività sportiva con i benefici della legge 342/2000, art. 37 (DPR 22/12/86 n. 917 Art. 81 Comma 1 lettera m art. 83 Comma 2) fino a € 7.500,00 per un anno in esenzione di imposte (anche Irap), ritenute d'acconto; solo per attività sportive ed associazioni o società regolarmente costituite ed in regola con l'art. 90 della Finanziaria 2003.
- Applicabilità ad attività commerciali quali: vendita di abbigliamento sportivo, pubblicità, sponsorizzazioni; del regime agevolato previsto dalla legge 398/91 (IVA al 50% calcolo imposte solo sul 3% del fatturato).
- Consulenza on line giuridico-fiscale.
- Newsletter periodiche con aggiornamenti giuridico-fiscali inerenti la gestione delle palestre.
- Riduzione della tassa sui rifiuti sulle superfici utilizzate per le attività sportive (calcolo residuo solo per le aree dedicate agli spazi sociali, agli spogliatoi e alla segreteria).
- Esenzione dall'imposta dei rimborsi spese vitto, alloggio, trasporti, di rappresentanza, a piè di lista e delle organizzazioni di eventi sportivi.
- Agevolazioni del credito sportivo per acquisizione, costruzione o ristrutturazione di un centro sportivo.
- Possibilità di ottenere dagli enti locali contributi per le manifestazioni sportive.
- Esenzione del pagamento dell'imposta sugli intrattenimenti sulle quote ed i contributi associativi (legge 383/2000).
- Possibilità di detrazione dal reddito delle persone fisiche delle iscrizioni e abbonamenti per i figli minori (5-18 anni) alle A.S.D. fino a € 210,00 annue (comma 319 legge 27/12/2006 n. 296).
- Possibilità di ottenere sponsorizzazioni dalle aziende fino all'importo di € 200.000,00 come spese di pubblicità e quindi totalmente deducibili dal reddito di impresa.
- Possibilità di ottenere dalle persone fisiche contributi in denaro fino a € 1.500,00 deducibili dal reddito dell'erogante.
- Agevolazioni nell'affidamento in gestione degli impianti pubblici e delle palestre, aree di gioco ed impianti sportivi scolastici (legge 289/2002, art. 90 Commi 25 e 26).

Servizi e vantaggi riservati alle A.S.D.
previa compilazione ed invio a F.I.F. del modulo di iscrizione all'Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

- Esenzione fiscale attività sportive ed istituzionali svolte verso gli associati, gli iscritti ed i partecipanti (art. 148 Del Tuir comma 1 e 3 e circ. Min. Finanze 124/e/98) - solo per associazioni regolarmente costituite.
- Esenzione fiscale bar sociale (art. 148 Del Tuir comma 5 e circ. Min. Finanze 124/e/98) - solo per associazioni di promozione sociale regolarmente costituite.
- Assicurazione infortuni invalidità permanente e morte per i componenti del Consiglio Direttivo (max 3 persone).
- Possibilità di assicurare contro gli infortuni, a tariffe agevolatissime, i clienti/soci del Centro.
- Convenzione SIAE per sconti nei pagamenti dei compensi su diritti musicali per diffusioni nelle attività di allenamento, gare, manifestazioni, feste e per tutte le attività socio culturali.
- Esenzione sull'imposta delle insegne indipendentemente dalle dimensioni.

Come si ottiene la FIF Card?

È sufficiente compilare in ogni sua parte la cedola che trovate all'indirizzo www.fif.it/cedole e spedirla alla Federazione Italiana Fitness. E per il pagamento? È molto semplice: nel caso in cui si scelga la soluzione del **versamento rateale** è necessario compilare in tutte le sue parti il modulo SSD (lo trovate sul sito www.fif.it). Una copia dovrà essere portata alla propria banca e una copia compilata e controfirmata dovrà essere tempestivamente inviata alla FIF con raccomandata (via P. Costa 2, 48121, Ravenna). In questo modo, ogni mese la banca effettuerà un accredito (29 euro per l'istruttore o 49 euro per il club) alla Federazione Italiana Fitness per 12 mesi (per un totale di 348 euro per l'istruttore o 588 euro per il club). In caso di **versamento in un'unica soluzione** si può scegliere di pagare con bollettino di c/c postale, bonifico, vaglia postale o assegno bancario, risparmiando così le commissioni che la banca applica sull'operazione.

ESERCIZIO COME STIMOLO METABOLICO:

NUOVE ACQUISIZIONI

UNO DEGLI OBIETTIVI PIÙ “GETTONATI” DALL’UTENTE DEI CENTRI FITNESS È IL DIMAGRIMENTO. ANALIZZIAMO COME MANIPOLARE LE VARIABILI DEL RESISTANCE TRAINING (RT), DELL’ALLENAMENTO CON I PESI E DELL’ENDURANCE TRAINING (ET).

di Antonio Paoli

*Laboratorio di Fisiologia, Dipartimento di Scienze Biomediche
(Università degli Studi di Padova)*

Le strategie per ottenere il dimagrimento desiderato sono ben conosciute. Infatti per ottenerlo, il NIH (*National Institutes of Health*) ha preso in considerazione dieta, aumento dell’attività fisica, terapia comportamentale e terapia farmacologia, definendo le prime tre come appartenenti al ‘Lifestyle Therapy’. Il NIH riporta che gli studi randomizzati presi in considerazione suggeriscono un’azione limitata dell’attività fisica nei confronti del peso, ma in compenso segnalano una riduzione del rischio cardiovascolare indipendente dal dimagrimento (*Paoli e Neri 2010*). L’analisi della componente nutrizionale, sebbene fondamentale, esula dagli scopi del presente articolo. Analizzeremo qui invece i diversi meccanismi di azione dell’esercizio fisico sul dimagrimento in base al tipo di esercizio ed in particolare come manipolare le variabili del resistance training (RT) o allenamento con i pesi e dell’endurance training (ET).

La spesa energetica

La spesa energetica giornaliera può essere divisa in diverse componenti così categorizzate:

- A) *Metabolismo a riposo,*
- B) *Effetto termico del cibo*
- C) *La spesa energetica associata all’attività fisica, associate all’esercizio e quella non associata all’esercizio (Non-exercise activity thermogenesis o NEAT). (Jequier 2002; Levine 2002).*



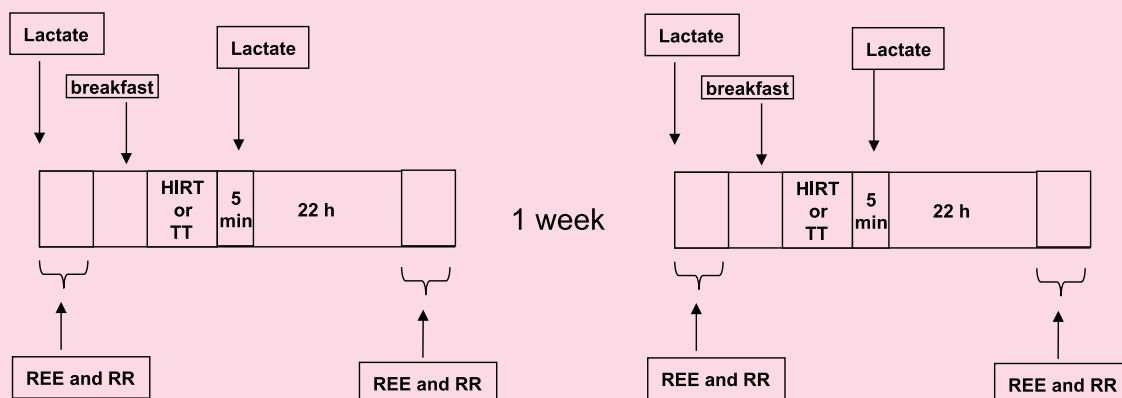


Fig. 1 Rappresentazione del protocollo sperimentale (da Paoli et al 2012)

Un'analisi della letteratura mostra che nei paesi occidentali il rapporto medio tra spesa energetica giornaliera e spesa energetica a riposo (REE) è 1,66; questo vuol dire che solo il 40% dell'energia viene spesa per l'attività fisica mentre il restante 60% è la spesa a riposo (Black et al 1996).

Per raggiungere un livello di spesa energetica comparabile a quella degli esseri umani nelle società primitive sarebbe necessario esercitarsi ad alta intensità per 90 minuti tutti i giorni. I nostri progenitori in realtà si muovevano a bassa intensità per tutta la giornata con picchi di alta intensità. Ovviamente questo tipo di proposta (90 minuti ad alta intensità tutti i giorni a bassa intensità per molte ore, con picchi brevi di alta intensità) di attività fisica non è recepibile dalla media della popolazione. Anche un programma di esercizio fisico proposto per 30 minuti al giorno, per tre giorni a settimana a bassa/media intensità ha un'alta percentuale di abbandono (come ben sanno proprietari di centri Fitness) (Westerterp et al 1992). Ma anche se vi fosse un'alta compliance 3x30 minuti di attività vigorosa aumenterebbe la spesa energetica di 1039 Kcal/settimana (cioè solo il 5,3% della spesa media settimanale pari a 19,562 Kcal) (Black et al 1996). Ciononostante la pratica e la letteratura scientifica ci confermano gli effetti benefici dell'esercizio fisico sulla perdita di grasso (Jakicic & Gallagher, 2003). L'unica maniera per conciliare questi aspetti apparentemente contraddittori è ipotizzare l'esistenza di altri fattori collegati all'esercizio oltre alla pura e semplice spesa energetica durante l'attività fisica (Levine et al, 2012).

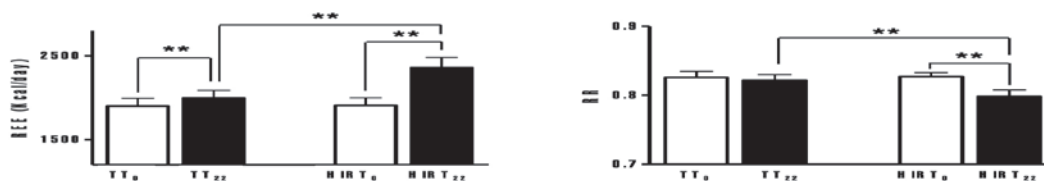
Questi fattori possono così essere sintetizzati:

- *miglioramento dell'utilizzazione dei grassi come fonte energetica durante esercizio*
- *aumento del metabolismo basale (resting energy expenditure REE)*
- *aumento del quoziente respiratorio a riposo (respiratory ratio RR)*
- *riduzione della fame (Westerterp et al 1992)*
- *miglioramento della considerazione di sé/attenzione alla salute. L'EF può portare ad un miglioramento del livello di Fitness e quindi a modifiche comportamentali correlate alla termogenesi non esercizio-correlata (non-exercise activity thermogenesis NEAT) come salire le scale, camminare, ecc (Levine 2002),*

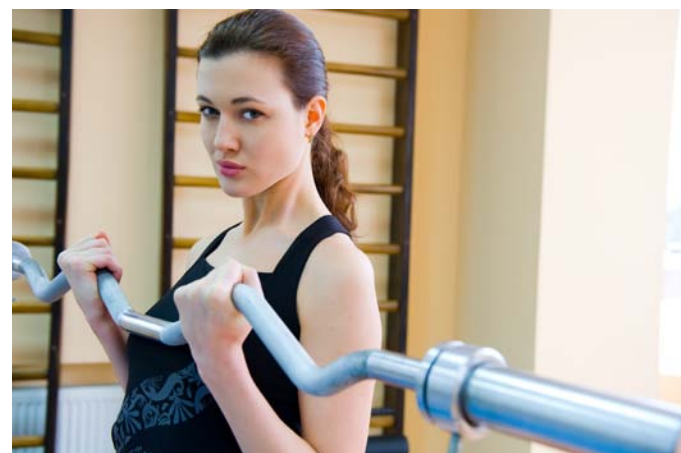
Quale tipo di esercizio?

È ormai acclamato come l'allenamento di endurance (endurance training) sia una metodica efficace per il controllo del peso corporeo, per il dimagrimento ed abbia effetti positivi su molti fattori collegati alla sindrome metabolica (Bateman et al 2011). Vi sono comunque diversi fattori da tenere in considerazione nella programmazione di un allenamento efficace e sicuro per i soggetti in sovrappeso od obesi (Paoli et al 2012). Diversi autori (ad es. Romijn et al 2000, Galbo et al 1992,1994) hanno ampiamente dimostrato come l'intensità più efficace per indurre la lipolisi durante l'esercizio sia quella intorno al 65% del VO_2max e come la stessa intensità sia anche estremamente efficace nel mantenere elevate le catecolamine nel periodo immediatamente successivo all'esercizio. Un altro fattore da tenere in considerazione è che comunque il RR (quoziente respiratorio) si abbassa man mano che aumenta la durata dell'esercizio e quindi, in ogni caso, per ottimizzare la lipolisi è necessario un compromesso tra aumento della spesa e percentuale di questa spesa a carico dei grassi. In effetti uno dei fattori forse più importanti nel dimagrimento non è tanto il consumo di grassi durante l'esercizio ma il consumo post esercizio. Per indicare questo fenomeno si usa il termine EPOC (Post Exercise Oxygen Consumption) che non è il mero debito d'ossigeno ma che sta ad indicare l'aumento del metabolismo in toto post esercizio. Questo aumento è in relazione con la durata e l'intensità (Thornton & Potteiger 2002, Kaminsky 1990, Gore & Withers 1990) dell'esercizio stesso e si può protrarre fino a 16h- 24h post esercizio. E' evidente che un aumento anche modesto (5/6%) del metabolismo basale ma protratto per 24 h si tradurrebbe in un'elevazione della lipolisi in quanto a riposo il nostro metabolismo è spostato verso l'ossidazione lipidica. Ma vi sono altri fattori da tenere in considerazione quando si parla di allenamenti per il metabolismo. Ad esempio negli ultimi anni molte ricerche sono state condotte sull'HIIT (high intensity interval training) soprattutto dal gruppo canadese di Gibala (Gibala 2009). E' stato dimostrato che allenamenti di breve ma ad alta intensità (ad esempio 60" al massimo seguiti da 4 minuti di recupero, il tutto ripetuto 4/6 volte per 3 volte a settimana) possono stimolare adattamenti sovrapponibili ad allenamenti molto più lunghi e frequenti (un'ora tutti i giorni). Questi adattamenti sembrano agire sia a livello della mitocondriogenesi tramite l'azione del PCG 1α sia stimolando la cosiddetta "browning" del tessuto adiposo. Questa consiste nella trasformazione del tessuto adiposo bianco in tessuto adiposo bruno. Quest'ultimo ha caratteristiche metaboliche diverse (tende a "dissipare" l'energia sotto forma di calore, ad esempio). Ma anche il RT (resistance training) ha un ruolo fondamentale nel controllo del peso corporeo e nella stimolazione del metabolismo. Il primo punto da tenere in considerazione è

Fig. 2 Variazioni del REE e RR prima e 22 ore dopo allenamento TT e HIRT (da Paoli et al 2012).



che il mantenimento di un dispendio energetico elevato a riposo è anche collegato alla quantità di massa muscolare (Elia 1992), e che quindi un adeguato lavoro con sovraccarichi sia necessario per l'aumento della massa magra (Hunter 2000). Oltre a ciò il RT agisce anche sul consumo durante esercizio e per un'induzione dell'EPOC (Thornton 2002). Va considerato però che non tutte le tipologie di RT sono uguali (Paoli et al 2012) e che quindi il loro effetto metabolico sia diverso. Ci sono diverse ricerche che dimostrano come il RT stimoli un EPOC maggiore e più duraturo (Hunter et al 2000, Haddock et al 2006) se comparato con un allenamento di endurance, e che un circuito di pesi, condotto con lo stesso costo energetico di un allenamento al treadmill, conduca ad un maggiore EPOC. Schuenke ha dimostrato un aumento del metabolismo del 21.2% nelle 24 ore dopo un allenamento in circuito con i pesi (8-12 ripetizioni set con 2 minuti di recupero tra gli esercizi) (Schuenke et al 2002) mentre un lavoro recente di Heden (Heden, et al 2011) ha dimostrato invece che un set o tre set in una total body hanno lo stesso effetto, scarso, sul REE nelle 24 ore successive (5%). Quest'ultimo lavoro ha utilizzato le linee guida dell'ACSM: 10 ripetizioni per 10 esercizi in successione a circuito da ripetere tre volte con 30 secondi di recupero tra un esercizio e l'altro. E' ovvio che le variabili del RT (Paoli 2012; Paoli & Bianco 2012) possono influenzare pesantemente gli effetti dell'allenamento e questo potrebbe spiegare le grandi discrepanze negli effetti metabolici del RT rilevate da vari autori (Paoli 2011). Per questi motivi abbiamo deciso di indagare l'effetto metabolico di un allenamento con i pesi ad alta intensità (HIRT, conosciuto anche come rest pause; Paoli et al 2011) paragonato ad un allenamento con i pesi tradizionale (TT) (Paoli et al 2012). L'HIRT era costituito da 3 serie così strutturate: 6 RM, 20" recupero, max reps, 20" recupero, max reps; pausa 2'30" quindi si ripeteva una seconda e terza volta. Gli esercizi erano: squat, panca piana e lat machine. L'allenamento tradizionale TT era costituito da 4x8/12 ripetizioni con un minuto di recupero per esercizi complementari e 2 minuti per esercizi base per i seguenti esercizi: panca piana, lat machine, spinte manubri spalle, curl bicipiti, push down, pressa, leg curl e addominali.



La sessione di HIRT durava circa mezz'ora mentre la TT circa un'ora. Il metabolismo basale di 17 soggetti è stato misurato prima e dopo 22 ore dall'allenamento (TT e dopo una settimana HIRT o viceversa). **fig.1**

L'allenamento HIRT ha dimostrato un aumento del REE nelle 24 ore del 23% (circa 452 Kcal) mentre TT del 5%. Mentre il RR si è abbassato passando da 0,83 a 0,8 nell'HIRT e da 0,83 a 0,82 nel TT. **fig.2**

I nostri dati sono in linea con quelli di Schuenke e Melanson (Schuenke et al 2002; Melanson et al 2002, 2005) ma in contrasto con altri lavori, probabilmente perché questi ultimi hanno utilizzato protocolli di più bassa intensità. In definitiva abbiamo dimostrato come un allenamento con i pesi a più alta intensità e di durata più breve rispetto ad un allenamento con i pesi tradizionale sia in grado di aumentare maggiormente il metabolismo basale e diminuire il RR suggerendo una sua più grande efficacia nei programmi di controllo del peso. **FINE**

BIBLIOGRAFIA

- Bateman LA, Stentz CA, Willis LH, Shields AT, Piner LW, Bales CW, Houtman JA, Kraus WE. Comparison of Aerobic Versus Resistance Exercise Training Effects on Metabolic Syndrome (from the Studies of a Targeted Risk Reduction Intervention Through Defined Exercise - STRIDE-AT/RT). *Am J Cardiol*. 108:838-44, 2011.
- Black AE, Coward WA, Cole TJ, Prentice AM. Human energy expenditure in affluent societies: an analysis of 574 doubly-labelled water measurements. *Eur J Clin Nutr*. 50:72-92, 1996.
- Elia M. Organ and tissue contribution to metabolic rate. In: *Energy Metabolism: Tissue Determinants and Cellular Corollaries*, edited by JM Kinney and HN Tucker. New York: Raven, 1992.
- Galbo H, Stallknecht B. Regulation of fat metabolism in exercise. In: *Biochemistry of exercise IX*. Maughan RJ and Shirreffs SM eds. Human Kinetics ed. Champaign, IL, 1994.
- Galbo H. Exercise physiology: humoral function. *Sport Sci Rev* 1:65-93, 1992.
- Gitbala M. Molecular responses to high-intensity interval exercise. *Appl Physiol Nutr Metab*. 34:428-432, 2009.
- Gore CJ, Withers RT. The effect of exercise intensity and duration on the oxygen deficit and excess post-exercise oxygen consumption. *Eur J Appl Physiol* 60(3):169-74, 1990.
- Haddock BL, Wilkin LD. Resistance training volume and post exercise energy expenditure. *Int J Sports Med*. 27:143-148, 2006.
- Heden T, Lox C, Rose P, Reid S, Kirk EP. One-set resistance training elevates energy expenditure for 72 h similar to three sets. *Eur J Appl Physiol*. 111:477-484, 2011.
- Hunter GR et al. Resistance training increases total energy expenditure and free-living physical activity in older adults. *J Appl Physiol* 89: 977-984, 2000.
- Jakicic JM, Gallagher KI. Exercise considerations for the sedentary, overweight adult. *Exerc Sport Sci Rev*. 31:91-95, 2003.
- Jequier E. Pathways to obesity. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 26(Suppl 2):S12-S17, 2002.
- Kaminsky LA. Effect of split exercise sessions on excess post-exercise oxygen consumption. *Br J Sports Med* 4(2):95-8, 1990.
- Levine JA. Non-exercise activity thermogenesis (NEAT). *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab*. 16:679-702, 2002.
- Melanson EL, Sharp TA, Seagle HM, Donahoo WT, Grunwald GK, Peters JC, Hamilton JT, Hill JO. Resistance and aerobic exercise have similar effects on 24-h nutrient oxidation. *Med Sci Sports Exerc*. 34:1793-1800, 2002.
- Melanson EL, Sharp TA, Seagle HM, Donahoo WT, Grunwald GK, Peters JC, Hamilton JT, Hill JO. Twenty-four-hour metabolic responses to resistance exercise in women. *J Strength Cond Res* 2005; 19:61-66, 2005.
- Paoli A. Resistance training: the multifaceted side of exercise. *Am J Physiol Endocrinol Metab*. Feb;302(3):E387, 2012.
- Paoli A, Bianco A. Not all exercises are created equal. *Am J Cardiol*. Jan 15;109(2):305, 2012.
- Paoli A, Moro T, Marcolin G, Neri M, Bianco A, Palma A, Grimaldi K. High-Intensity Interval Resistance Training (HIRT) influences resting energy expenditure and respiratory ratio in non-dieting individuals. *J Transl Med*. 10:237, 2012.
- Paoli A, Moro T, Zoni F, Filangeri D, Bianco A, Palma A, Marcolin G. Effects of high-intensity interval resistance training (HIRT) and pyramidal training (PYT) on some muscle and blood parameters. *J Sports Med Phys Fitness*. 51 suppl 1 to 3: 15, 2011.
- Paoli A. Different metabolic response to single-joint or multiple-joint resistance training of similar total volume. *Acta Physiol*. 203, suppl 688: 243, 2011.
- Paoli A, Neri M. *Principi di Metodologia del Fitness*. Eika ed. Cesena, 2010.
- Romijn JA et al. Substrate metabolism during different exercise intensities in endurance-trained women. *J Appl Physiol* 88: 1707-1714, 2000.
- Schuenke MD, Mikat RP, McBride JM. Effect of an acute period of resistance exercise on excess post-exercise oxygen consumption: implications for body mass management. *Eur J Appl Physiol*. 86:411-417, 2002.
- Thornton MK, Potteiger JA. Effects of resistance exercise bouts of different intensities but equal work on EPOC. *Med Sci Sports Exerc*. 34(4):715-22, 2002.
- Westerterp KR, Meijer GA, Janssen EM, Saris WH, Ten Hoor F. Long-term effect of physical activity on energy balance and body composition. *Br J Nutr*. 68:21-30, 1992.

GO&FUN

L'ENERGIA NATURALE CHE FA LA DIFFERENZA.



Per la tua attività fisica, scegli i prodotti naturali formulati sulle esigenze dei professionisti.

www.goandfun.it
GREEN ENERGY SPORT

In farmacia, parafarmacia,
erboristeria... e da oggi anche
nel tuo centro fitness.

X-MOVES challenge

Quando i
Personal Trainer
e gli istruttori di
fitness collettivo
si allenano allo
stesso modo.

Dovendo allenarmi e preparare le masterclass che presento in tutto il mondo mi si pone un problema fondamentale. La mancanza di tempo. E questo penso, è comune sia a me che a tutti gli istruttori di palestra, che siano addetti al fitness collettivo o al Personal Training. Così cominciai a disegnare degli allenamenti per me con un grosso potenziale di transfer motorio per le sedute che poi presento ai miei allievi/clienti. In poche parole: mi alleno in maniera PT con gli stessi allenamenti che poi modifico leggermente nell'applicazione in gruppo. Risultato: un successo. Sia dai feedback delle mie "vittime" allenate con questo sistema, che da me stesso, permettetemi che ve lo dica. Sono allenato, sempre motivato e incredibile dopo tutti questi anni: creativo. Questo tipo di lavoro lo chiamo X-MOVES: e si fa a corpo libero con o senza step, in palestra, nel parco, in spiaggia... Se vi ispira e lo volete utilizzare, un consiglio da fratello maggiore di fitness: provatelo almeno 6 volte per vedere dove vi può portare; cioè 6 sedute in giorni alterni, se non si era capito. Studiate come progredire nel suo insegnamento e non abbiate fretta quando lo proporrete ai vostri clienti. Il risultato è poi garantito.



IL CIRCUITO

È un Top-Down e così via. Lower Body/Upper Body per 3 set composti da esercizi integrati molto intensi per un lavoro di tolleranza lattacida che nelle varianti più semplici può rimanere anche ad intensità aerobica. Tutto il circuito dura 15 minuti. Aggiungete un riscaldamento serio (ginnastica, corsa, cardiofitness, nuoto) e lavoro addominale e/o stretching finale a scelta. Avete tutto quello serve in un tempo minimo di 30 minuti a massimo 1 ora. Pronti!

Ogni esercizio va eseguito per 1 minuto, ogni due esercizi 30 secondi di pausa, seguendo il seguente schema:

Esercizio 1	1 minuto
Esercizio 2	1 minuto
Pausa attiva in movimento	30 secondi
Ripetere	
Passare agli esercizi 3 e 4, poi 5 e 6	

Facile ed efficace!

01 Lower Body (Skip Burpee)

3 Skip alternati iniziando con la gamba destra, segue una discesa a Push Up e salto, pronto per iniziare con gli Skip con la gamba sinistra. Si ripete per entrambi i lati in modo alternato. Non barate negli Skip, peso sulla gamba avanti e passo lungo.



02 UPPER BODY (KICK TOUCH AND CRAB WALK ACROSS - KICK AND CRAB)

4 Kick Touch eventualmente con salto, segue una camminata in dietro nella posizione del granchio fino ad arrivare con entrambi le mani a terra dietro allo step. Si ritorna avanti e si ripete tutto per il tempo stabilito.



06



07



08



09



10



11



12



13



14



15

03 LOWER BODY (SQUAT JUMP)

4 Squat con una gamba sullo step, dopo il 4° Squat salto per cambiare gamba sullo step, e si ripete in modo alternato per il tempo stabilito. Quando non si regge più si toglie il salto, quando non si regge più si resta in Squat statico davanti allo step. Se vi fermate del tutto, mi arrabbio.

04 UPPER BODY (SIDE QUAD SSRT)

Dopo il lavoro esplosivo e pliometrico del set precedente utilizziamo la tecnica SSRT (Super Slow Resistance Training) per solo 4 Side Quad alternati. Cioè 15 secondi per ogni Quad. Se lavorate a tempo di musica cercate di fare un Quad ogni 16 battute e volendo, fatene due di "mancia" a tempo più veloce.



16



17

05 LOWER BODY (SQUAT TO SISSY SQUAT SSRT)

Avendo lavorato molto con l'esplosività negli esercizi precedenti, cambiamo il focus spostandolo sulla postura. Squat overhead gambe unite, transizione a Sissy Squat passando per un Lunge con la coscia parallela a terra. Tutto in SSRT. Solo due ripetizioni destra e sinistra, ognuna in 30 secondi. Tutto superlento e controllato senza una sola pausa nei movimenti.



18



19



20



21



22

06 UPPER BODY (FLYING QUADS)

4 quads a velocità normale e uno con massima espressione di forza. Spara tutto il corpo in alto tenendo la posizione di Quad. Sei una molla. Attenzione agli atterraggi. Se non ce la fai più vai a velocità normale senza saltare, e se veramente non ne puoi più con la tua anima, stai nella fase facile del Push up. Ma se ti fermi, hai perso.



23



24

È ENTRATO IN VIGORE IL DECRETO LEGGE PER MIGLIORARE IL LIVELLO DI TUTELA DELLA SALUTE.

ANCHE IL DEFIBRILLATORE DIVENTA OBBLIGATORIO. ECCONE I PUNTI ESSENZIALI.

È arrivato il decreto legge sulla sanità. Decreto che risale allo scorso settembre e che prova a fare ordine nel confuso territorio del benessere e dell'organizzazione sanitaria. Questo per una doverosa tutela della salute alla quale ha diritto il cittadino, diritto che appare scontato considerarlo primario e vitale. Il governo Monti ha così emanato una serie di disposizioni definite "urgenti", che ha

coinvolto non solo il Ministero della Salute, ma anche quello dello Sviluppo Economico, Politiche Agricole, Pubblica Amministrazione, Affari Regionali, Turismo e Sport. Il Consiglio dei Ministri, al termine di una lunga riunione, ha varato un decreto composto da 16 articoli, firmato dal Ministro della Sanità, Renato Balduzzi. Che riguardi direttamente le palestre esiste solamente un articolo, il n. 11, ma per vie indirette tutti, più o meno, sono riconducibili al territorio del fitness e del wellness. Vediamo, brevemente, le misure adottate.

- ✓ **FUMO** *Chi vende sigarette ai minori sarà punito con una ammenda che va dai 250 ai 1000 euro. Ma potrà esserci anche il ritiro della licenza. Un altro colpo alla lobby del tabacco.*
- ✓ **GIOCO D'AZZARDO** *Videopoker e affini lontano almeno 200 m. dagli istituti scolastici e strutture che operano in ambito sanitario.*
- ✓ **BIBITE** *Niente tassazione sulle bibite zuccherate (che in effetti era insulsa) ma più saggiamente si è preferito obbligare a utilizzare almeno il 20% di succo naturale nelle bevande analcoliche con frutta. Prima il limite era del 12%.*
- ✓ **CIBI CRUDI** *Pesce e latte crudo saranno vietati nelle mense.*
- ✓ **ALIMENTI DIETETICI PER L'INFANZIA** *Potranno essere prodotti solo in stabilimenti autorizzati dal ministero della Salute, come per la produzione di integratori alimentari e cibi addizionati con vitamine e minerali.*
- ✓ **SPORT** *Questa è la voce che più interessa da vicino i fitness club: è previsto l'obbligo della presenza di defibrillatori automatici in tutte le società sportive, professionali e dilettantistiche, inclusi quindi i centri fitness, dove è ovviamente prevista la presenza di uno o più operatori in grado di farli funzionare. L'obiettivo della nuova norma è quello di estendere finalmente la diffusione di questo dispositivo grazie al quale, con personale opportunamente formato, si consentirebbe di intervenire entro i fatidici "5 minuti d'oro" dall'insorgenza dell'arresto cardiaco, in attesa dell'arrivo dell'ambulanza. Non è secondaria la situazione economica, in quanto, anche se il prezzo è abbordabile (un defibrillatore costa attorno ai 1000 euro) sono 110 mila le società dilettantistiche censite dal Coni, molte delle quali con un bilancio risicato. Sono proprio queste società a chiedere un finanziamento o uno sgravio fiscale nell'acquisto del macchinario. C'è comunque da rilevare che ancora, alla maggioranza delle persone, è difficile immaginare quanto sia utile un defibrillatore, ma basta solamente riflettere sulle vite che può salvare. La civiltà di un popolo si misura anche con queste precauzioni. **FINE***



DECRETO LEGGE PER IL BENESSERE

LA LEGIONE STRANIERA SUI PALCHI DELLA F.I.F.

di Stefano Carlini



**DAI PRIMISSIMI ANNI '90 A OGGI, LA FEDERAZIONE ITALIANA
FITNESS HA CONVOCATO DECINE DI PRESENTER STRANIERI PER
LE SUE CONVENTION. A MOLTI DI LORO HA FAVORITO LA CARRIERA
PROFESSIONALE. VEDIAMO DI TRACCIARE UNA BREVE STORIA...**



La Federazione Italiana Fitness, ci piace ricordare, ha messo la sua impronta su gran parte degli eventi legati al fitness. Ma soprattutto ha contribuito a favorire le tendenze. Il segno più o meno marcato della nostra presenza nel settore delle palestre esiste nel settore della stampa, negli istruttori di ogni disciplina, nelle iniziative, spesso anche nei luoghi. Possiamo dire che esiste almeno un diploma FIF appeso al muro nel 90% delle palestre italiane (e la stima è prudenziale).

Un ulteriore motivo di orgoglio è quello di aver lanciato e reso popolari in Italia un bel gruppo di presenter stranieri, che in casa FIF ha trovato l'opportunità di farsi conoscere e apprezzare, anche grazie alla forza che ha la federazione nel comunicare e dare visibilità ai professionisti.

La FIF, insomma, è stata un bel trampolino di lancio per molti professionisti talentuosi che hanno conosciuto il successo sul nostro territorio. E il trampolino di lancio, per molti presenter, è stato il palco FIF. Vogliamo fare qualche passo indietro per vedere quali insegnanti, tra coloro che oggi sono noti e apprezzati, sono partiti da un evento federale? Ecco allora un excursus che va dal primo straniero ai giorni nostri.

Correva l'anno 1993...

La storia della FIF e dei suoi presenter ha una data di inizio, che possiamo individuare nel 1993, quando un giovane americano, segnalato dall'allora responsabile dell'aerobica federale, Jeanine Pierce, mise piede al Centro Studi la Torre un certo **David Stauffer**⁰¹. Prima di allora la FIF aveva organizzato alcune convention con soli presenter americani senza però convocare docenti del suo staff. Una volta esisteva il mito dell'istruttore americano, e in un panorama del fitness

assetato di novità e di stranieri, occorreva adeguarsi alla volontà dell'entusiastico pubblico che popolava le prime convention e corsi istruttori. Dopo un'anno trascorso a insegnare a Monaco di Baviera, il giovane David diventa così il primo straniero a integrarsi col gruppo di docenti federali di aerobica, fino ad

allora composto solamente da professionisti italiani. Il debutto risale alla fine del 1993 e la FIF lo utilizza in tutte le convention e in moltissimi corsi di formazione. La sua ascesa è

LA STORIA DELLE CONVENTION DELLA FIF E DEI SUOI PRESENTER HA INIZIO NEL 1993, QUANDO UN GIOVANE

irresistibile, piace per il suo stile pulito e carico di energia e diventa in breve uno dei personaggi simbolo della Federazione Italiana Fitness. È lui la prima star straniera lanciata dalla FIF.

È il 1997 quando un altro personaggio di grande carisma si affaccia alla ribalta del fitness, attraverso la FIF: **Julio Dieguez Papi**⁰². Lo spagnolo si fa conoscere dalla federazione attraverso la partecipazione a un campionato di aerobica FIF, che peraltro vince. Passa un po' di tempo e qualcuno si ricorda di lui quando si cerca un presenter da inserire nel programma di Blue Fitness. Era, appunto, il 1997, e lui si presenta con un bandana rosso e un'aerobica tutta particolare che scatena l'entusiasmo. È subito successo. Diventa così un beniamino del pubblico federale assetato di aerobica innovativa, che lui accontenta con la sua versione "asimmetrica" e sostenuta da schemi rigorosi. Dopo qualche mese da pendolare tra Alicante (dove abitava in Spagna) e Ravenna, lo spagnolo si accasa in Romagna e diventa un personaggio di riferimento.

È durante l'edizione dell'anno 1997 di Welcome Fitness (quindi tre mesi prima rispetto al debutto di Julio) che un brasiliano dalla straripante simpatia conquista il pubblico. Si chiama **Gil Lopes**⁰³ (io ero in prima fila, ricordo ancora i primi 16 tempi della sua lezione di step) e dopo un anno trascorso in Svizzera – con le credenziali di campione del mondo di aerobica – si trasferisce in Italia per lavorare con FIF. Gil praticava un'aerobica e uno step che rompevano gli schemi che fino a quel momento avevano regolato il fitness, schemi che derivavano da una matrice americana che imponeva lezioni molto schematiche e lineari. La FIF lo utilizza per anni in ogni manifestazione: da Welcome Fitness a Blue Fitness a quelle monotematiche, regalandogli una vastissima popolarità.



01



02



03



06



08



04



13

AMERICANO, SEGNALATO DALL'ALLORA RESPONSABILE FEDERALE DEL SETTORE MUSICALE, JEANINE PIERCE, MISE PIEDE AL CENTRO STUDI LA TORRE: ERA UN CERTO DAVID STAUFFER.

E anche Gil entra a far parte di quel superteam – assieme a David e Julio – che per anni hanno calcato i palchi della federazione. Julio intanto assume il comando del settore fitness musicale della FIF, e attraverso lui altri stranieri (soprattutto spagnoli) diventano personaggi noti e amati dal pubblico italiano. Gli spagnoli che hanno vestito la (virtuale) uniforme FIF e che la federazione ha reso volti noti sono moltissimi: la prima ad atterrare all'aeroporto di Bologna – era il 1998 - è **Carmen Diaz**⁰⁴, carattere difficile ma grande professionista, amata dal pubblico della federazione per molti anni. Carmen oggi si è ritirata dal fitness e si dedica al windsurf. Poi arriva **Silvia Janè**⁰⁵, ragazza di grande simpatia e dalla risata contagiosa. Silvia arriva da Barcellona e piace subito per la sua semplicità, il suo carisma e per le sue belle coreografie. Ma il flusso spagnolo è



09



10



14



07



05



12



“
BLUE FITNESS 1997,
JULIO PAPI SI PRESENTA
CON UNA BANDANA
ROSSA E UN'AEROBICA
TUTTA PARTICOLARE CHE
SCATENA L'ENTUSIASMO:
È SUBITO SUCCESSO!
”

appena all'inizio: al Taormina Fitness Camp la FIF presenta sul palco una giovanissima **Jessica Exposito**⁰⁶, per la prima volta su un palco italiano, ventun'anni e una carriera che diventerà straordinaria; poi arriva **Daniel Gonzalez**⁰⁷, il duca, per la sua aria aristocratica; poi è la volta di **Israel Mallebrè**⁰⁸, il ballerino, il virtuoso del movimento elegante; poi **David Pozos**⁰⁹, il piccolo creativo dello step; **Macu Aracil**¹⁰, la pasionaria dello step fino a **Carlos Ramirez**¹¹, l'ultimo spagnolo che si accasato alla FIF. Assieme a loro possiamo includere **Claudio Melamed**¹², che è argentino ma ormai madrileno adottivo. Il gruppo spagnolo ha dato vita a un'epopea federale che ha lanciato il metodo asimmetrico nell'aerobica e nello step, e quei professionisti sono stati in grado di creare un nuovo approccio alla coreografia e alla didattica del fitness. Tutti loro hanno spiccato il balzo verso la notorietà da un palco federale.

Ma alla FIF non si è parlato solo spagnolo: nei primi anni duemila, la federazione ha dato rilievo a un professionista tedesco che per qualche anno ha condotto – nelle nostre convention – lezioni di tonificazione: **Thomas Tauber**¹³, uno dei primi specialisti del condizionamento muscolare in musica. Dalla Germania arriva **Tom Woll**¹⁴, che ha mosso i primi passi nell'aerobica assieme a Julio, quando lo spagnolo abitava a Dusseldorf, così come altri presenter tedeschi e svedesi collaborano con le maggiori convention federali.

Ma torniamo a Gil. L'ormai notissimo brasiliano, nei primi anni 2000, presenta alla FIF un connazionale, per favorirne il lancio in Italia: **Jairo Junior**¹⁵, presenter dai lunghi capelli neri che non tarda a farsi notare e a farsi voler bene. Jairo vive oggi stabilmente a Catania e fa il fisioterapista. Poi, attorno al 2005, ci si accorge che i paesi dell'Est Europa avevano imparato il fitness. A farcelo notare per la prima volta è stato un ungherese, **Balasz Fuzzesy**¹⁶, ex ballerino che dimostra come l'Europa orientale voglia salire sul palco dei presenter. Balasz ha costruito la sua carriera italiana guidando le masterclass durante gli appuntamenti FIF e oggi il magiaro è tra i presenter più acclamati del continente. A onor del vero



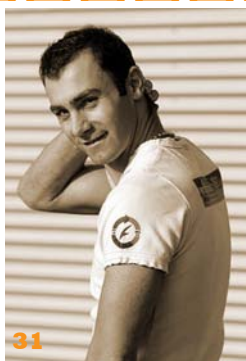
LA FIF HA PORTATO AL DEBUTTO IN ITALIA MOLTI PRESENTER STRANIERI

Sono stati molti i presenter stranieri lanciati dalla FIF tra le stelle del fitness. Indipendentemente dai professionisti che hanno lavorato per la Federazione (sarebbe davvero un compito arduo citarli tutti), elenchiamo coloro che hanno debuttato in Italia tramite la FIF.

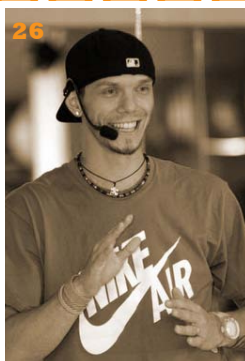
David Stauffer **USA**
 Julio Dieguez Papi **SPAGNA**
 Gil Lopes **BRASILE**
 Carmen Diaz **SPAGNA**
 Silvia Janè **SPAGNA**
 Daniel Gonzalez **SPAGNA**
 David Pozos **SPAGNA**
 Macu Aracil **SPAGNA**
 Carlos Ramirez **SPAGNA**
 Claudio Melamed **ARGENTINA**
 Thomas Tauber **GERMANIA**
 Tom Woll **GERMANIA**
 Jairo Junior **BRASILE**
 Miguel Benitez **ARGENTINA**
 Fernando Martin **SPAGNA**
 Raul Pereira **PORTOGALLO**
 Balasz Fuzzesy **UNGHERIA**
 Javier Ruiz **SPAGNA**
 Remy Huleux **FRANCIA**
 Lionel Lacolas **FRANCIA**
 Morgan Moreau **FRANCIA**
 Benoit Mallet **FRANCIA**
 Lionel Obringer **FRANCIA**
 Katya Vasilenko **RUSSIA**
 Vladimir Sneznik **RUSSIA**
 Evgeny Chausov **RUSSIA**
 Taras Klimov **RUSSIA**
 Elena Belova **RUSSIA**
 Veronika Zozulya **RUSSIA**
 Alex Oshkin **RUSSIA**

prima di lui la FIF ha fatto la conoscenza di un altro ungherese, **Attila Djaljo**, ma c'è da dire che era nero e dalle ascendenze statunitensi. Attila (subito scomparso dalla scena) ha condotto alcune masterclass alla prima edizione di In Corpore Sano, a Roma. Nel 2005 arriva un altro spagnolo a rinforzare le fila del gruppo iberico, **Javier Ruiz**¹⁷. Javier arriva da Bilbao e in quell'anno fa parte dell'International FIF Team, il gruppo federale di presenter che opera in esclusiva per la federazione. Ma l'attenzione si sposta di nuovo. È la volta della "nouvelle vague" francese, quella che ha portato in Italia il fitness transalpino, con **Remy Huleux**¹⁸, **Lionel Lacolas**¹⁹, **Morgan Moreau**²⁰, **Benoit Mallet**²¹, **Lionel Obringer**²², interpreti di una aerobica (e step, ovviamente) che ha segnato una tendenza importante e sta lasciando ancora adesso una traccia profonda. Con i francesi la FIF ha stabilito un ottimo

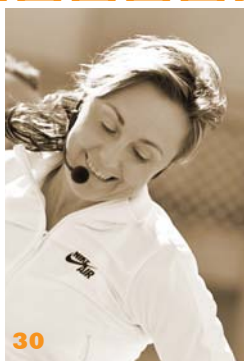
continua



31



26



30



25



27



28

L'ULTIMA ONDATA DI PRESENTER STRANIERI, LANCIATI DALLA FIF È QUELLA CHE ARRIVA DAL FREDDO. LE ULTIME STAR DEL FITNESS SONO INFATTI RUSSE.

rapporto professionale, tanto che alcuni di loro hanno fatto parte dell'International FIF Team.

Parliamo ora di storia recente: l'ultima ondata di presenter stranieri, lanciati dalla FIF, è quella che arriva dal freddo. Le ultime star del fitness sono infatti russe, che hanno seguito la strada italiana grazie a Julio Papi. A fare da apripista è stata **Katya Vasilenko**²³, ex ballerina che ha proposto il suo particolarissimo modo di fare step – morbido e sinuoso – ottenendo un grandissimo successo. Dopo Katya ha calcato i palchi FIF **Vladimir Sneznik**²⁴, moscovita, anche lui proveniente dalla danza, come la maggior parte dei russi che si dedicano all'aerobica. La strada è ormai aperta: negli ultimi due/tre anni la transiberiana ha trasferito dalla piazza Rossa, fin sui palchi FIF, i nuovi professionisti del fitness dell'estremo oriente europeo: **Evgeny Chausov**²⁵, **Taras**

Klimov²⁶, **Elena Belova**²⁷ e **Veronika Zozulya**²⁸. Ma a far parte della famiglia FIF, da qualche anno è **Alex Oshkin**²⁹ (anche lui dalla danza, è il caso di dirlo?), che si è fatto largo grazie alla sua carica entusiastica e al suo particolarissimo modo di fare aerobica, che ha conquistato gli appassionati. L'ultima edizione di Blue Fitness ha dato l'opportunità a due presenter della Repubblica Ceca di farsi spazio nel mercato italiano: **Lenka Velinska**³⁰ e **Roman Ondrasek**³¹, quest'ultimo alla sua prima esperienza FIF.

Cosa dire? La Federazione Italiana Fitness ha utilizzato decine di presenter provenienti dall'estero, ne ha favorito il percorso professionale. Ha inoltre seguito le tracce della tendenza, prima con gli americani, poi sempre più a est, con gli spagnoli, i francesi e ora con i russi. Chi saranno gli artefici del trend nei prossimi anni? Fateci la domanda di riserva, per favore... FINE

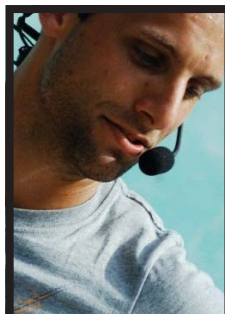
INTERNATIONAL FIF TEAM

L'International FIF Team nasce nel 2005 ed è stato creato per avere un rapporto professionale esclusivo con un gruppo di presenter stranieri, così da poter creare convention caratterizzate dalla presenza di professionisti con i quali era possibile fare lezioni soltanto frequentando manifestazioni FIF. Questo ha dato una forte connotazione peculiare agli eventi FIF, che tendono a offrire un prodotto diverso da quello che il mercato presenta, spesso monotono e capace di ospitare sempre gli stessi presenter. Così l'International FIF Team cambia la formazione ogni anno, ritoccandola. Facevano parte del primo team cinque presenter: Katya Vasilenko, Balasz Fuzsesy, Daniel Gonzalez, David Posoz e Javier Ruiz.

Successivamente si sono alternati altri presenter, sostituendosi o aggiungendosi al gruppo: Carmen Diaz, José Martinez, Lionel Lacolas, Remy Huleux e altri ancora.

LA NUOVA FORMAZIONE STRANIERA F.I.F.

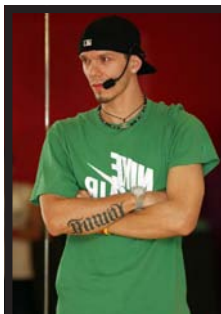
ECCO CHI INDOSSERÀ LA MAGLIA DELLA FEDERAZIONE NEL 2013



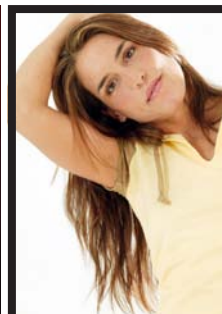
MATHIAS DAUVE



MARIOS MELETIS



TARS KLIMOV



MARIA MADRID

È pronto il team che nel 2013 rappresenterà la FIF. Questi sono i presenter che si potranno incontrare solo durante le convention federali: **Mathias Dauve** (Francia), **Marios Meletis** (Grecia), **Tars Klimov** (Russia) e **Maria Madrid** (Spagna). I presenter sono l'ultima generazione di professionisti, estremamente preparati e dalle caratteristiche individuali davvero interessanti. Veniteli a conoscere in anteprima, li potete trovare solo nelle convention FIF in esclusiva per il 2013!



Vibracell[®]

Fit & Vitality Sport

Un concentrato naturale di forza e vitalità!

Vibracell Sport è un integratore multivitaminico-energetico assolutamente innovativo ed unico nel suo genere



- E' un concentrato liquido di 42 succhi di frutta e verdura ottenuti da colture biologiche senza pesticidi e insetticidi, è inoltre privo di metalli pesanti.
- I succhi vengono estratti mediante pressione a freddo in modo da mantenere inalterati tutti i principi attivi.
- **Vibracell Sport contiene vitamine, minerali e fattori nutrizionali** in quantità appositamente studiate per fornire il giusto apporto quotidiano, 2 cucchiaini = 100% RDA di vitamine.
- Non contiene coloranti, conservanti ed edulcoranti.
- **Vibracell Sport** è il tonico ideale per il recupero psico-fisico in situazioni di forte stress ed affaticamento provocato da intensa attività sportiva, formulato per fornire alle persone che praticano sport, tutte le vitamine di cui hanno bisogno in modo naturale con più energia e più vitalità.

Oltre al ricco contenuto di vitamine e minerali, sono presenti:

- **L-Carnitina:** aminoacido che viene utilizzato per convertire i grassi in energia, specialmente negli sport nei quali la prestazione è richiesta in maniera prolungata nel tempo. Aiuta ad ossidare prevalentemente i grassi risparmiando glicogeno e migliorando la disponibilità energetica per la performance.

- **L-Glutamina:** aminoacido che previene il catabolismo muscolare, favorisce il recupero psico-fisico, vanta un'azione antinfiammatoria ed antiossidante.
- **Glucosamina:** protegge le articolazioni, è il precursore nella biosintesi della cartilagine.
- **Coenzima Q10:** svolge un'azione fondamentale nella produzione di energia, inoltre esplica un'azione antiossidante e protettiva nei confronti dei radicali liberi.
- **Ginseng:** pianta la cui radice incrementa la resistenza fisica e la capacità di recupero, migliorando la circolazione e aumentando la capacità di concentrazione.
- **Complessa combinazione di carboidrati:** maltodestrine e fruttosio per un mix di carboidrati (a diversa velocità di assimilazione per apportare energia sia immediata sia nel lungo termine).

- + Vitalità**
- + Resistenza fisica**
- + Capacità di recupero**
- + Resistenza allo stress**

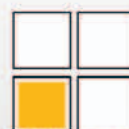
PER MAGGIORI INFORMAZIONI
E PER RICHIEDERE IL TUO CAMPIONE GRATUITO

Numero Verde
800-203678

da Lun. a Ven. ore 14.00 -17.00
sport@named.it

www.namedsport.it

Seguici anche su:



NAMED
Natural Medicine
Sport



La **Federazione Italiana Fitness** ha messo a punto un innovativo sistema di **e-learning**, un nuovo modo di fare formazione che utilizza la rete internet come canale di comunicazione e apprendimento on-line. Per venire incontro alle nuove esigenze dei professionisti del fitness, sono stati approntati dei **corsi di formazione on-line** che assicurano agli istruttori un alto livello di aggiornamento attraverso un comodo modello educativo. Il percorso di studio è agevolato dall'utilizzo di una grafica accattivante e da una agevole ripartizione degli argomenti. Per tutta la durata del master, i corsisti possono usufruire di un servizio di tutor e di test di autovalutazione. A conclusione del master viene rilasciato al corsista un **attestato di aggiornamento**.

LE SPECIALIZZAZIONI DISPONIBILI

FITNESS

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

FITNESS MUSICALE

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

FISIOFITNESS

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

La formazione sul
computer di
casa vostra

1 master 89
euro

5 master 350
euro
SOCI ISTRUTTORI FIF

5 master 400
euro
SOCI PRATICANTI FIF

Per informazioni:
tel. 0544 34124
mail: fif@fif.it

www.fif.it





FITNESS ACADEMY

LA SCUOLA LEADER NELLA FORMAZIONE E NELL'AGGIORNAMENTO DEI PROFESSIONISTI DEL FITNESS

I corsi della Federazione Italiana Fitness sono organizzati in collaborazione con M.S.P., Movimento Sportivo Popolare, ente di promozione sportiva legalmente riconosciuto dal C.O.N.I. e dal Ministero dell'Interno. Le certificazioni rilasciate hanno valore internazionale, e sono riconosciute dall'E.F.A., European Fitness Association.



M.S.P.: ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVO RICONOSCIUTO DAL

M.S.P.: ENTE RICONOSCIUTO DAL
MINISTERO DELL'INTERNO

C.O.N.I.



SEGRETERIA DIDATTICA **Centro Studi La Torre s.r.l.**

Organismo di formazione accreditato ai sensi della delibera di cui alla D.G.R. N. 168/2009
ente accreditato alla formazione - Azienda Certificata ISO 9001-2008



CORSO PER LA QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI FITNESS

SPECIALIZZATO IN: **BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS**

08 crediti formativi

SERVIZIO DI TUTOR ON-LINE

supporti didattici



dispensa



dvd



learning

edizione n.
568

L'allenamento in sala attrezzi è in continua evoluzione e rappresenta la costante in tutti i fitness club. Per questo motivo la figura dell'insegnante richiede una serie di competenze in grado di soddisfare una clientela dalle diverse esigenze e aspettative. Attraverso il corso si apprenderanno in modo valido i principi per garantire programmi di allenamento efficaci e sicuri.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI FITNESS DI 1° LIVELLO specializzato in body building, circuit training e cardiofitness

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

1° WEEK END

• Presentazione del corso • Teoria dell'allenamento • Principi della corretta progressione del carico • Anamnesi della costruzione della scheda base • Pratica pettorali e dorsali • Costruzione scheda del principiante uomo e donna • Costruzione schede intermedie uomo e donna • Pratica deltoidi • Pratica Addome e lombari • Teoria dello stretching (FNM/OTG e Riflessi) • Pratica dello stretching

2° WEEK END

• Ripasso delle lezioni precedenti e analisi dei principi teorici approfonditi on-line • Costruzione schede per avanzati uomo e donna • Controllo della FC e formule • Cardio fitness e circuit training • Pratica quadricipiti • Schede di allenamento a circuito e per dimagrimento • Pratica femorali e polpacci • Paramorfismi e dismorfismi • Costruzione schede in presenza di paramorfismi • Pratica bicipiti e tricipiti • Prova pratica di costruzione scheda di allenamento • Ripasso teoria o pratica

3° WEEK END

• Ripasso delle lezioni precedenti e analisi dei principi teorici approfonditi on-line • Concetti di antropometria e uso del plicometro con applicazione formule antropometriche • Costruzione schede ipertrofia con tecniche • Ripasso costruzione schede e metodologie di allenamento • Ripasso generale • Test scritto • Esami teorico pratici (previo superamento test scritto)

TEORIA (CON SUPPORTO ONLINE)

• Anatomia dell'apparato locomotore • Biomeccanica di base e terminologia • Anatomia del tessuto muscolare • Fisiologia della contrazione muscolare • Tipi di fibre muscolari • Concetto di unità motoria • Tipi di contrazione muscolare • Principali leggi muscolari • Fisiologia dei sistemi energetici • Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare • Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio • Concetti di Vo2max, Epoc, QR • Antropometria e analisi della composizione corporea • Principi di nutrizione umana • Macronutrienti e micronutrienti • IG e CG • Principali integratori alimentari • Tavole anatomiche

Docenti responsabili del corso: R. Mastromauro, C. Dolzan, F. Zonin, M. Ravagli, F. Macchia, F. Pani, D. Berni, L. Franzon, M. Neri, R. Provenzano, M. Grazioli.

Quote: Euro 590 in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure Euro 320 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 320 da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

BARI	09-10 mar.	23-24 mar.
	13-14 apr.	
CAGLIARI	16-17 feb.	16-17 mar.
	13-14 apr.	
COSENZA	16-17 feb.	16-17 mar.
	20-21 apr.	
FIRENZE	02-03 mar.	23-24 mar.
	13-14 apr.	
MILANO	02-03 feb.	23-24 feb.
	16-17 mar.	
PALERMO	16-17 feb.	16-17 mar.
	06-07 apr.	
PARMA	20-21 apr.	04-05 mag.
	25-26 mag.	
POTENZA	20-21 apr.	04-05 mag.
	18-19 mag.	
RAVENNA	09-10 feb.	02-03 mar.
	23-24 mar.	
ROMA	02-03 feb.	23-24 feb.
	09-10 mar.	
VICENZA	23-24 feb.	16-17 mar.
	06-07 apr.	

FITNESS 2° LIVELLO

ISTRUTTORE SPECIALIZZATO IN: **BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS**

11 crediti formativi

100€ quota d'esame

I corsi di 2° livello garantiscono una preparazione tecnico - didattica di qualità superiore, per un percorso formativo capace di fornire un bagaglio specialistico in sala attrezzi. La qualifica si acquisisce attraverso un percorso che prevede la partecipazione obbligatoria a 3 master di specializzazione a scelta tra quelli elencati. Per accedere è necessario il diploma di 1° livello.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI FITNESS DI 2° LIVELLO specializzato in body building, circuit training e cardiofitness

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 3 master di specializzazione tra quelli elencati: NUTRIZIONE • PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO • FISIOFITNESS • SPECIAL TRAINING

Esame Gli esami di 2° livello possono essere sostenuti nelle sedi degli esami di 1° livello, previa domanda inviata alla segreteria federale almeno 15 giorni prima. L'esame verterà sull'intero programma del corso di 1° livello, più gli argomenti inerenti ai master di specializzazione sopraelencati, è obbligatorio che siano trascorsi almeno 6 mesi dal conseguimento della qualifica di Fitness 1° livello.



MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS

I master di specializzazione sono aperti a tutti, ma consentono di ottenere un diploma di specializzazione solamente agli allievi che sono in possesso della qualifica di istruttore di 1° livello e/o laureati in scienze motorie e sono in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

NUTRIZIONE

Linee guida e protocolli alimentari per una corretta alimentazione

BOLOGNA	16-17 mar.	M. NERI, L. PIOLANTI
CAGLIARI	18-19 mag.	F. PANI
MILANO	04-05 mag.	F. MACCHIA
PALERMO	23-24 mar.	R. PROVENZANO
ROMA	23-24 feb.	D. BERNI
SALERNO	02-03 feb.	D. BERNI
VICENZA	02-03 feb.	C. DOLZAN

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

Il corso si sviluppa in due giornate e garantisce una serie di nozioni e informazioni per fornire indicazioni di carattere nutrizionale alla clientela che frequenta le palestre. Il corso ha infatti la finalità di diffondere all'interno dei fitness club le linee guida per una corretta alimentazione da abbinare all'allenamento, al fine di ottimizzare i risultati.

Programma Analisi di macroelementi e microelementi • sistema ormonale, ritmi circadiani e rapporto con alimentazione • metabolismo basale e peso forma • l'anamnesi • antropometria e metodi di valutazione • le motivazioni all'aumento di peso e strategie per il dimagrimento • il principio delle diete hi-low • analisi di varie tipologie di diete • l'etichetta e gli additivi alimentari • cenni su OGM, cibi bio e sulle categorie di integratori con particolare riferimento a vitamine e minerali
Esoneri Tutti coloro che hanno già frequentato il master (anche on line) in alimentazione possono partecipare solo alla seconda giornata di studio. In questo caso anche la quota di partecipazione è ridotta del 50%.

Titolo rilasciato Tutti coloro che sono in possesso di una qualifica come istruttore e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Educazione Alimentare". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione in Nutrizione.

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Tecniche e metodologie in sala pesi

BOLOGNA	25-26 mag.	M. RAVAGLI
CAGLIARI	25-26 mag.	F. PANI
CATANIA	18-19 mag.	R. PROVENZANO
FIRENZE	02-03 feb.	M. RAVAGLI
MANTOVA	06-07 apr.	M. RAVAGLI
NAPOLI	23-24 mar.	D. BERNI
PERUGIA	13-14 apr.	M. RAVAGLI
ROMA	20-21 apr.	M. RAVAGLI

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

Il corso si propone di fornire le informazioni base che regolano il complesso mondo della costruzione e programmazione dell'allenamento. L'obiettivo è quello di analizzare gli strumenti (macchine cardiofitness o tecniche di intensità) e di spiegare i meccanismi dell'ipertrofia, della forza e del dimagrimento. Si affronterà la progressione delle sedute anche con esempi pratici e con la comprensione dei meccanismi legati alla cicizzazione ed ai concetti di carico e recupero del lavoro e dello stress (correlati anche all'azione del sistema endocrino).

Programma Teoria dell'allenamento e principi fondamentali dell'allenamento • la programmazione ed i parametri dell'allenamento • analisi del sistema ormonale e risposta all'allenamento • le motivazioni all'ipertrofia • tecniche di specializzazione muscolare per l'ipertrofia • analisi della forza • fisiologia del dimagrimento • analisi delle macchine cardiofitness • proposta di schede per forza, ipertrofia, dimagrimento • principali test di valutazione fisica

Titolo rilasciato Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, Educatore Posturale o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in programmazione dell'allenamento". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

FISIOFITNESS

Il corretto approccio alla rieducazione funzionale e posturale

CAGLIARI	04-05 mag.	F. PANI
FIRENZE	18-19 mag.	A. BERTUCCIOLI
MILANO	20-21 apr.	L. FRANZON
PALERMO	25-26 mag.	R. PROVENZANO
PARMA	09-10 mar.	F. MACCHIA
RIMINI	09-10 feb.	A. BERTUCCIOLI
ROMA	25-26 mag.	R. MASTROMAURO
SALERNO	02-03 mar.	D. BERNI

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

Il corso ha come obiettivo quello di analizzare una serie di problematiche (sia traumatiche che posturali) legate alla struttura del rachide e delle articolazioni. L'analisi non si limita alla semplice descrizione ma anche a chiarire al tecnico i limiti della sua operatività e fornire i protocolli base legati ad un intervento basato sull'allenamento, questo da svolgere sia a corpo libero che con l'ausilio delle macchine da potenziamento e altri attrezzi di competenza dell'istruttore.

Programma Definizione di trauma e di rieducazione funzionale in sala pesi • richiami anatomici e di fisiologia articolare di spalla, ginocchio e caviglia • traumi più frequenti e protocolli di lavoro per spalla, ginocchio e caviglia • ontogenesi (analisi dello sviluppo dell'individuo) • scoliosi / ipercifosi / iperlordosi • protocolli di lavoro per paramorfismi e dismorfismi • cervicalgia / dorsalgia / lombalgia • ernia del disco • protocolli di lavoro per le algie vertebrali • ergonomia (interazione fra gli elementi del sistema corporeo)

Titolo rilasciato Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, Educatore Posturale o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in Fisiofitness". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

SPECIAL TRAINING

Allenamento per tipologie speciali e particolari patologie

CAGLIARI	26-27 gen.	F. PANI
GENOVA	23-24 mar.	F. MACCHIA
MILANO	08-09 giu.	L. FRANZON
NAPOLI	01-02 giu.	R. PROVENZANO
PALERMO	23-24 feb.	R. PROVENZANO
RAVENNA	02-03 mar.	L. FRANZON
ROMA	26-27 gen.	R. MASTROMAURO
VICENZA	25-26 mag.	L. FRANZON

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

Si forniscono gli elementi per affrontare l'allenamento di persone in momenti particolari della vita come: gravidanza, 3ª età, o persone con patologie che richiedono un approccio particolare. Il tecnico dovrà conoscere le problematiche fisiologiche che si generano da determinate situazioni e ricavare le linee guida su cui strutturare il giusto allenamento.

Programma Limiti dell'operato dell'istruttore • allenamenti in presenza di diabete mellito: eziopatogenesi e approccio fitness • asma, ipertensione e cenni sulle patologie cardiovascolari • osteoporosi e artrosi • approccio alla paziente in gravidanza e supporto motivazionale • modificazioni posturali e ormonali in gravidanza • anamnesi, test di valutazioni e linee guida • training routines durante la gravidanza: programmazione (1°, 2°, 3° trimestre, post partum) • alimentazione e integrazione in gravidanza e allattamento • modificazioni fisiologiche legate all'invecchiamento • principali patologie nell'anziano • grado di allenabilità dei soggetti over 50 • benefici e rischi degli esercizi di potenziamento e di endurance nell'anziano • l'alimentazione e integrazione nell'anziano • linee guida per la stesura di un corretto e mirato protocollo allenante

Titolo rilasciato Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training Educatore Posturale o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico in special training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.



CORSO PER LA QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE

SPECIALIZZATO IN: **AEROBICA, STEP E TONIFICAZIONE****10** crediti formativi**SERVIZIO DI TUTOR ON-LINE****supporti didattici**

dispensa

dvd

learning

edizione n.
518

La più recente necessità del mercato delle palestre, richiede una figura operativa a 360° capace di insegnare con competenza, e in grado di trasmettere professionalità e carica emotiva. Il corso garantisce l'apprendimento delle forme più diffuse di fitness musicale programmate nei club, attraverso un validissimo percorso formativo.

**TITOLO RILASCIATO**

DIPLOMA DI FITNESS DI 1° LIVELLO specializzato in aerobica, step e tonificazione

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- 1° WEEKEND • Introduzione al corso e metodi di lavoro • Introduzione e concetti teorici di anatomia di base • Teoria della musica • Musica e Cueing base I • Allenamento cardiovascolare nel fitness collettivo: masterclass di step e hi-lo • Passi base nella ginnastica aerobica e nello step • Sistemi d'insegnamento motorio I • Concetti base per un riscaldamento efficace • Esercizi di potenziamento per il cingolo addominale.
- 2° WEEKEND • Valutazione test elaborati a casa I • Ripasso cueing e sistemi d'insegnamento specifico per il riscaldamento • Comunicazione specifica TBW • Esercizi multiarticolari per gambe in stazione eretta, il metodo delle 5 fasi di sviluppo • Sistemi d'insegnamento motorio II • Lezione a circuito e piccoli attrezzi • Esercizi di stabilizzazione per il cingolo addominale.
- 3° WEEKEND • Valutazione test elaborati a casa II • Ripasso dei sistemi d'insegnamento per il riscaldamento • Ripasso del metodo delle 5 fasi di sviluppo • Condizionamento muscolare e piccoli attrezzi, concetti RTP • Sistemi d'insegnamento motorio III • Teoria sulle basi neurofisiologiche dello stretching.
- 4° WEEKEND • Ripasso teorico • Ripasso pratico • Esame: test scritto, prova pratica.
- TEORIA (CON SUPPORTO ONLINE) • Anatomia dell'apparato locomotore • Biomeccanica di base e terminologia • Anatomia del tessuto muscolare • Fisiologia della contrazione muscolare • Tipi di fibre muscolari • Concetto di unità motoria • Tipi di contrazione muscolare • Principali leggi muscolari • Fisiologia dei sistemi energetici • Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare • Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio • Concetti di Vo2max, Epoc, qr • Antropometria e analisi della composizione corporea • Principi di nutrizione umana • Macronutrienti e micronutrienti • Ig e cg • Principali integratori alimentari • Tavole anatomiche

Docenti responsabili del corso: M. Tocco, M. Messuri, M. Scurti, S. Pagano, O. Colella, M. Manca, D. Stauffer, G. Ventura, G. Marongiu, R. Campaniolo, V. Fabozzi, D. De Bartolomeo, D. Impallomeni, E. Cinelli, L. Ruggeri, P. Vincenzi, S. Nocerino, M. Alampi.

Quote: Euro 690 in un'unica soluzione da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure Euro 370 da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 370 da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

CAGLIARI	16-17 feb. 16-17 mar.	02-03 mar. 06-07 apr.
COSENZA	16-17 feb. 06-07 apr.	16-17 mar. 05-06 mag.
FIRENZE	02-03 feb. 23-24 mar.	02-03 mar. 13-14 apr.
LECCE	23-24 feb. 13-14 apr.	16-17 mar. 04-05 mag.
MILANO	02-03 feb. 23-24 mar.	02-03 mar. 13-14 apr.
NAPOLI	23-24 feb. 23-24 mar.	09-10 mar. 13-14 apr.
PADOVA	09-10 feb. 06-07 apr.	09-10 mar. 04-05 mag.
PALERMO	16-17 feb. 06-07 apr.	02-03 mar. 04-05 mag.
PERUGIA	09-10 mar. 18-19 mag.	13-14 apr. 15-16 giu.
RAVENNA	23-24 feb. 13-14 apr.	16-17 mar. 04-05 mag.
ROMA	09-10 feb. 16-17 mar.	02-03 mar. 06-07 apr.

FITNESS MUSICALE 2° LIVELLO

ISTRUTTORE SPECIALIZZATO IN: **AEROBICA, STEP, TONIFICAZIONE E POSTURALE****09** crediti formativi**100€** quota d'esame

L'istruttore di 2° livello acquisisce un ambito professionale più ampio e specialistico. La qualifica di 2° livello si può ottenere attraverso un percorso di 3 master monotematici obbligatori. Per accedere all'esame è necessario il diploma di 1° livello di Istruttore di Fitness Musicale.

**TITOLO RILASCIATO**

DIPLOMA DI FITNESS MUSICALE DI 2° LIVELLO specializzato in Choreography o Total Body Workout o Postural Dynamics

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario partecipare obbligatoriamente a tutti e 3 i master di specializzazione elencati.
CHOREOGRAPHY: METODOLOGIA DI COSTRUZIONE • TOTAL BODY WORKOUT • POSTURAL DYNAMICS

Esame verterà in una prova pratica, e potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello, dopo aver frequentato i 3 master di specializzazione obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria della Federazione Italiana Fitness, una volta concluso il percorso integrato.



MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS MUSICALE

I master di specializzazione sono aperti a tutti, ma consentono di ottenere un diploma di specializzazione solamente agli allievi che sono in possesso della qualifica di istruttore di 1° livello e/o laureati in Scienze Motorie **e sono in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso**. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

CHOREOGRAPHY: METODOLOGIA DI COSTRUZIONE

Tecniche per la costruzione delle coreografie di aerobica e step

BARI	01-02 giu.	M. MESSURI
CAGLIARI	04-05 mag.	M. TOCCO
CATANIA	13-14 apr.	P. VINCENZI
MILANO	02-03 feb.	P. VINCENZI
NAPOLI	02-03 feb.	M. MESSURI
PADOVA	25-26 mag.	P. VINCENZI
ROMA	18-19 mag.	M. MESSURI
TORINO	23-24 mar.	P. VINCENZI

Crediti formativi 3 **Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Due giorni dedicati alla coreografia e ai sistemi di costruzione coreografica. Il primo giorno è dedicato alle frasi incomplete, le frasi incrociate. Il secondo giorno completa la panoramica a 360° adattando i sistemi a diversi tipi di lezione sempre coreografate. Il corso più completo e appassionante per approfondire la scuola FIF "No Tap" che ha conquistato il mondo del fitness nell'ultimo decennio.

Programma

GIORNO 1: • Introduzione alla scuola FIF di coreografia. I concetti di "metodologia" e "difficoltà tecnica" • Masterclass di coreografia: metodologia - media. Difficoltà tecnica - facile/media • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Workshop: variazioni, sostituzioni, aumento di struttura, utilizzo e spostamento nello spazio, comunicazione efficace, fasi incrociate, schema aperto • Mini-masterclass - GAG: la costruzione coreografica applicata ad una lezione di GAG • Mini-masterclass di coreografia. **GIORNO 2:** • Masterclass di coreografia: metodologia - complessa. Difficoltà tecnica - facile • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Workshop: inserzioni • Mini-masterclass - TBW: la costruzione coreografica applicata ad una lezione di TBW • Mini-masterclass di coreografia.

NB. Il programma è prettamente pratico con supporto teorico applicato. È fondamentale la predisposizione alla pratica e una corretta base metodologica "Tap Free" per la completa riuscita negli esercizi proposti. Una sfida posta a migliorare il profilo didattico e metodologico dell'istruttore più esigente.

Titolo rilasciato Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello o Personal Trainer, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Choreography". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

TOTAL BODY WORKOUT

Nuovi ed aggiornati concetti di tonificazione: GAG, RTP e TBA

BARI	06-07 apr.	M. MANCA
BOLOGNA	02-03 feb.	V. FABOZZI
CAGLIARI	20-21 apr.	M. TOCCO
CATANIA	26-27 gen.	D. IMPALLOMENI
FIRENZE	18-19 mag.	V. FABOZZI
MILANO	25-26 mag.	D. STAUFFER
RIMINI	04-05 mag.	M. SCURTI
ROMA	08-09 giu.	V. FABOZZI
SALERNO	02-03 mar.	S. NOCERINO

Crediti formativi 3 **Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Un primo modulo dedicato al total body in sedute di fitness groups: 3 ore d'introduzione teorico pratica con esempi per tanti tipi di lavoro. Seguono 3 moduli (o workshop) di 3 o 4 ore ciascuno per descrivere diversi modi d'intendere il lavoro di condizionamento. GAG Intensity Progression, RTP Challenges, Total Body Evolution; sono i nomi dei lavori presentati in questo nuovo workshop dedicato al più puro condizionamento "made in Italy".

Programma **GIORNO 1:** • Definizione e breve spiegazione dello sviluppo del Total Body Workout; • Spiegazione dei concetti: funzionale, allenamento, allenamento integrato, allenamento metabolico; • Sviluppo pratico sulla resistenza aerobica/anaerobica (fartlek), forza massima, resistenza e esplosività-velocità; • il concetto di "capacità" articolare e l'importanza di una lezione funzionale; • Analisi del muscolo profondo della schiena con esempi pratici sul raddrizzamento della schiena, overflow e equilibrio; • Advanced Total Body e le catene muscolare e il lavoro diagonale. Esempi pratici; • 3 masterclass/workshop con analisi profonda, sulla didattica, teoria dietro la scelta dei gesti, modifiche e costruzione degli esercizi; **GAG Intensity Evolution** • Masterclass; • Analisi teorica sui concetti della lezione; • Analisi della progressione delle sequenze: comunicazione, modifiche e correzioni.

GIORNO 2: **RTP Challenges** • Masterclass; • Presentazione delle tecniche prese dall'RTP; • Analisi dell'esecuzione corretta con eventuale input per le modifiche; • Analisi della costruzione della lezione a livello globale; **Total Body Circuit** • Masterclass; • Analisi della lezione; • Workshop: applicazione di diverse tecniche (RTP, GAG, TBA) sulla stessa struttura.

Titolo rilasciato Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello o Personal Trainer, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Total Body Workout". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

POSTURAL DYNAMICS

Miglioramento del condizionamento posturale attraverso tre diverse tecniche

BARI	26-27 gen.	M. MANCA
BOLOGNA	06-07 apr.	L. RUGGERI
CAGLIARI	01-02 giu.	G. MARONGIU
CATANIA	16-17 mar.	D. IMPALLOMENI
GENOVA	25-26 mag.	V. FABOZZI
MILANO	02-03 mar.	V. FABOZZI
ROMA	09-10 feb.	G. MARONGIU

Crediti formativi 3 **Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Dal condizionamento muscolare alla postura attraverso il movimento. Come impostare un lavoro di condizionamento di base per poter integrarlo progressivamente in chiave posturale neutra. Il corso inizia con una introduzione pratica al concetto di catena muscolare basata sui lavori di "overflow" per la stabilizzazione ed il potenziamento. Segue un modulo basato sulle tecniche PNF per la mobilizzazione e il lavoro con resistenze in diagonale. Si finisce con un elenco di esercizi ispirati alla ginnastica posturale per il cingolo scapolare. Il secondo giorno è dedicato a due proposte pratiche ispirate allo stretching PNF e a diverse forme di ginnastica posturale adattate al fitness.

Programma Breve accenno allo storico dei master racchiusi nel corso: Stretch and strength, Postural gym, Power stretch, Yogaflex • **Teoria** La postura: definizione. Paramorfismi e dismorfismi. Le catene muscolari. La flessibilità e il metodo PNF. Il riflesso miotatico. Tecniche di allungamento pnf. Pratica: Esempi di lavori analitici e globali • Pratica: lavori a coppie con tecniche di allungamento PNF **Postural gym** • Workshop 1: l'equilibrio e le diagonali di Kabat • Workshop 2: esercizi ad indirizzo posturale (Pivetta) e tecniche di lavoro in super set • Workshop 3: esercizi ad indirizzo posturale, tecniche alternative e lavoro in super set **Power Stretch** • Introduzione ai concetti fondamentali del programma Power Stretch e suoi obiettivi • Masterclass 1 • Analisi della masterclass e pratica sulle sequenze della stessa • Workshop 1: nuove sequenze Power Stretch **Yogaflex** • Breve introduzione allo Yogaflex • Masterclass 2 • Analisi della lezione e relativo approfondimento delle posizioni • La respirazione • Domande aperte.

Titolo rilasciato Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello, Personal Trainer, Pilates Matwork, Hatha Yoga o Body Mind (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Postural Dynamics". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.



TOP TRAINER

FITNESS E FITNESS MUSICALE

150€ quota
d'esame

Il massimo livello raggiungibile nel percorso formativo FIF nei settori fitness e fitness musicale e può essere selezionato come assistente ai corsi prima di intraprendere la carriera di formatore. La certificazione si ottiene attraverso la presentazione di titoli acquisiti presso la FIF e la discussione di una tesi. Il Top Trainer rappresenta un titolo riservato a chi dimostra di possedere le conoscenze e le competenze idonee. Il percorso per ottenere il diploma di Top Trainer richiede il raggiungimento di 35 crediti formativi sia per il settore Fitness Musicale che per il settore Fitness.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI TOP TRAINER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

QUESTO È LO SCHEMA DEL PERCORSO CHE OGNI ASPIRANTE TOP TRAINER DEVE SEGUIRE PER RAGGIUNGERE IL TITOLO.

SETTORE FITNESS SONO NECESSARI 35 CREDITI FORMATIVI

È necessario possedere il diploma di:

FITNESS 1° livello = 8 crediti formativi
FITNESS 2° livello = 11 crediti formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:

NUTRIZIONE
PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
FISIOFITNESS
SPECIAL TRAINING
(3 di questi, a scelta, sono obbligatori per il percorso di 2° livello)

Per raggiungere il tetto dei 35 crediti formativi, sarà necessario partecipare ad eventi quali corsi istruttore di altre discipline, master di specializzazione, convention o convegni.

SETTORE FITNESS MUSICALE SONO NECESSARI 35 CREDITI FORMATIVI

È necessario possedere il diploma di:

FITNESS MUSICALE 1° livello = 10 crediti formativi
FITNESS MUSICALE 2° livello = 9 crediti formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:

ADVANCED CHOREOGRAPHY
ADVANCED TOTAL BODY WORKOUT
ADVANCED POSTURAL DYNAMICS

Per raggiungere il tetto dei 35 crediti formativi, sarà necessario partecipare ad eventi quali corsi istruttore di altre discipline, master di specializzazione, convention o convegni.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di 2° livello. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

Struttura del corso: aver seguito il percorso didattico indicato.

Esame: presentazione e discussione tesi. Il titolo della tesi verrà assegnato, dietro richiesta del candidato, dalla segreteria a compimento del ciclo di studi.

Team docenti responsabile dei corsi: commissione d'esame FIF.





CORSO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER

IL CORSO PIÙ COMPLETO PER OPERARE PROFESSIONALMENTE NEL SETTORE

10 crediti
formativi

SERVIZIO DI
TUTOR ON-LINE

supporti
didattici

dispensa

dvd

learning

edizione n.
167

Questo programma focalizza lo studio alla formazione di Personal Trainer che offrono il loro servizio presso centri fitness, nei loro studios o a domicilio e pertanto specializzati negli esercizi con gli attrezzi isotonic e le macchine cardio, allenamenti di fitness funzionale e a corpo libero con o senza attrezzi.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

1° WEEK END

• Presentazione finalità del corso • Le 10 regole del PT • La scheda di anamnesi e colloquio iniziale • Teoria dell'allenamento • Esempi pratici di schede di allenamento (tonificazione e dimagrimento) • Pratica spalle • L'importanza della comunicazione e della risorsa umana • Pratica addominali e lombari • Allenamento per senior • Pratica pettorali e Dorsali • Pratica braccia

2° WEEK END

• Ripasso • Principi del controllo della FC e formule cardiache • Macchine cardio e allenamenti a circuito • Protocolli di lavoro per il recupero funzionale di spalla e ginocchio • Basi di posturologia • Protocolli di lavoro per principali problematiche del rachide • Pratica Femorali e polpacci • Pratica quadricipiti • Teoria e pratica base dello stretching

3° WEEK END

• Ripasso • I 10 concetti di comunicazione • Motivare all'esercizio • Esercizi di stabilizzazione per il "core" • Esercizi di condizionamento muscolare per il "core" • Stretching statico (attivo / passivo) • Strategie per creare un lavoro ad alta intensità anche con utilizzo dei piccoli attrezzi • Sequenze/Circuiti di lavoro condizionamento muscolare a corpo libero • Esercizi a corpo libero di fitness funzionale • Workshop sulla comunicazione applicato agli esercizi svolti nei 2 giorni

4° WEEK END

• Ripasso • Dimostrazione pratica di valutazioni antropometriche • Allenamento pre e post gravidanza (anche schede) • Prova pratica di costruzione scheda di allenamento • Strutturazione di un programma di consigli alimentari • Esami teorico pratici

Teoria (con supporto online):

- Caratteristiche tecniche, etiche e professionali del pt
- Anatomia dell'apparato locomotore
- Biomeccanica di base e terminologia
- Anatomia del tessuto muscolare
- Fisiologia della contrazione muscolare
- Tipi di fibre muscolari
- Concetto di unità motoria
- Tipi di contrazione muscolare
- Principali leggi muscolari
- Fisiologia dei sistemi energetici
- Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare
- Test cardiovascolari
- Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio
- Parametri cardiaci e respiratori
- Principi di controllo della fc
- Allenamenti cardiovascolari e a circuito per il dimagrimento
- Classificazione delle principali biotipologie
- Antropometria e analisi della composizione corporea
- Morfopatologia dell'obesità
- Aspetti fiscali per il pt
- Principi di alimentazione
- Analisi delle principali diete
- Principali integratori alimentari

Docenti responsabili del corso: L. Ruggeri, F. Pani, G. Marongiu, R. Mastromauro, V. Fabozzi, L. Franzon, G. Ventura, A. Paoli, D. Stauffer, M. Neri, E. Cinelli, D. Berni, D. Impallomeni, R. Provenzano, F. Zonin.

Esame: Prevede test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni di casi di studio.

Quote: Euro 690* in un'unica soluzione da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure Euro 370 da versarsi almeno 15 giorni prima della data d'inizio del corso e Euro 370 da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Il costo è comprensivo di quota d'esame, dispense, testo di studio "P.T. il manuale per il professionista"; 440 pagine con oltre 200 foto e 100 tabelle. Iscrizione all'A.I.P.T., Tessera A.I.P.T. di Fitness Personal Trainer.

Note: per creare un'uniformità didattica, si consiglia la partecipazione al corso a coloro che hanno già una conoscenza dell'uso degli attrezzi, delle macchine da palestra, delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

BOLOGNA	09-10	febbraio
	23-24	febbraio
	09-10	marzo
	13-14	aprile
CAGLIARI	09-10	febbraio
	02-03	marzo
	16-17	marzo
	20-21	aprile
CATANIA	02-03	febbraio
	09-10	marzo
	23-24	marzo
	13-14	aprile
MANTOVA	20-21	aprile
	04-05	maggio
	25-26	maggio
	08-09	giugno
MILANO	26-27	gennaio
	16-17	febbraio
	09-10	marzo
	23-24	marzo
NAPOLI	16-17	febbraio
	09-10	marzo
	23-24	marzo
	13-14	aprile
ROMA	09-10	febbraio
	23-24	marzo
	20-21	aprile
	18-19	maggio



CORSO PER LA QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK®

TECNICHE ED ESERCIZI PER IL PROGRAMMA FITNESS RIVOLTO ALLA POSTURA

04 crediti formativi

SERVIZIO DI TUTOR ON-LINE

supporti didattici



dispensa



dvd



learning

edizione n.
159

È il programma di maggior successo degli ultimi anni. Forza e flessibilità migliorano attraverso sequenze di esercizi di allungamento, stabilizzazione, tonificazione. Nata come ginnastica riabilitativa, oggi il metodo Pilates si è arricchito di nuovi protocolli di lavoro per un approccio "morbido" al movimento. Garantisce l'apprendimento di elementi nuovi e funzionali al fitness moderno.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES MATWORK®

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso. • Teoria, il metodo: cosa è il Pilates, breve storia, definizione del metodo; I principi Fondamentali e i principi Posturali.
- Masterclass 1: introduttiva con esercizi propedeutici e prepilates: lezione principianti didattica ed analitica nei contenuti: ritmo, cueing.
- Workshop 1: analisi della masterclass. Teoria a pratica sull'informazione propriocettiva e percorso didattico dei principi posturali: respirazione, allungo assiale, collo testa, cingolo scapolare, curva neutra ed imprint; attivazione del pavimento pelvico, movimenti vertebrali e concetto di bilanciamento, cueing specifico ed immagini.
- Masterclass 2 lezione principianti intermedi, workshop 2: Breve analisi. Concetti di progressione in intensità e coordinazione dai livelli precedenti, introduzione di nuovi
- Masterclass 3 e Workshop 3: analisi esercizi visti a lezione; nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello
- Masterclass 4: struttura di lezione per allievi intermedi; • Workshop 4: analisi esercizi visti a lezione
- Workshop 5. Programmazione e didattica del cueing specifico, le transizioni, lavori a gruppi pre esame
- Esame: test scritto, prova pratica, prova orale.

Docenti responsabili del corso: E. Cinelli, E. Albini, G. Marongiu, M. Alampi, S. Carlini, L. Ruggeri, L. Lapomarda, D. De Bartolomeo, V. Fabozzi, M. Manca.

Quote: (comprensiva di quota d'esame) Euro 490 (Corso Base) in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Note: per poter accedere al corso di Pilates Livello Base è necessario, prima dell'iscrizione, inviare il proprio curriculum vitae per fax (0544.34752) oppure e-mail (fif@fif.it) alla segreteria del Centro Studi La Torre. Il corso è a numero chiuso. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

BARI	09-10 febbraio
	02-03 marzo
CAGLIARI	02-03 marzo
	23-24 marzo
COSENZA	23-24 febbraio
	09-10 marzo
FIRENZE	02-03 marzo
	23-24 marzo
MILANO	09-10 marzo
	06-07 aprile
NAPOLI	02-03 marzo
	23-24 marzo
PALERMO	23-24 febbraio
	16-17 marzo
PERUGIA	09-10 marzo
	23-24 marzo
POTENZA	20-21 aprile
	25-26 maggio
RAVENNA	02-03 febbraio
	23-24 febbraio
ROMA	09-10 marzo
	06-07 aprile
VICENZA	02-03 febbraio
	23-24 febbraio

CORSO DI QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK® ADVANCED

UN PASSO VERSO LA SPECIALIZZAZIONE

02 crediti formativi

supporti didattici



dispensa

edizione n.
95

Il weekend si distingue per l'apprendimento di dieci nuove tecniche e per le variazioni di esercizi del programma Matwork Base.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES MATWORK® ADVANCED

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso: strutture tipo di allenamento • Masterclass 1: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi. Breve analisi. Concetti importanti: ritmo della lezione, progressione in intensità e coordinazione dai livelli precedenti, introduzione di nuovi elementi o esercizi, respirazioni alternative • Workshop 1: analisi esercizi visti a lezione. Collegamento con i principi fondamentali, di immagini, cueing specifico per respirazione, preparazione, movimento • Workshop 1 parte 2: commentare eventuali nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello • Masterclass 2: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi • Workshop 2: analisi esercizi visti a lezione • Workshop 2 parte 2: commentare eventuali nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello • Masterclass 3: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi • Workshop 3: analisi esercizi visti a lezione • Workshop 3 parte 2: commentare eventuali nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello • Masterclass 4: struttura di lezione tipo 5 per intermedi/avanzati • Workshop 4: analisi esercizi visti a lezione • Riepilogo e riassunti

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda, E. Albini, E. Cinelli, L. Ruggeri, G. Marongiu, S. Carlini, M. Alampi, D. De Bartolomeo, O. Colella.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Livello Base. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

Quote: Euro 260 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

BARI	20-21 aprile
CAGLIARI	13-14 aprile
COSENZA	18-19 maggio
FIRENZE	20-21 aprile
MILANO	04-05 maggio
NAPOLI	06-07 aprile
PALERMO	13-14 aprile
PERUGIA	04-05 maggio
RAVENNA	16-17 marzo
ROMA	25-26 maggio
VICENZA	20-21 aprile



PILATES MASTER TEACHER

100€ quota d'esame

È il livello più alto di qualifica del percorso Pilates della Federazione Italiana Fitness. Si ottiene sostenendo un esame, dopo aver concluso un ciclo di studi che comprende i corsi di Pilates Matwork, Pilates Matwork Advanced e due master di specializzazione.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES MASTER TEACHER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 2 master di specializzazione tra quelli elencati. PILATES TRAINING SPECIALIST • PROPS SPECIALIST • SPECIAL LIFE FORM • REFORMER • CADILLAC

Esame Potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello, durante Welcome Fitness o la Pilates Convention, dopo aver frequentato i corsi di Pilates Matwork e Pilates Matwork Advanced e i 2 master di specializzazione obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PILATES

I master di specializzazione sono aperti a tutti, ma consentono di ottenere un diploma di specializzazione solamente agli allievi che sono in possesso della qualifica di istruttore di 1° livello e/o laureati in Scienze Motorie **e sono in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso**. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

PILATES TRAINING

Il pilates nella sua forma più intensa

BOLOGNA	20-21 apr.	L. LAPOMARDA
FIRENZE	18-19 mag.	E. CINELLI
MILANO	12-13 gen.	L. RUGGERI
ROMA	01-02 giu.	L. RUGGERI

Crediti formativi 3 **Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Le due giornate saranno centrate su quello che si potrebbe definire "Pilates più avanzato", per un percorso che possiede un obiettivo allenante. All'interno del corso si svilupperanno concetti correlati a "schede specifiche di allenamento". È richiesto il diploma di Pilates Matwork Advanced.

Programma Osservazione e pratica di 9 nuovi esercizi Matwork di livello più avanzato; • schede di allenamento per diverse tipologie: base, intermedio e avanzato

TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

PILATES PROPS

Lezioni con i piccoli attrezzi

BARI	23-24 mar.	M. MANCA
CAGLIARI	25-26 mag.	G. MARONGIU
LECCE	19-20 gen.	M. MANCA
MILANO	19-20 gen.	E. ALBINI
MILANO	20-21 apr.	E. ALBINI
PADOVA	16-17 feb.	E. CINELLI
ROMA	04-05 mag.	E. CINELLI

Crediti formativi 3 **Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Il weekend è organizzato per l'apprendimento delle tecniche di esercizio relative a una serie di piccoli attrezzi molto popolari nel Pilates: foam roller, ring, soft ball ed elastiband. Grazie alle tecniche e alle sequenze fornite durante il corso, si potranno strutturare lezioni col supporto dei props, per assicurare nuove motivazione e maggior intensità nei propri workout.

Programma analisi dei piccoli attrezzi; • il lavoro col ring e roller; • il lavoro con la gym ball e gli elastiband; • il lavoro combinato; • protocolli di lezione

TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Props". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

PILATES SPECIAL LIFE FORM

Le tecniche per terza età e gestanti

BOLOGNA	01-02 giu.	E. CINELLI
MILANO	18-19 mag.	E. ALBINI
ROMA	19-20 gen.	L. LAPOMARDA

Crediti formativi 3 **Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Il master garantisce la conoscenza delle tecniche specializzate applicabili a popolazioni speciali, quali terza età e gestanti. Queste tipologie di persone richiedono la conoscenza delle problematiche di base e degli esercizi più idonei da utilizzare nei confronti di anziani e donne in dolce attesa.

Programma Cambiamenti ormonali e fisici. Il pavimento pelvico. Indicazioni e controindicazioni; • analisi esercizi: warm-up, gravidanza; • caratteristiche dell'anziano; • masterclass; • piccoli attrezzi da utilizzare con l'utenza senior; • workshop: analisi degli esercizi di Matwork, con relativi adattamenti alla terza età, il defaticamento

TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Special Life Form". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.



REFORMER

CORSO DI PILATES **TIPOLOGIE D'USO DI UN GRANDE ATTREZZO**

03 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa dvd

edizione n.
12

Due giornate nelle quali si imparerà a utilizzare il reformer nelle sue tecniche di base e nelle sue applicazioni avanzate. Grazie al reformer si può individualizzare l'allenamento sulle caratteristiche del cliente. Per partecipare è necessario essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI PILATES REFORMER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ 1° GIORNO • Cosa è l'universal reformer. Pratica all'uso tecnico della macchina: preparazione e transizioni • Workshop teorico pratico: 1° gruppo di esercizi - riscaldamento e cueing; 2° serie di esercizi - il core; 3° serie di esercizi - la capacità di dissociare e la specificità; 5° serie di esercizi - il box (long box e short box intro); 6° serie di esercizi - split series and stretch • Lavori a gruppi: modifiche, variazioni e controindicazioni • Programmazione delle lezioni (personal o di gruppo).
■ 2° GIORNO • Pratica: mini lezione di gruppo introduzione dell'elemento fluidità e propedeuticità • Workshop pratico: lezione avanzata nuovi esercizi • Pratica: lavori a gruppi e workshop teorico (il cingolo scapolo omerale) • Pratica: il box, esercizi advanced • Lavoro a gruppi con mini lezioni; serie di esercizi e workshop teorico • Programmazione del lavoro: rispettare la propedeuticità e le modifiche necessarie; come integrare il livello necessità; lavoro con un personal o di gruppo - differenze.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda, G. Marongiu.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

CAGLIARI 04-05 maggio
CESENA 09-10 febbraio
oppure
13-14 aprile
oppure
04-05 maggio

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Livello Base.

CADILLAC

CORSO DI PILATES **L'APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI**

03 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa dvd

edizione n.
5

L'attrezzo presenta numerose possibilità di utilizzo grazie alla sua struttura a baldacchino: le due giornate di corso forniranno le competenze per l'uso del cadillac nelle sue tecniche di base e nelle sue applicazioni avanzate. Il cadillac permette un lavoro esternamente particolare sull'utente. Per partecipare è necessario essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI PILATES CADILLAC

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Caratteristiche del cadillac • esercizi base • tecniche di lavoro • tecniche di assistenza all'allievo • esercizi complessi con l'uso del trapezio e delle molle • esercizi per la forza e per la flessibilità.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

CESENA 02-03 febbraio
oppure
18-19 maggio

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Livello Base, Pilates Advanced, Pilates Reformer, Pilates Training.

REFORMER ADVANCED + WUNDA CHAIR

CORSO DI PILATES **EQUIPMENT ADVANCED**

03 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa dvd

edizione n.
2

Per una specializzazione avanzata, il weekend è finalizzato all'apprendimento delle tecniche di insegnamento applicate a due attrezzi estremamente versatili: il reformer e la wunda chair. Grazie a questi due attrezzi sarà possibile avere un quadro completo del pilates. Per partecipare è necessario essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI PILATES REFORMER ADVANCED E DIPLOMA DI WUNDA CHAIR

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ 1° GIORNO (REFORMER ADVANCED) • Introduzione al corso: differenze pratiche e teoriche degli esercizi da repertorio avanzati • Workshop pratico e teorico sugli esercizi classificati per categorie • Pratica al jump board • Metodologia di insegnamento e comunicazione (cueing verbale e tattile) • Progressione e programmazione delle lezioni.
■ 2° GIORNO (WUNDA CHAIR) • Introduzione al corso: WC attrezzo versatile e impegnativo; la sua storia • Workshop teorico pratico: esercizi - footwork - abdominal series-hip work-spinal articulation-arm work-leg work-lateral flexion and rotation-back extension • Cueing specifico e programmazione del lavoro.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

CESENA 09-10 marzo
oppure
25-26 maggio

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Livello Base, Pilates Advanced, Pilates Reformer, Pilates Cadillac, Pilates Training.



CORSO DI

KARDIO KOMBAT

BOXE E ARTI MARZIALI IN VERSIONE FITNESS

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
127

Ispirato alle arti marziali e agli sport da combattimento, Kardio Kombat rappresenta una disciplina dal grande effetto allenante e dalla forte componente emotiva. Grazie ai semplici ed intensi movimenti, si può creare una lezione suggestiva e divertente, alla quale vanno applicati i concetti base del fitness: insegnamento, musica, coreografia e cueing.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KARDIO KOMBAT

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione • Musica, cueing e movimenti base • Guardie, Diagrammi • Tecniche di braccia • Tecniche di gambe • Paunching ball workout • Sequenze

Docenti responsabili del corso: O. Colella, F. Randisi.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

BOLOGNA	09-10 febbraio
CAGLIARI	09-10 marzo
CATANIA	23-24 febbraio
MILANO	06-07 aprile
NAPOLI	23-24 marzo
ROMA	25-26 maggio

CORSO DI

POWER PUMP®

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

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
163

Il corso dura un weekend, dove si apprenderanno le tecniche base per costruire una lezione di Power Pump: struttura della lezione, traiettorie di movimento del bilanciere e dei manubri, metabolismi energetici e combinazioni allenanti. Durante il weekend si forniranno gli elementi per poter insegnare il Power Pump grazie ai programmi appresi durante il corso.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI POWER PUMP®

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione • meccanica degli esercizi base • effetti allenanti • musica ed esercizio • combinazioni e sequenze • programmazione di una lezione • metodi di insegnamento • masterclass.

Docenti responsabili del corso: S. Carlini, S. Nocerino, G. Marongiu, M. Tocco.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

BARI	16-17 marzo
CATANIA	20-21 aprile
MILANO	01-02 giugno
RAVENNA	06-07 aprile
ROMA	04-05 maggio
SALERNO	02-03 febbraio



CORSO PER LA QUALIFICA DI PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI AGONISTI

06 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
35

Il corso prepara a programmare allenamenti per sportivi praticanti, e per soddisfare le richieste degli atleti che svolgono la preparazione fisica in palestra. Si focalizza l'attenzione sulle metodologie utilizzate nella sala fitness e sui concetti della preparazione atletica, per molte tipologie di atleti.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- La teoria dell'allenamento; le necessità fisiche e atletiche in relazione allo sport praticato; Periodizzazione dell'allenamento in palestra; La forza e le sue espressioni; L'apparato neuromuscolare; Esercitazione pratiche per i diversi adattamenti: forza massima, resistente, esplosiva; Esercitazioni complementari in palestra (indoor cycling, circuiti di tonificazione...).
- Allenamento funzionale e integrato con i bilancieri; Pliometria e esplosività; Macchine cardiofitness: allenamenti intervallati e intermittenti; Test pratici: Bosco, Leger, Conconi...; Cenni di alimentazione dell'atleta in relazione allo sport praticato; Concetti di allungamento e di propriocettività; Tabelle pratiche di allenamento per atleti di sport di squadra.
- Patologie tipiche dell'atleta e cenni di recupero funzionale; Il riscaldamento e le modificazioni indotte da questa fase; Programmazione e periodizzazione dell'allenamento in sala pesi; Cenni di endocrinologia; Tabelle pratiche di allenamento per sport di combattimento; Tabelle pratiche di allenamento per sport di endurance; Tabelle pratiche di allenamento per sport in acqua; Tabelle pratiche di allenamento per sport individuali (sci, tennis...).
- Esame: prova orale e prova pratica.

Docenti responsabili del corso: W. Stacco, S. Carlini, A. Pellacani

Quote: Euro 430 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure Euro 235 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 235 da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

SEDI E DATE

FIRENZE 02-03 febbraio
02-03 marzo
23-24 marzo

Requisiti richiesti: prima dell'iscrizione inviare il proprio curriculum. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO PER LA QUALIFICA DI EDUCATORE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

08 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
24

Il corso ha l'obiettivo di formare il professionista di educazione posturale, attraverso nozioni teoriche e protocolli pratici funzionali per dare all'istruttore di fitness le basi riconoscere le principali patologie posturali e gli strumenti per affrontarle in maniera intelligente e consapevole. Il corso qualifica come Educatore Posturale e non come Posturologo.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI EDUCATORE POSTURALE

Rilasciato dall'AWI (Associazione Wellness Italia) organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione alla postura e alla posturologia; differenze tra posturologo e educatore posturale; postura corretta e patologica; neurofisiologia del sistema tonico posturale; studio analitico dei recettori posturali periferici (apparato vestibolare, stomatognatico; appoggi podalici, recettori oculari, cute). La valutazione posturale; pratica dell'analisi posturale guidata; pratica dell'analisi posturale a gruppi.
- La componente psicologica sulla postura; bioenergetica di Alexander Lowen; l'ascolto e la comunicazione col cliente affetto da problematiche posturali; il diaframma e la respirazione; anatomia, fisiologia e implicazioni posturali; protocolli di lavoro sulla respirazione. Le catene muscolari; tecniche posturali di reset (cenni su metodi Mezieres, Souchard, stretching globale attivo); ginnastica posturale e allungamento.
- Le algie del rachide: protrusioni e ernie; scoliosi, ipercifosi e iperlordosi; rieducazione funzionale e propriocettiva; esercizi di propriocezione; protocolli di lavoro. La postura al servizio del fitness; postura e performance sportiva; la prestazione sportiva dopo diagnosi e reset posturale.
- Analisi di casi clinici; ripasso generale; Esame: test scritto, prova orale e pratica.

Docenti responsabili del corso: L. Franzon, R. Mastromauro, R. Valbonesi.

Quote: Euro 590 in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure Euro 320 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 320 da versarsi 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

CESENA 09-10 feb. 09-10 mar.
06-07 apr. 04-05 mag.

CAGLIARI 02-03 feb. 23-24 feb.
09-10 mar. 23-24 mar.

NAPOLI 16-17 mar. 06-07 apr.
20-21 apr. 04-05 mag.

**2° livello
RAVENNA** 18-19 mag. 01-02 giu.
15-16 giu. 29-30 giu.



CORSO PER LA QUALIFICA DI PREPARATORE ATLETICO PER SPORT DA COMBATTIMENTO

PROGRAMMAZIONE E METODOLOGIE SPECIFICHE PER OTTIMIZZARE LE PERFORMANCE ATLETICHE

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
01

Il corso offre le conoscenze tecniche per poter creare protocolli di preparazione fisica per gli atleti da combattimento. Oggi il profilo professionale di questo tipo è di forte tendenza e riscuote successo sia negli ambienti agonistici che in quelli amatoriali, nei fitness club.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO PER SPORT DA COMBATTIMENTO

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- General Physical Preparation (G.P.P.) • Tests per la Flessibilità • Tests per la Potenza • Tests sulla Forza • Allenamenti pre-riabilitativi • Il Warm-up e il Defaticamento • La Periodizzazione dell'allenamento • Il Core: teoria e pratica • L'Allenamento Funzionale: teoria e pratica • Esercizi Speciali per la Preparazione Atletica • La Forza e le altre qualità (Ipertròfia, Forza Massima e Forza Relativa, Forza di Endurance) • La Potenza: teoria e pratica • Allenamenti da Strongman: Teoria e Pratica • I Grandi 3: Squat, Stacco da Terra, Panca Piana • Costruzione del programma di potenziamento muscolare: teoria e pratica • Recupero e Rigenerazione

Docenti responsabili del corso: M. Provvedi, A. Pellacani.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

MODENA 13-14 aprile

CORSO PER LA QUALIFICA DI KOMBAT TRAINING

STUDIO, ANALISI E APPLICAZIONE DELLE PRINCIPALI TECNICHE DI COMBATTIMENTO

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
01

Tecniche di allenamento funzionale che si ispirano al combattimento, soprattutto quello in stile MMA, oggi estremamente popolare nelle palestre. Il corso prepara ad affrontare in modo diverso e moderno le sessioni di allenamento sia per chi combatte sia per chi desidera solamente rimanere in forma.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI KOMBAT TRAINING

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- RISCALDAMENTO: Corsa; Andature; Burpees, rocciatore, Squat Jump, Push-up, affondi • PROPEDEUTICA AI COLPI: Corda; Touch-touch (gambe, braccia, gambe+braccia); Tubi gonfiati; Calci; Impostazione della guardia; Equilibrio e bilanciamento del corpo; Studio dei principali colpi di braccia; Colpi con elastici; Colpi con uso dei sovraccarichi; Esercizi con la palla medica per la scapolomeroale; Lavoro al sacco, pao, focus; Tecnica dei calci; Calci ai colpitori e ginocchiate • PROPEDEUTICA ALLA LOTTA: Battaglia dei galli; Battaglia dei piegamenti; Cobra-mangusta; Stella marina; Camminate in quadrupedia; Pre-acrobatica: capriola avanti-dietro, cavallina, scivolamento+cavallina, cintura, cintura dinamica, camminata sposa, pompiere, carriola in 4 modi, marsupiale, albero; Addominali all'albero • ESERCIZI TECNICI SULLA LOTTA: Ponte a vuoto; Ribaltamento + arrivo in ginocchio; Propedeutico della croce della monta; Schrimp; Passo pattinato; Sprawl • ESERCIZI TECNICI A COPPIE A TERRA: Spiegazione delle principali posizioni; Propedeutica della croce dalla guardia; Propedeutica della kimura; Passaggio di posizione; Propedeutica per il ribaltamento; Stacco dell'uomo dalla guardia; Dalla guardia Turkish get up; Controllo delle anche dalla guardia; Toreada • ESERCIZI TECNICI A COPPIE IN PIEDI: Spinte; Cintura e stacchi; Entrata sulla gamba; Entrata sulla gamba + pompiere; Presa thai per collo; Presa thai laterale per collo; Spinta frontale per collo; Push Push più tutta la propedeutica (prese); Attrezzi (elastici per ribaltamenti e per entrate); Esercizi con palla medica (rotazioni più schiacciate); Sprawl a coppie; Esercizi con i Foam Roller • PROGRAMMI DI LAVORO A CIRCUITO

Docenti responsabili del corso: M. Provvedi, L. Golinelli, E. Lanci.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

MODENA 25-26 maggio



CORSO DI

FUNCTIONAL TRAINING

L'ALLENAMENTO CHE TRAE ORIGINE DAI MOVIMENTI NATURALI E ISTINTIVI

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
34

Il training funzionale è un allenamento di estrema completezza e grande impatto emotivo, che garantisce fidelizzazione e spirito di gruppo. Gli esercizi sono di carattere globale e funzionale, l'attivazione metabolica raggiunge alti livelli e si allena forza, coordinazione e destrezza. L'allenamento funzionale è la risposta a ciò che la tendenza del fitness richiede a un programma di esercizi.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA IN FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST

Rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione al Functional Training • Bodyweight Exercises: Joint Mobility; Push Ups + Variations; Squat+Variations; Lunge + Variations; Workout #1 • Kettlebell Training: Deadlift; Swing; Clean; Press; Squat; Workout #2 • Medball Training: Deadlift; Deadlift+High Pull; Clean; Squat; Thruster; Push ups + Variations; Workout #3 • Barbell Training: Deadlift; Clean; Press; Push press; Jerk; Frontal squat; Overhead squat; Thruster; Workout #4 • Progettazione di protocolli di lavoro di training funzionale: Workout #5 • Esame: prova pratica.

Docenti responsabili del corso: F. Zonin, C. Dolzan, E. Vinante, L. Ceria, S. Palma, C. Zedda, G. Pennese, M. Provvedi.

Quote: Euro 290 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

BARI	13-14 aprile
BIELLA	02-03 marzo
CAGLIARI	26-27 gennaio
CATANIA	04-05 maggio
FIRENZE	23-24 febbraio
MILANO	02-03 febbraio
MODENA	04-05 maggio
RAVENNA	09-10 marzo
ROMA	01-02 giugno

CORSO DI

KETTLEBELL

CORRETTO UTILIZZO DELLE GYRIA PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
45

È il programma più attuale e gradito, garantisce una nuova versione di allenamento con il sovraccarico. Le sfere con le maniglie offrono numerose opportunità allenanti e un formato di lavoro entusiasmante, che assicura miglioramenti fisici e soprattutto rappresenta una novità nel fitness, per dare un nuovo elemento di motivazione a clienti, vecchi e nuovi.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI KETTLEBELL TRAINER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione al corso • Esercizi propedeutici di mobilità articolare (a corpo libero e con kettlebell) • Esercizi di tonificazione con kettlebells • Deadlift • Swing • Workout #1 • Clean • Military Press • Workout #2 • Squat • Snatch • Workout #3 • Linee guida per la creazione di protocolli di lavoro • Esercitazione - ripasso tecniche esecutive • Workout #4 (Grad Workout) • Esame: prova pratica.

Docenti responsabili del corso: F. Zonin, C. Dolzan, E. Vinante, S. Palma, C. Zedda, G. Pennese.

Obiettivi del corso: Il corso ha l'obiettivo di far apprendere le tecniche relative all'uso dei kettlebells e la programmazione degli allenamenti con questo attrezzo che garantisce esclusivi protocolli di lavoro.

A chi si rivolge: Agli istruttori di sala pesi, ai personal trainer, ai preparatori fisici, agli insegnanti specializzati in programmi di tonificazione e a tutti coloro desiderino apprendere l'uso di questo eccezionale attrezzo.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

BOLOGNA	06-07 aprile
ROMA	12-13 gennaio
CAGLIARI	16-17 febbraio
MILANO	16-17 marzo
PALERMO	20-21 aprile
ROMA	15-16 giugno
SALERNO	23-24 marzo
VICENZA	26-27 gennaio



DragonDoor/RKC approva in Italia esclusivamente
i corsi di certificazione di "Istruttore di Kettlebell" organizzati dalla Federazione Italiana Fitness.
Per calendario corsi europei di RKC: <http://www.rkcitaly.it/eventi.aspx>



CORSO DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

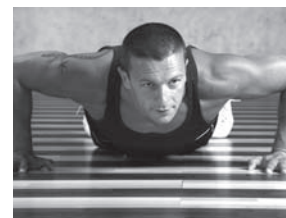
ESECIZI FUNZIONALI A CORPO LIBERO

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
8

Si apprenderanno le tecniche essenziali dell'allenamento funzionale a corpo libero, grazie alla pratica di una serie di esercizi che garantiscono la specificità del training. Oltre agli esercizi per il potenziamento, il master include una parte dedicata alla joint flexibility, cioè gli esercizi per la flessibilità relativi all'allenamento funzionale.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione alla Mobility Training • Mobilità articolare di base • Mobilità articolare dinamica • Mobilità articolare avanzata • Introduzione al Bodyweight Training • Esercizi di base • Progressione degli esercizi • Esercizi Complessi • Cardiovascular Workout • Defaticamento

Docenti responsabili del corso: F. Zonin, C. Dolzan, M. Provvedi, C. Zedda, E. Vinante, S. Palma.

Quote: Euro 190 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

CAGLIARI	23	febbraio
MILANO	20	aprile
MODENA	10	febbraio
ROMA	16	marzo
VICENZA	23	marzo

CORSO DI POWERBAG® & WATERBAG®

L'ALLENAMENTO CON LE SACCHE APPESANTITE

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
3

Il corso è centrato sull'apprendimento dell'allenamento con la sacca ripiena di sabbia (la power bag) e quella ripiena d'acqua (la water bag) che garantisce esercizio in destabilizzazione. Questo modello di training, sviluppato dalle forze armate britanniche per i propri soldati, è applicabile a qualunque tipo di utenza grazie agli esercizi proposti nel corso di questo master.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA IN POWERBAG® & WATERBAG®

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione a Powerbag® e Waterbag® • Caratteristiche tecniche e funzionali di Powerbag® e Waterbag® • Peculiari differenze fra Powerbag® e Waterbag® • Esercizi basilari con l'utilizzo di Powerbag® e Waterbag®: Lift, Squat, Pull, Press, Rotate, Smash, ecc. • Workout #1 • Esercizi complessi con l'utilizzo di Powerbag® e Waterbag® • Creazione di protocolli di allenamento per diversi obiettivi • Workout #2

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, F. Zonin, E. Vinante, M. Provvedi, L. Ceria, S. Palma.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

VICENZA	26-27	gennaio
---------	-------	---------



CORSO DI SUSPENSION WORKOUT

ESERCIZI E STRATEGIE ALLENANTI

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
7

L'allenamento in sospensione sfrutta il peso del proprio corpo per un training funzionale efficace e sicuro ed è particolarmente gradito per la sua originalità e per i risultati che sono apprezzati solo dopo poche sedute. Durante il corso saranno apprese le tecniche e gli esercizi fondamentali applicabili a questo attrezzo.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA IN SUSPENSION WORKOUT

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione al Suspension Workout • Caratteristiche tecniche e funzionali dell'attrezzo e sue peculiarità • Principali posizioni di lavoro rispetto all'attrezzo • Esercizi di Core training • Mini Workout #1 • Esercizi per arti inferiori • Mini Workout #2 • Esercizi per torace, schiena ed arti superiori • Mini Workout #3 • Esercizi complessi • Mini Workout #4 • Creazione di protocolli di allenamento per diversi obiettivi • Workout finale

Docenti responsabili del corso: F. Zonin, C. Dolzan, M. Provvedi, L. Ceria, E. Vinante, S. Palma.

Quote: Euro 190 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

BIELLA	25	maggio
MILANO	21	aprile
MODENA	24	marzo
ROMA	17	marzo

CORSO DI BARBELL TRAINING

L'ALLENAMENTO CON IL BILANCIERE

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
5

Si apprenderanno le tecniche base per sollevare il bilanciere nelle modalità funzionali: power lifting e olympic lifting. Nel primo caso si tratta di stacchi da terra, squat e panca orizzontale, nel secondo di strappo e slancio.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI BARBELL TRAINING

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ PRIMO GIORNO: • Introduzione al Barbell Training • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Deadlift (stacco da terra) • Varianti del Deadlift (Sumo Deadlift, Romanian Deadlift, One Leg Deadlift, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento dello Squat • Varianti dello Squat (Zercher Squat, Frontal Squat, Sumo Squat, Overhead Squat, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Press • Varianti del press (Military Press, Bench Press, Floor Press, ecc.) • Cenni sulla "Old Strongmen School"

■ SECONDO GIORNO: • Introduzione all'Olympic Lifting • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Clean (girata) • Varianti del Clean (Hanged Clean, Power Clean, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Jerk • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Clean & Jerk (Slancio) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento dello Snatch (Strappo)

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

FIRENZE	02-03	marzo
MILANO	22-23	giugno
ROMA	18-19	maggio



CORSO DI MEDBALL & WALLBALL

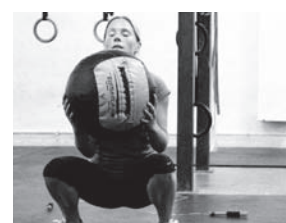
L'ALLENAMENTO CON LE PALLE APPESANTITE

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
4

L'allenamento con la palla medica è tra i "must" dell'allenamento funzionale. Il corso prevede l'uso della wall ball – uno speciale modello di palla medica che non rimbalza – e della med ball con maniglie, attrezzo che apre una serie di prospettive nuove per il training. Il master garantisce l'apprendimento delle principali tecniche.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI MEDBALL & WALLBALL

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al Wall Ball e Med Ball
- Esercizi basilari con l'utilizzo di Wall Ball e Med ball: Lift, Squat, Pull, Press, Rotate, Smash, ecc.
- Mini Workout #1
- Esercizi complessi con l'utilizzo di Wall Ball e Med Ball
- Mini Workout #2
- Progressioni avanzate degli esercizi con l'utilizzo di Wall Ball e Med Ball
- Mini Workout #3
- Creazione di protocolli di allenamento per diversi obiettivi
- Workout Finale

Docenti responsabili del corso: F. Zonin, C. Dolzan, M. Provvedi, C. Zedda, E. Vinante, S. Palma.

Quote: Euro 190 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

MODENA 09 febbraio

MASTER FUNCTIONAL TRAINING

LA QUALIFICA CHE DEFINISCE L'ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING AL PIÙ ALTO LIVELLO

100€ quota
d'esame

È il corso di studi più vicino alle attuali tendenze vigenti nei fitness club. Per ottenere la qualifica di Master, oggi estremamente richiesta, è necessario aver ottenuto il diploma del corso base di Functional Training e aver partecipato a tre corsi di specializzazione.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI MASTER FUNCTIONAL TRAINING

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 3 corsi tra quelli elencati.

KETTLEBELL INSTRUCTOR • SUSPENSION WORKOUT INSTRUCTOR • BARBELL TRAINING INSTRUCTOR • POWERBAG & WATERBAG INSTRUCTOR
MEDBALL & WALL BALL INSTRUCTOR • BODYWEIGHT E JOINT MOBILITY INSTRUCTOR

Esame potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato. L'esame è pratico e nel corso dell'esecuzione delle prove, il docente potrà porre, a suo piacimento, domande relative all'esercizio in fase di esecuzione.



CORSO PER ISTRUTTORE DI FITCYCLE

TECNICHE E DIDATTICA PER CONDURRE CLASSI DI INDOOR CYCLING

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
203

Il corso è indirizzato a tutti coloro che vogliono avere una solida base, teorico pratica, con cui poter insegnare un'attività indoor coinvolgente ed entusiasmante. Fitcycle, nasce da una ormai ventennale esperienza nel settore, da un Team di istruttori altamente specializzati, convinti che l'indoor cycling sia un allenamento valido e proficuo all'interno dei clubs.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITCYCLE

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Presentazione del corso • LECTURE: Storia dell'indoor cycling • Analisi delle bikes sul mercato dalle caratteristiche tecniche alla manutenzione • WORKSHOP: Regolazione della bike e corretto posizionamento di piedi e mani • LAB: Esercitazioni pratiche sul posizionamento della bike • MASTERCLASS 1: Lezione per principianti • LECTURE: Musica e cadenza della pedalata • Struttura della lezione • WORKSHOP: Analisi delle tecniche di pianura con relativi RPM ed associazione delle posizioni delle mani, seated plain - suspended plain - alternated plain • LAB: Esercitazione pratica con identificazione bpm/rpm di brani musicali, costruzione e presentazione di una lezione con tecniche di pianura • MASTERCLASS: Lezione con tecniche di pianura • LECTURE: Biomeccanica, gruppi muscolari ed articolazioni nella pedalata • WORKSHOP: Analisi delle tecniche di salita con relativi rpm ed associazioni delle posizioni delle mani, hill & mountain, seated hill/mountain, suspended hill/mountain, alternated hill/mountain • LAB: Esercitazione pratica con identificazione bpm/rpm di brani musicali, costruzione e presentazione di una lezione con tecniche di salita • MASTERCLASS 2: Lezione con tecniche di salita • LECTURE: I sistemi energetici • Valutazione dell'intensità dell'allenamento, la scala di Borg, la frequenza cardiaca, il cardiofrequenzimetro • Principi, tipologie e zone di allenamento, costruire una base aerobica, allenamento in soglia, ad intervalli e per la forza • MASTERCLASS 3: Lezione ad intervalli • LECTURE: Profilo, competenze tecniche e didattiche dell'istruttore, la comunicazione, il cueing • Motivazione e definizione degli obiettivi della clientela • Alimentazione ed integrazione nell'indoor cycling • Marketing • MASTERCLASS 4: Lezione finale • ESAME SCRITTO: Test a domande chiuse • ESAME PRATICO: Conduzione di una lezione di circa 20 minuti

Docenti responsabili del corso: V. Calisti, S. Scamutzi, S. Montanari, D. Morganti.

Quote: Euro 260 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

BOLOGNA	09-10 marzo 13-14 aprile
GENOVA	19-20 gennaio 16-17 febbraio
MILANO	04-05 maggio 08-09 giugno
PALERMO	23-24 febbraio 16-17 marzo
RAVENNA	26-27 gennaio 16-17 febbraio
SIENA	18-19 maggio 15-16 giugno
VICENZA	23-24 marzo 20-21 aprile

Note: è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

CORSO PER ISTRUTTORE DI FITWALK

UN METODO RINNOVATO PER L'ALLENAMENTO SUL WALKING

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
79

Il tapis roulant meccanico garantisce la pratica di una delle discipline più attuali, acclamate e popolari nel mercato del fitness. Durante il corso si apprenderanno le tecniche di camminata e le sue varianti, per guidare una lezione di Fitwalk, disciplina adatta a tutti, facile, naturale e di grande gradimento nei fitness club.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITWALK

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Presentazione del corso e dei corsisti • LECTURE: l'idea, la filosofia dell'attività e il suo sviluppo fino ad oggi • Panoramica e analisi comparativa dei tappeti meccanici esistenti sul mercato • WORKSHOP: la camminata, analisi della deambulazione come gesto motorio, corretto appoggio del piede e assetto posturale • LAB: esercitazione pratica e correzioni posturali • WORKSHOP: analisi delle tecniche di base del programma Fitwalk • LAB: studio e analisi tecniche base • MASTERCLASS: tecniche base e valutazione iniziale dei corsisti • LECTURE: Struttura della lezione • WORKSHOP: Musica, cadenza del passo, scelte musicali e ascolti • LECTURE: la figura dell'istruttore Fitwalk, competenze, comunicazione, cueing • LAB: esercitazione pratica sulla musica con identificazione bpm/ppm e lavoro a gruppi sulla didattica dell'istruttore Fitwalk • WORKSHOP: athletics basic techniques • MASTERCLASS: tecniche atletiche e didattica applicata • LECTURE: biomeccanica del passo, gruppi muscolari e articolazioni coinvolte • WORKSHOP: impostare un profilo di allenamento • LAB: esercitazione a piccoli gruppi con creazione di miniclass a obiettivo e presentazione finale del lavoro • LECTURE: i sistemi energetici, valutazione dell'intensità dell'allenamento, la Frequenza Cardiaca, scala di Borg e cardiofrequenzimetro; principi, tipologie e zone di allenamento, costruire la base aerobica, allenamento in soglia, ad intervalli e per la resistenza • MASTERCLASS: lezione ad intervalli • LECTURE: La sala, disposizione dei tappeti, impianto luci e audio; motivazione e definizione degli obiettivi della clientela • WORKSHOP: tecniche avanzate • LAB: esercitazione sulle tecniche avanzate • LECTURE: Alimentazione, idratazione e integrazione, Marketing • MASTERCLASS: Lezione finale • ESAME SCRITTO: Test a domande chiuse • ESAME PRATICO: Conduzione di una lezione di circa 20 minuti.

Docenti responsabili del corso: V. Calisti, S. Scamutzi, S. Montanari, D. Morganti.

Quote: Euro 260 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

PALERMO	01-02 giugno 22-23 giugno
PIACENZA	02-03 marzo 06-07 aprile
RAVENNA	12-13 gennaio 09-10 febbraio oppure 25-26 maggio 22-23 giugno
ROMA	23-24 marzo 20-21 aprile

Note: è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.



CORSO DI FITRUGBY CONDITIONING®

IL CONDIZIONAMENTO ATLETICO CHE SFRUTTA LE TECNICHE DI ALLENAMENTO DEL RUGBY

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa dvd

edizione n.
5

Alla base del corso ci sono molte delle metodiche di allenamento utilizzate nel rugby moderno, rielaborate per il settore fitness attraverso esercitazioni di forza funzionale, giochi di velocità, rapidità, agilità, coordinazione ed esercitazioni specifiche con la palla da rugby per rendere le lezioni coinvolgenti, allenanti ma soprattutto divertenti.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI FITRUGBY CONDITIONING®

Rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Accoglienza e distribuzione brochure e materiale didattico • Descrizione del Format di FitRugby Conditioning • La preparazione atletica del Rugby di alto livello • I° fase: Attivazione specifica • II° fase: Agilità Rapidità Reattività • Applicazione pratica della I° fase • Applicazione pratica della II° fase • III° fase: Potenziamento specifico • IV° fase: "Duello" sfida "uno contro uno" • V° fase: Fase Ludica • Applicazione pratica della III° fase • Applicazione pratica della IV° fase • Applicazione pratica della V° fase • Descrizione Kit e attrezzature necessarie alla lezione • Preparazione e programmazione rugby giovanile • Baby FitRugby • Presentazione FitRugby "New Official Game" • Presentazione FitRugby advanced • Applicazione pratica FitRugby advanced • Applicazione pratica "New Official Games" • Lezione completa di FitRugby • Esame di valutazione finale

Docenti responsabili del corso: M. Bazzato, G. Beda.

Quote: Euro 290 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

IL CORSO È UN'ESCLUSIVA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

SEDI E DATE

MILANO 09-10 febbraio

ROMA 13-14 aprile

TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
63

Grazie alla frequentazione delle due giornate di studi, è possibile ottenere la qualifica di Tecnico Specializzato in Allenamento al femminile. Ne risulta un corso completo e specialistico che fornisce gli strumenti per operare in modo professionale con l'utenza femminile in costante crescita all'interno dei fitness club.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE

Rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ • Presentazione del corso • Differenze anatomiche-fisiologiche tra uomo e donna • Differenze delle capacità prestantive • Crescita e sviluppo della donna • Attività fisica e ciclo mestruale • Attività fisica in gravidanza • Precauzioni e accorgimenti • Problematiche particolari: cellulite e osteoporosi • Programmazione dell'allenamento per obiettivi e caratteristiche • Schede di allenamento e speciali protocolli di lavoro.

Docenti responsabili del corso: F. Pani, R. Provenzano, C. Dolzan, F. Macchia, L. Franzon.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

BARI 16-17 febbraio

BOLOGNA 19-20 gennaio

CAGLIARI 01-02 giugno

CATANIA 04-05 maggio

MANTOVA 18-19 maggio

PERUGIA 09-10 marzo

ROMA 06-07 aprile



CORSO PER LA QUALIFICA DI MEDICAL WELLNESS

L'ALLENAMENTO COME TERAPIA NEI CONFRONTI DI CHI PRESENTA PATOLOGIE NON GRAVI

6 crediti formativi supporti didattici dispensa

edizione n.
2

La scuola sviluppa un percorso formativo altamente qualificante relativo al medical fitness, ovvero quelle strategie allenanti da utilizzare per i soggetti portatori di piccole patologie o in fase di riabilitazione. Si prenderanno in esame anche le problematiche della terza età, un'area in forte sviluppo in tutte le palestre.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI MEDICAL WELLNESS

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

Il medical fitness è un settore in grandissimo fermento e di grande attualità. Risponde a esigenze ben precise da parte di una utenza che necessita di un tecnico preparato a sostenere le maggiori patologie affrontabili con l'allenamento e che sia in grado di dare supporto a questa tipologia di utenza che appare sempre più desiderosa di un appoggio professionale e qualificato.

Il Medical Fitness appare come la grande tendenza mondiale nel settore del wellness e del benessere, ed è importante occupare subito il proprio posto sul mercato.

STRUTTURA DEL CORSO

1° WEEKEND: POSTURA E RIEDUCAZIONE MOTORIA

Si parlerà della valutazione posturale obiettiva del cliente e dei trattamenti possibili in un fitness club, ma anche come riconoscere le comuni patologie riferite alle principali articolazioni.

- Ergonomia del sistema posturale, schemi di valutazione e interventi pratici
- Patologie della spalla, anca e ginocchio. Cenni di terapie riabilitative.

2° WEEKEND: LE PATOLOGIE FREQUENTI

Esistono numerosi soggetti che soffrono di patologie e deficit che devono essere seguiti da tecnici specializzati. Il 2° modulo di studi include le metodologie di trattamento di questi potenziali clienti.

- Sindrome metabolica: diabete, obesità, ipertensione e ipercolesterolemia; come riconoscere le patologie e come affrontarle
- I casi difficili: clienti con cardiopatie, protesi, deficit motori...
- Esercizio fisico contro la depressione

3° WEEKEND: LA GRANDE ETÀ - IL MARKETING

Gli anziani, è noto, sono in forte crescita. Le loro patologie sono spesso simili e il weekend prepara a riconoscerle e a intervenire. Inoltre, si tratteranno i sistemi di miglioramento cardiovascolare come prevenzione, rivolti sia agli anziani che alla popolazione giovane. La giornata di domenica sarà dedicata agli esami.

- Il cliente anziano. Osteoporosi, osteopenia, sarcopenia...
- L'appoggio alla corsa e alle attività cardiovascolari: operare un controllo attivo
- Come comunicare il proprio servizio di Medical Wellness e come convincere le persone ad aderire al progetto
- Strategie per collaborare e divulgare il servizio presso medici, poliambulatori, ecc.
- Esame finale

Docenti responsabili del corso: Dott. Luca Franzon, Dott. Alexander Bertuccioli, Dott. Stefano Carlini, Dott. Marco Grazioli, R. Mastromauro.

Riservato a: laureati in scienze motorie, personal trainer, diplomati top trainer e istruttori con qualifica di 2° livello.

Esoneri: chi ha frequentato il master di specializzazione "Fisiofitness" o il corso "Educatore posturale" è esonerato dal 1° weekend. Chi ha frequentato il master di specializzazione di "Special Training" è esonerato dal 2° weekend. Ogni weekend esonerato comporta una riduzione di Euro 90 dalla quota d'iscrizione.

Quote: Euro 430 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure Euro 235 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 235 da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

SEDI E DATE

RAVENNA 19-20 gennaio
02-03 febbraio
16-17 marzo



CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR

PROGRAMMI D'ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

04 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
43

L'utenza senior nelle palestre occupa una parte sempre più preponderante. Gli "over" di oggi rappresentano una clientela facilmente fidelizzabile ma sono anche i soggetti che richiedono maggiori attenzioni e conoscenze tecniche. Il corso è finalizzato a fornire tutti gli elementi che possano formare un istruttore qualificato.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ L'attività fisica negli anziani e qualità dell'invecchiamento • psicomotricità e anziano • anatomia e fisiologia (apparato respiratorio, cardiovascolare, muscolare e osteoarticolare) • programmazione dell'allenamento per senior • importanza dell'uso della fc • struttura della lezione • Riscaldamento • defaticamento e stretching • ginnastica posturale • ginnastica dolce • tecniche di rilassamento • esercizi di respirazione • Cenni di alimentazione per anziano • anziano e musica • t.b.w.® per la terza età • L'allenamento aerobico • esercizi di tonificazione • allenamento con piccoli attrezzi • metodologia di allenamento alle macchine isotoniche e a quella di cardiofitness • Back School principi della scuola della schiena • esempi di lezione per senior • Programmazione di un allenamento per senior • Esercizi da evitare e accorgimenti da adottare • La comunicazione dell'insegnante in una classe senior • Effetti psicologici dell'attività fisica sugli anziani • Esame: test scritto, prova pratica e orale.

Docenti responsabili del corso: R. Valbonesi, L. Lapomarda, G. Marongiu.

Quote: Euro 370 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure Euro 200 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 200 da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

SEDI E DATE

CAGLIARI 12-13 gennaio
26-27 gennaio

ROMA 06-07 aprile
20-21 aprile

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR 2° LIVELLO

PERCORSI AVANZATI RIVOLTI ALL'UTENZA SENIOR

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
01

Reinventare, rinnovare e rigenerare l'energia attraverso un giocoso movimento. Aggiornamenti per gli istruttori senior con proposte mirate.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR 2° LIVELLO

Rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Rigenerare la postura del senior attraverso allenamenti che agiscono sulle catene muscolari.
■ Rinnovare la flessibilità articolare per ridurre i dolori articolari con proposte di apprendimento di nuovi movimenti.
■ Reinventare un allenamento mirato a migliorare il sistema cardiovascolare.

Docenti responsabili del corso: R. Valbonesi.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

RAVENNA 06-07 aprile



CORSO PER LA QUALIFICA DI CLUB MANAGER

PER LA GESTIONE PROFESSIONALE E REDDITIZIA DI UN FITNESS CLUB

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
28

Corso finalizzato alla formazione dei Manager che organizzano e coordinano la gestione dei fitness club. Attraverso contributi pratici si fornisce un supporto didattico di alto profilo per creare operatori qualificati.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI CLUB MANAGER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Marketing dei servizi e il valore per il cliente ■ La relazione con il cliente e l'importanza della segmentazione ■ Esercitazione pratica ■ Costruire strategie di fidelizzazione ■ Esercitazioni sulla catena del valore ■ Gestione e motivazione del personale ■ Controllo della produttività degli istruttori e del settore commerciale ■ Strategie multiservizi: centri multipli di profitto ■ Politiche di prezzo e listino prezzi: esercitazione pratica di impostazione di un listino prezzi ■ Pianificazione, organizzazione e controllo di gestione ■ Comunicare valore: i canali di comunicazione

Docenti responsabili del corso: L. Paparelli.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. La quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

SEDI E DATE

BOLOGNA 09-10 marzo

CORSO DI A.T.P.® AQUATIC TRAINING PROGRAM

ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
126

Il corso vuole fornire le conoscenze per diventare un istruttore di fitness acquatico completo e professionale in quella che è considerata una delle discipline più attuali nel mondo del fitness. Un lavoro specifico con esercitazioni in acqua e insegnamento a terra. Tutto ciò che occorre per avere le chiavi giuste e determinare l'accesso al programma di una specialità molto apprezzata.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI AQUATIC TRAINING PROGRAM

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione al corso: presentazione della scuola e di tutto l'iter formativo, requisiti base per l'esame e i master monotematici di specializzazione ■ Il corpo in acqua, adattamenti fisiologici; Leggi fisiche; Piani ed assi Acquaticità e galleggiamento ■ Musica, ritmo, comunicazione e gestualità tecnica ■ Acqua 1 - Workshop, Ritmo, percezione della pressione e della spinta idrostatica posizioni base in acqua media ■ Masterclass, Ambientamento (riscaldamento), allenamento aerobico, ritmi e spostamenti ■ Analisi della lezione - ripasso delle posizioni base a terra - gestualità e compenetrazione - Didattica (addizione - layer piramidale) - Lo spostamento in acqua, resistenze, controcorrente, vortici, spirali ■ Acqua 2 - Workshop, Ambientamento - musica (ritmo e cadenza) - Utilizzo delle leve e elia mano per le resistenze ■ Masterclass, allenamento in circuito ■ Workshop a terra - posture differenze ed applicazione del protocollo acquatico ■ Acqua 3 - Workshop, Esercitazione pratica a gruppi di massimo 3 elementi, prima guidata e poi assistita. Masterclass avanzata ■ Esame: prova pratica.

Docenti responsabili del corso: L. Ridolfi.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

Note: è obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.

SEDI E DATE

BARI 02-03 marzo
BOLOGNA 09-10 marzo
FIRENZE 19-20 gennaio
FIRENZE 04-05 maggio
MILANO 23-24 febbraio
NAPOLI 20-21 aprile
PARMA 09-10 febbraio
ROMA 16-17 marzo
VICENZA 06-07 aprile



CORSO PER LA QUALIFICA DI SPORT MANAGER

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER I COORDINATORI DEL SETTORE TECNICO DELLE PALESTRE

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
28

Il corso ha rinnovato i suoi contenuti improntando il modulo didattico verso le esercitazioni pratiche, come il role playing e le simulazioni, così da creare una figura professionale di grande rilevanza nelle palestre, come quella dello Sport Manager, ruolo di estrema importanza per la coesione dello staff in palestra e per la motivazione degli istruttori.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI SPORT MANAGER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- Prodotto e servizio: progettazione ed erogazione • Esercitazione pratica sul miglioramento dei servizi nel proprio club • Customer satisfaction • Concetto di qualità e gli standard minimi • Esercitazione pratica: role play • La C.R.M. per pianificare attività e palinsesto • Esercitazione: pianifichiamo un nuovo esercizio • Team building: organizzazione, metodo e basi comportamentali • Esercitazione: formuliamo il mansionario dell'istruttore del club • Il reclamo: come gestirlo e trasformarlo in una possibilità di fidelizzazione • Motivare il club e guidarlo verso gli obiettivi • Organizzazione delle sale.

Docenti responsabili del corso: L. Paparelli

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. La quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

SEDI E DATE

BOLOGNA 06-07 aprile



FINANZIAMENTI AGEVOLATI

*per l'iscrizione
ai corsi federali*

È possibile ottenere una rateizzazione del pagamento dei corsi della Federazione Italiana Fitness, usufruendo di finanziamenti a condizioni economiche vantaggiose che dilazionano i pagamenti nel tempo.

La formula del finanziamento vuole agevolare chi si iscrive ai corsi federali, consentendo di alleggerire la pressione economica permettendo di continuare a studiare con la scuola FIF.

Per maggiori informazioni sulle formule rateizzate visitate il sito www.fif.it oppure contattare la segreteria FIF allo **0544 34124 (sig.na Elisa)**

www.fif.it

A CONDIZIONI VANTAGGIOSE



XXL FITNESS convention

PALERMO
09-10 febbraio 2013



La convention si ripresenta a Palermo, dove da anni supporta gli istruttori dell'isola. La convention indirizza i partecipanti verso due diversi percorsi di specializzazione: il primo per la coreografia e il secondo per la tonificazione e la postura. La frequenza a un percorso riconosce il rilascio di un certificato di specializzazione. A Palermo, i migliori presenter saranno a garanzia della qualità della manifestazione.

PRESENTER



ISRAEL
MALLEBRÈ
SPAGNA

RÉMY
HULEUX
FRANCIA

INTERNATIONAL
FIF TEAM
MARIOS
MELETIS
GRECIA

DAVID
STAUFFER
PRESENTER FIF

VIVIANA
FABOZZI
PRESENTER FIF

GIOVANNA
VENTURA
PRESENTER FIF

DAVIDE
IMPALLOMENI
PRESENTER FIF

ELISABETTA
CINELLI
PRESENTER FIF

ALU
DIENG
RESIDENT GUEST

GIULIANA
FIGARA
RESIDENT GUEST

CHIARA
NOVARA
RESIDENT GUEST

SABATO 09 FEBBRAIO

N.B. Il programma può subire variazioni

Orario	PALCO 1 PERCORSO TONIFICAZIONE + POSTURA	REGISTRAZIONI	PALCO 2 PERCORSO CHOREOGRAPHY
09.00-11.00			
11.00-11.50	Gag Metabolico David Stauffer		Step Impact Remy Huleux
12.00-12.50	Circuit Pilates X 3 Elisabetta Cinelli		Aerobic Choreography Giuliana Ficara & Chiara Novara
13.00-13.50	100% Addominali David Stauffer		Step
13.50-14.30	Break		Break
14.30-15.20	Active Postural Training Giovana Ventura		Aerobic In Motion Remy Huleux
15.30-16.20	Body Weight Expand Davide Impallomeni		Step
16.30-17.20	Pilates Balance Viviana Fabozzi		Aerobic From Paris Remy Huleux

DOMENICA 10 FEBBRAIO

Orario	PALCO 1 PERCORSO TONIFICAZIONE + POSTURA	REGISTRAZIONI	PALCO 2 PERCORSO CHOREOGRAPHY
10.00-10.50	Postural Pilates Elisabetta Cinelli		Classical Aero Marios Meletis International FIF Team
11.00-11.50	N.B.A. - Natural Body Art Viviana Fabozzi		Step Dance Israel Mallebre
12.00-12.50	Ubs Giovana Ventura		Hi-lo
12.50-14.00	Break		Break
14.00-14.50	Full Body Training Israel Mallebre		Freestyle Step Marios Meletis International FIF Team
15.00-15.50	Tbw Insertion Davide Impallomeni		Step Dance Alu Dieng
16.00-16.50	Mobilità e stabilità David Stauffer		Aerobic Dance Israel Mallebre

ATTESTATO SPECIALISTICO

La partecipazione a tutte le lezioni di uno dei 2 percorsi a scelta prevede il rilascio di un attestato di specializzazione. Per il suo conseguimento occorre obbligatoriamente:



Specificare sulla cedola di iscrizione la partecipazione a uno dei percorsi (barrando la relativa casella: Percorso tonificazione + postura o Percorso choreography);



Essere presenti obbligatoriamente a tutte le lezioni del percorso specialistico scelto.

- Chi non desidera conseguire un attestato specialistico, potrà comunque frequentare tutte le lezioni **ma non dovrà barrare la casella specifica sulla cedola** (dovrà barrare solo masterclass o Open).



IN CONTEMPORANEA A "XXL FITNESS CONVENTION"

SLIM PROGRAM

convegno

PALERMO

09-10 febbraio 2013



Tutto quello che un professionista di fitness deve necessariamente conoscere

L'appuntamento ruota attorno a un unico grande argomento che è il dimagrimento, argomento che da sempre costituisce uno degli interessi principali di chi lavora nei fitness club. Gli argomenti spaziano così dall'allenamento alle tabelle nutrizionali, per dare un contributo significativo ai professionisti.

RELATORI



MARCO
NERI



ANTONIO
PAOLI



ALESSANDRO
PELLACANI



ROBERTO
PROVENZANO



DAVID
STAUFFER



GIOVANNA
VENTURA

SABATO 09 FEBBRAIO

09.00 - 10.30	Registrazioni
11.00 - 12.00	Intermittent Fasting e allenamento Giovanna Ventura
12.00 - 12.45	Digiuni e diete squilibrate: analisi delle problematiche Prof. Antonio Paoli
12.45 - 13.30	Circuiti misti fra convenzionale e funzionale Dott. Marco Neri
13.30 - 14.30	Pausa pranzo
14.30 - 15.30	Integratori per il dimagrimento prof. Antonio Paoli
15.30 - 16.30	Chetogeniche, paleolitiche e Dukan: differenti approcci Dott. Marco Neri
16.30 - 16.45	Break
16.45 - 17.45	Workout globali a corpo libero per ottimizzare il dimagrimento Giovanna Ventura

N.B. Il programma può subire variazioni

DOMENICA 10 FEBBRAIO

10.00 - 11.00	Aumento dell'EPOC con allenamenti brevi e intensi Alessandro Pellacani
11.00 - 12.00	Proposte dimagranti al femminile Dott. Roberto Provenzano
12.00 - 12.15	Break
12.15 - 13.15	Circuiti funzionali sia all'aperto che in palestra Alessandro Pellacani
13.15 - 14.30	Pausa pranzo
14.30 - 15.30	Organizzazione di una proposta commerciale per la realizzazione di un corso di dimagrimento David Stauffer
15.30 - 15.45	Break
16.00 - 17.00	Approccio Psicologico al dimagrimento Dott. Roberto Provenzano

QUOTA D'ISCRIZIONE XXL FITNESS

	Solo Masterclass	Solo Convegno	Open (Masterclass + Convegno)
entro il 31.01	€ 75	€ 75	€ 85
dopo il 31.01	€ 90	€ 90	€ 100

L'iscrizione sul posto sarà maggiorata di € 15,00 (salvo disponibilità posti).

- **Sede** Centro Sportivo Sprint, corso Calatafimi 326, Palermo, tel. 091 422179
- **Sconti**
 - **Gratis per le FIF Card Istruttore**
 - **Gratis per le FIF Card Club** (valido fino a 3 partecipazioni)

- 20% ai soci istruttori ed ai centri associati
- 10% ai soci praticanti

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2012/2013 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio Istruttore (euro 140).

- **Promozioni gruppo** Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione).
- **Attestato** Ai partecipanti verrà consegnato un attestato di partecipazione alla Convention e un attestato specifico nel qual caso si sia frequentato un percorso di specializzazione. I partecipanti al convegno riceveranno un diploma di specializzazione in "Programmi dimagranti".
- **Fidelity Card** 100 punti
- **Crediti formativi FIF** 3
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it.
- **Note** Agli accompagnatori non è consentito riprendere con le telecamere, nè entrare all'interno dello spazio lezioni!



IN CORPORE SANO

convention

BOLOGNA
16-17 febbraio 2013



In Corpore Sano propone la soluzione delle miniclassi "ready to use", già sperimentate con successo in altre convention federali. Metà giornata di sabato e domenica, saranno dedicate a queste brevi lezioni dall'altissimo contenuto tecnico. A queste lezioni si affiancheranno anche masterclass "tradizionali" tenute da un prestigioso staff di docenti per garantire alla convention un contenuto tecnico ricco di novità.

PRESENTER



SABATO 16 FEBBRAIO

	SALA 1		SALA 2
08.30-10.00	Registrazioni		
10.00-10.50	Step From Paris Remy Huleux	10.00-10.50	Total Body Workout David Stauffer
11.00-11.50	Latin Dance Dani Miralles	11.00-11.50	Metabolic Workout Julio Papi
12.00-12.50	Step Advanced Methodology Mino Messuri	12.00-12.50	Aero Crazy Mathias Dauve <i>International FIF Team</i>
13.00-14.00	Pausa		
	MINI CLASS READY TO USE		
14.00-14.25	Aerobic Dance Choreography Julio Papi		
14.30-14.55	In Ta House Taras Klimov <i>International FIF Team</i>	14.00-14.50	Rtp Circuits David Stauffer
15.00-15.25	Step For All Mino Messuri		
15.30-15.55	Spanish Step Dani Miralles	15.00-15.50	Pilates Abdominal Killer Giampiero Marongiu
16.00-16.25	Upper Body David Stauffer		
16.30-16.55	CCI: Costruzione Coreografica Incrociata Mino Messuri	16.00-16.50	Step Cut & Half Solutions Anton Todorov
17.00-17.25	Step Express Dimitris Gorgous		
17.25-17.55	Technical Step Mathias Dauve <i>International FIF Team</i>	17.00-17.50	Taero Dance Taras Klimov <i>International FIF Team</i>

DOMENICA 17 FEBBRAIO

	SALA 1 - MINI CLASS READY TO USE		SALA 2
10.00-10.25	Mat Pilates: divertirsi con i props Lisa Lapomarda		
10.30-10.55	Postural Dynamics Giampiero Marongiu	10.00-10.50	Step Mania Dimitris Gorgous
11.00-11.25	Aero' Latin Alex Manzo		
11.30-11.55	Strength and Balance David Stauffer	11.00-11.50	Step Challenge Anton Todorov
12.00-12.25	Step Impact Remy Huleux		
12.30-12.55	At Dance Moves Anton Todorov	12.00-12.50	Pilat-Ness Class: Cardio Brain Challenge Lisa Lapomarda
13.00-14.00	PAUSA		
14.00-14.50	Mindful Fusion Fitness Lisa Lapomarda	14.00-14.50	Aerobic in Motion Remy Huleux
15.00-15.50	Moscow Step Taras Klimov <i>International FIF Team</i>	15.00-15.50	Yoga Asana Julio Papi
16.00-16.50	Aero' Move Up Alex Manzo	16.00-16.50	Circuit Insanity Conditioning Dimitris Gorgous
17.00-17.50	Step France Mathias Dauve <i>International FIF Team</i>	17.00-17.50	Pilates X-Pression Giampiero Marongiu

N.B. il programma può subire variazioni



IN CONTEMPORANEA A: "IN CORPORE SANO CONVENTION"

FORZA E DINTORNI

convegno

BOLOGNA
16 febbraio 2013



Evidenze scientifiche e nuove metodologie.

Il convegno mette a fuoco le tematiche correlate all'incremento della forza ottenuta con l'ausilio di sovraccarichi. La giornata è condotta da alcuni specialisti del settore che svilupperanno un percorso rivolto ai trainer che hanno l'esigenza di accrescere la forza nei loro atleti, sempre richiesta nelle palestre e nelle preparazioni atletiche di molti sport.

RELATORI

ANTONIO
PAOLI



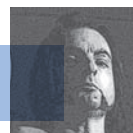
MARCO
NERI



ALESSANDRO
PELLACANI



FABIO
ZONIN



CARLO
BUZZICHELLI



PROGRAMMA

09.00-10.30	Registrazioni
10.30-11.30	Forza e ipertrofia: interazioni reciproche Prof. Antonio Paoli
11.30-12.30	Quale alimentazione e quali integratori per la forza? Dott. Marco Neri
12.30-14.30	Break
14.30-15.30	Proposte di training in palestra per la forza esplosiva e massimale Alessandro Pellacani
15.30-16.30	Dal metodo bulgaro alla metodologia West Side Fabio Zonin
16.30-17.30	Esercizi base per la forza. Sicuro di conoscerli? Carlo Buzzicelli

N.B. Il programma può subire variazioni

QUOTA D'ISCRIZIONE IN CORPORE SANO

	Solo Masterclass	Solo Convegno	Open (Masterclass + Convegno)
entro il 31.01	€ 75	€ 75	€ 85
dopo il 31.01	€ 90	€ 90	€ 100

L'iscrizione sul posto sarà maggiorata di Euro 15,00 (salvo disponibilità).

- **Sede** Centro Sportivo Record, via del Pilastro 8, Bologna, tel. 051 4201911
- **Sconti**
 - **Gratis per le FIF Card Istruttore**
 - **Gratis per le FIF Card Club** (valido fino a 3 partecipazioni)

20% ai soci istruttori e centri associati
10% ai soci praticanti

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2012/2013 alla Federazione Italiana Fitness ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).

- **Promozioni gruppo** Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione).
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla convention e un diploma di specializzazione in "Programmi di allenamento per la forza" per i partecipanti al convegno.
- **Fidelity Card** 100 punti
- **Crediti formativi FIF** 3
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it.



FOCUS

convention

CAGLIARI
10 marzo 2013



Il fitness a Cagliari si chiama Focus Convention, appuntamento che si rivolge a tutti gli appassionati dell'isola. A guidare la manifestazione ci saranno un gruppo di presenter federali che garantiranno classi di step, aerobica, tonificazione ma anche di natura olistica.

special guest
MATHIAS DAUVE (Francia)

PRESENTER

INTERNATIONAL
FIF TEAM

MATHIAS
DAUVE

DAVID
STAUFFER

MASSIMO
TOCCO

DAVIDE
IMPALLOMENI

GIANPIERO
MARONGIU

DONATO
DE BARTOLOMEO

PROGRAMMA

ORARI	SALA 1	SALA 2
10.00-10.50	Ingenious Step Mathias Dauve <i>International FIF Team</i>	Flex Core Routine Davide Impallomeni
11.00-11.50	TBWC - Total Body Classic Workout David Stauffer	Pilates Challenge Gianpiero Marongiu
12.00-12.50	Aero Sensation Mathias Dauve <i>International FIF Team</i>	Pilates Circuit Donato De Bartolomeo
12.50-14.00	Pausa	Pausa
14.00-14.50	FAST - Forza Aerobica Stretch Training David Stauffer	Aero Space Methodology Massimo Tocco
15.00-15.50	Primal Condition Davide Impallomeni	Yogaflex: il ritmo del respiro Donato De Bartolomeo
16.00-16.50	Step Matrioska 2 Massimo Tocco	Pilates Props Gianpiero Marongiu

N.B. il programma può subire variazioni

WORKSHOP

PILOGA
CAGLIARI 09 MARZO

CON DONATO DE BARTOLOMEO

Piloga fonde abilmente diversi esercizi di pilates con Asane dello Yoga. Lo schema di base strutturato permette di programmare le sedute in base ad obiettivi di rinforzo o di riequilibrio e scioglimento muscolare. Il percorso si completa con l'ultima fase meditativa o di rilassamento dove si raggiungono ulteriori traguardi in termine di benessere psicofisico globale. **Per informazioni vedere a pagina 68**

QUOTA D'ISCRIZIONE FOCUS CONVENTION

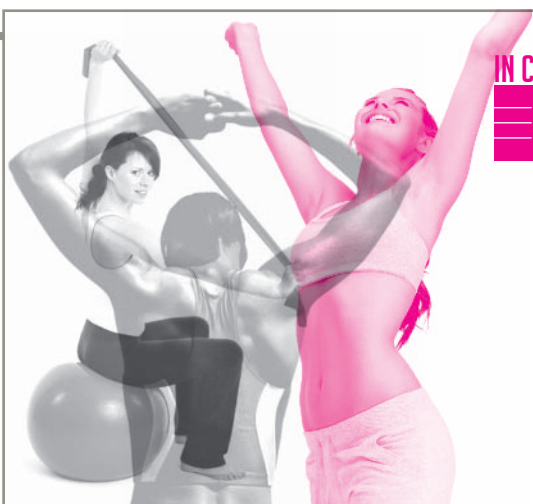
	Masterclass o Convegno	Open (Masterclass + Convegno)
entro il 31.01	€ 60,00	€ 75,00
entro il 28.02	€ 75,00	€ 90,00

Dopo il 28 febbraio e sul posto le quote saranno maggiorate di euro 15,00

- **Sede** Palestra Koala, via Mercalli 37, Cagliari, tel. 070401609
- **Sconti**
 - **Gratis per le FIF Card Istruttore**
 - **Gratis per le FIF Card Club** (valido fino a 3 partecipazioni)
 - 20% ai soci istruttori e centri associati 10% ai soci praticanti

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2012/2013 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).

- **Promozioni gruppi** di 10 persone (inviare le cedole di iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione): € 350,00 entro il 31 gennaio; € 500,00 entro il 28 febbraio. La promozione gruppi non è cumulabile con ulteriori riduzioni.
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla Focus Convention e un diploma di "Istruttore specializzato in programmi dimagranti" per i partecipanti al convegno.
- **Fidelity Card** 80 punti
- **Crediti formativi FIF 2**
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it
- **Note** La Convention è a numero chiuso, si accettano iscrizioni fino ad esaurimento posti e farà fede il timbro postale.



IN CONTEMPORANEA A "FOCUS CONVENTION"

SLIM PROGRAM

convegno

CAGLIARI
10 marzo 2013

L'appuntamento ruota attorno a un unico grande argomento che è il dimagrimento, argomento che da sempre costituisce uno degli interessi principali di chi lavora nei fitness club. Gli argomenti spaziano così dall'allenamento alle tabelle nutrizionali, per dare un contributo significativo ai professionisti. Il convegno è proposto in un format full immersion dove sono stati inseriti gli argomenti di principale applicazione.

RELATORI

MARCO
NERIFABIO
PANIALESSANDRO
PELLACANIDAVID
STAUFFER

PROGRAMMA

09.00-10.00	Registrazioni
10.00-10.45	Digiuni e diete squilibrate: analisi delle problematiche Fabio Pani
10.45-11.30	Circuiti misti fra convenzionale e funzionale Alessandro Pellacani
11.30-12.15	Integratori per il dimagrimento dott. Marco Neri
12.15-13.30	Interval Training a corpo libero per ottimizzare il dimagrimento David Stauffer
13.30-14.30	Pausa
14.30-15.15	Chetogeniche, paleolitiche e Dukan: differenti approcci Dott. Marco Neri
15.15-16.00	Aumento dell'EPOC con allenamenti brevi e intensi Alessandro Pellacani
16.00-16.45	Proposte dimagranti al femminile Fabio Pani

N.B. Il programma può subire variazioni

QUOTA D'ISCRIZIONE FOCUS CONVENTION

	Masterclass o Convegno	Open (Masterclass + Convegno)
entro il 31.01	€ 60,00	€ 75,00
entro il 28.02	€ 75,00	€ 90,00

Dopo il 28 febbraio e sul posto le quote saranno maggiorate di euro 15,00

- **Sede** Palestra Koala, via Mercalli 37, Cagliari, tel. 070401609
- **Sconti**
 - **Gratis per le FIF Card Istruttore**
 - **Gratis per le FIF Card Club** (valido fino a 3 partecipazioni)
 - 20% ai soci istruttori e centri associati 10% ai soci praticanti

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2012/2013 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).

- **Promozioni gruppi** di 10 persone (inviare le cedole di iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione): € 350,00 entro il 31 gennaio; € 500,00 entro il 28 febbraio. La promozione gruppi non è cumulabile con ulteriori riduzioni.
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla Focus Convention e un diploma di specializzazione in "Programmi dimagranti" per i partecipanti al convegno.
- **Fidelity Card** 80 punti
- **Crediti formativi FIF 2**
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it
- **Note** La Convention è a numero chiuso, si accettano iscrizioni fino ad esaurimento posti e farà fede il timbro postale.



WORKSHOPS € 120 CAD.

I workshops sono creati e condotti dai docenti che li conducono, hanno un orientamento fondamentalmente pratico e garantiscono un aggiornamento attuale e stimolante. Rilasciano un attestato di partecipazione. Per informazioni sui programmi o per altri workshops non presenti nell'elenco consultare il sito federale www.fif.it

Allenamento in gravidanza

Ravenna 03 marzo

R. Provenzano

La donna gravida presenta delle caratteristiche posturali ben definite e che si modificano durante ogni singola fase della gestazione; tutto ciò può far sì che si presentino diversi fattori di rischio per l'integrità anatomica e funzionale del perineo. È auspicabile pertanto una conoscenza approfondita di tali cambiamenti per una personalizzazione mirata della ginnastica pre- e post partum, al fine di garantire le condizioni essenziali per prevenire gran parte delle potenziali patologie correlate allo stato gravidico sia a carico della mamma sia del nascituro.

Programma • Principali modificazioni posturali in gravidanza • Principali modificazioni ormonali in gravidanza • Valutazione dei fattori di rischio e igiene in gravidanza • Alimentazione in gravidanza e allattamento PRE-PARTUM • Esercizi di preparazione al parto: attività dei muscoli addominali e respiratori • Presa di coscienza e reclutamento dei muscoli pelvi-perineali • Esercizi di rinforzo del pavimento pelvico a scopo protettivo delle problematiche perineali e lombari PARTO • Conoscenza delle presentazioni ottimali e come favorirle • Come evitare le spinte eccessive e non fisiologiche • Corretto utilizzo della respirazione POST-PARTUM • Mobilizzazione precoce del perineo • Valutazione posturale • Allenamento della muscolatura addominale e respiratoria TRAINING ROUTINES: PROGRAMMAZIONE • Primo trimestre • Secondo trimestre • Terzo trimestre • Post-partum

Allenamento per cardiopatici

Napoli 15 giugno

D. Berni

Qual è l'approccio al cliente cardiopatico in palestra attraverso l'allenamento. Le linee guida saranno espresse attraverso questo aggiornamento che offre le basi per poter lavorare con clienti che presentano disturbi cardiaci.

Programma • Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare • Cause e fattori del rischio delle patologie cardiovascolari • Coronopatie, aritmie, cardiopatie congenite • Effetti fisiologici di un regolare esercizio fisico sull'organismo • Test per i soggetti cardiopatici • Screening dei cardiopatici in un centro fitness • Consigli alimentari per i soggetti cardiopatici

Applicazioni pratiche del lavoro funzionale e indoor

Cagliari 09 marzo

F. Pani

€ 50,00
per gli iscritti alla
Focus Convention

L'allenamento funzionale applicato allo sport appare oggi vicino alle esigenze degli appassionati e degli atleti di qualunque livello. Attraverso questo master si apprenderanno le tecniche e le modalità per proporre un training di questo tipo, sia all'aperto che al coperto, con mezzi estremamente appropriati.

Programma • Differenza tra gli sport open skill e closed skill • lavoro funzionale per gli sport di prestazione (calcio, tennis, basket, pallavolo e rugby) • lavoro funzionale nelle arti marziali e nel pugilato • Lavoro funzionale per il personal trainer, per il Preparatore atletico e per l'istruttore. • Principi biomeccanici e lavoro funzionale con le catene e gli elastici • Lavoro con le superfici instabili • lavoro funzionale indoor • casi di studio e lavoro pratico a gruppi

Biomeccanica applicata al fitness

Catania 27 gennaio

R. Provenzano

La conoscenza della biomeccanica può essere considerata la conditio sine qua non per l'insegnamento degli esercizi in palestra e non; questi ultimi potranno pertanto garantire i migliori risultati allenanti con il minor dispendio energetico. L'analisi del movimento verrà pertanto supportata da solidi basi scientifiche, traendo in ultima analisi un modello ideale di prestazione, tale da poter far conseguire la migliore risposta di natura funzionale senza trascurare l'aspetto preventivo.

Programma • La produzione del movimento • Biomeccanica della colonna vertebrale • Biomeccanica degli addominali • Biomeccanica del tronco (petto, dorso e spalle) • Arto superiore • Arto inferiore • Cinesologia del cammino

Endocrinologia dell'esercizio fisico

Catania 26 gennaio

R. Provenzano

I temi trattati aiuteranno a comprendere i vari aspetti e implicazioni che riguardano il ruolo dei diversi ormoni in ambito sportivo, analizzando il ruolo di questi ultimi nel regolare le molteplici attività metaboliche e le loro variazioni in relazione ai diversi tipi di attività motoria e sportiva, fornendo pertanto al professionista del fitness gli strumenti utili ad ottimizzare la programmazione dell'allenamento, sia essa finalizzata al dimagrimento oppure all'ipertrofia.

Programma • Cenni di anatomia del sistema Neuro-Endocrino • Fisiopatologia dell'osso nell'atleta • Fisiopatologia del muscolo nell'atleta • Regolazione dell'omeostasi endocrina in corso di esercizio fisico • Sistema simpatoadrenergico • Asse GH-IGF1 ed esercizio fisico • Asse HPA ed esercizio fisico • Metabolismo glucidico: effetti dell'esercizio fisico su insulina e ormoni contro-regolatori • Regolazione idrosalina-ADH • Ciclo mestruale e attività fisica • Contraccettivi orali: uso nella donna atleta • La pubertà precoce e il ritardo puberale: ruolo dell'esercizio fisico • Cronoendocrinologia e attività sportiva: quando e come allenarsi? • Ormoni e programmazione dell'allenamento: la chiave di volta per l'ipertrofia e/o il dimagrimento • Alimentazione e modulazione neuro-endocrina • Integrazione e modulazione neuro-endocrina

Mini ball training

Cagliari 25 maggio

M. Tocco

Pratica esauriente di esercizi con miniball. Due masterclasses di riferimento e un workshop pratico con oltre 50 esercizi diversi. Come altri attrezzi propriocettivi, può essere un validissimo mezzo con il quale integrare protocolli di condizionamento muscolare in palestra. Il corso è adatto e consigliato anche ai PT.

Programma • Breve presentazione dell'attrezzo e possibilità di lavoro • masterclass 1 di condizionamento muscolare totale • workshop pratico sviluppato dalle differenti posizioni di lavoro sull'attrezzo • masterclass 2 di condizionamento e stretching integrato • workshop pratico integrativo

Pilates big ball

Vicenza 19 maggio

D. De Bartolomeo

Napoli 14 aprile

D. De Bartolomeo

La big ball risulta un valido attrezzo per arricchire le lezioni di Pilates. Se da un lato il suo utilizzo aiuta a migliorare e a perfezionare l'esecuzione degli esercizi, dall'altro incrementa l'intensità muscolare. Durante il workshop verranno analizzati gli esercizi tipici del matwork e verranno presi in esame esercizi tipici del Reformer e della Cadillac.

Programma • Presentazione della big ball • Diversi utilizzi della big ball • Lezione pratica • Analisi degli esercizi • Sequenze di lavoro con la big ball

Pilates per la schiena

Vicenza 10 febbraio

D. De Bartolomeo

Napoli 13 aprile

D. De Bartolomeo

Ravenna 21 aprile

D. De Bartolomeo

Modalità pratiche di esercizi per la schiena, per creare un modulo di lavoro specifico da proporre nei club. I protocolli di lavoro, che prevedono soprattutto modalità a corpo libero, sono centrati in particolare sulla riprogrammazione delle catene cinetiche e sul rinforzo attivo del core.

Programma • Analisi biomeccanica della colonna vertebrale • Il core stability • La catena cinetica posteriore • Esercizi in flessione-estensione-torsione • Gli esercizi

Piloga

Cagliari 09 marzo

D. De Bartolomeo

Piloga fonde abilmente diversi esercizi di pilates con Asane dello Yoga. Lo schema di base strutturato permette di programmare le sedute in base ad obiettivi di rinforzo o di riequilibrio e scioglimento muscolare. Il percorso si completa con l'ultima fase meditativa o di rilassamento dove si raggiungono ulteriori traguardi in termini di benessere psicofisico globale.

Programma • Presentazione del protocollo di lavoro • Obiettivi e principi • Analisi ed approfondimento dei principi neuromotori per l'allungamento e la contrazione • Posizioni di base • Applicazione del metodo, sviluppo e progressione dei protocolli base • Masterclass con analisi della lezione

Water Bike Evolution

Parma 03 marzo

D. Dall'Argine

Protocolli di allenamento con la bicicletta acquatica, attrezzo che stimola molti aspetti del condizionamento fisico, oltre che essere estremamente divertente. La Water Bike rappresenta un settore del fitness acquatico di grande presa sul pubblico e caratteristiche didattiche simili a quelle dell'indoor cycling, che rispondono perciò a linee guida ben precise per quanto riguarda il metodo di insegnamento.

Programma • Familiarizzazione con la bicicletta acquatica • come gestire la lezione da bordo vasca • analisi della struttura di una lezione • la tecnica di pedalata e utilizzo della musica • introduzione all'uso dei piccoli attrezzi • masterclass

CEDOLA
D'ISCRIZIONEPuoi trovare questa cedola all'indirizzo web www.fif.it alla voce "cedole"

CORSI . MASTER DI SPECIALIZZAZIONE . WORKSHOP

COGNOME	NOME	LUOGO E DATA DI NASCITA
CITTÀ	PROVINCIA	CAP
VIA	N.	TELEFONO
E-MAIL	CODICE FISCALE/PARTITA IVA	

**CHIEDE L'ISCRIZIONE A
CORSO ISTRUTTORE DI:**

che si terrà nella città di _____ in data _____
 Per ricevere anche il diploma EFA barrare la casella seguente ☐ (aggiungere € 35,00). Se nel corso dell'anno di affiliazione si ottengono più diplomi FIF, nel caso in cui si volesse anche il diploma EFA, il primo ha un costo di euro 35 mentre i successivi hanno un costo di soli euro 10.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE:

che si terrà nella città di _____ in data _____

WORKSHOP:

che si terrà nella città di _____ in data _____

ho versato euro _____ il _____ tramite:

- ☐ Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)
☐ C/C postale n°11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna
☐ Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT30Z0760113100000011233483
 data _____ firma _____

STAGE, CONVENTION E CONVEGNI

COGNOME	NOME	LUOGO E DATA DI NASCITA
CITTÀ	PROVINCIA	CAP
VIA	N.	TELEFONO
E-MAIL	CODICE FISCALE/PARTITA IVA	

CHIEDE L'ISCRIZIONE A☐ **XXL FITNESS CONVENTION**

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ OPEN | ☐ PERCORSO CHOREOGRAPHY | ☐ PERCORSO TONIFICAZIONE + POSTURA |
| ☐ MASTERCLASS | ☐ PERCORSO CHOREOGRAPHY | ☐ PERCORSO TONIFICAZIONE + POSTURA |
| ☐ CONVEGNO "Slim Program" | | |

☐ **IN CORPORE SANO CONVENTION**

- | |
|--|
| ☐ OPEN |
| ☐ MASTERCLASS |
| ☐ CONVEGNO "Forza e dintorni" |

☐ **FOCUS CONVENTION**

- | |
|--|
| ☐ OPEN |
| ☐ MASTERCLASS |
| ☐ CONVEGNO "Slim Program" |

☐ **SARANNO PRESENTER 2013**

ho versato euro _____ il _____ tramite:

- ☐ Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)
☐ C/C postale n°11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna
☐ Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl
 IBAN: IT30Z0760113100000011233483
 data _____ firma _____

COMPILARE E FIRMARE OBBLIGATORIAMENTE LA PARTE SOTTOSTANTE La compilazione della presente cedola comporta l'espressa accettazione del regolamento. Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale verrà emessa al termine del servizio.

MODALITÀ: ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato a:
 CENTRO STUDI LA TORRE srl, via Paolo Costa, 2 - 48121 Ravenna tel. 0544.34124 - fax 0544.34752

DICHIARAZIONE POSSESSO CERTIFICAZIONE MEDICA: Il/la sottoscritto/a dichiara altresì di essere in possesso di certificazione medica attestante l'idoneità allo svolgimento dell'attività fisica succitata (certificato di sana e robusta costituzione). Firma _____ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI: Il/la sottoscritto/a, acconsente al trattamento dei propri dati personali per l'espletamento di tutte le attività strumentali alla realizzazione delle finalità istituzionali, compresa la diffusione, anche a mezzo stampa e televisione, delle informazioni relative agli eventi organizzati. Consento, altresì, al trattamento ed alla pubblicazione, per i soli fini istituzionali, di fotografie ed immagini atte a rivelare l'identità del sottoscritto sul sito web dell'ente, sulla Rivista edita dal medesimo ed in apposite bacheche affisse nei locali dell'Associazione. Firma _____ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI: Il/la sottoscritto/a, acquisite le informazioni di cui all'articolo 13 del D.lgs. n. 196/2003, acconsente al trattamento dei propri dati personali, dichiarando di avere avuto, in particolare, conoscenza che i dati medesimi rientrano nel novero dei dati "sensibili" di cui all'art. 4 comma 1 lett. d), nonché art. 26 del D.lgs. 196/2003, vale a dire i dati "i dati personali idonei a rivelare lo stato di salute...". Firma _____ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI PER FINALITÀ DI MARKETING: Esprimo, inoltre, il consenso alla comunicazione dei dati e utilizzo di immagine per finalità di marketing e promozionali a terzi con i quali l'ente abbia rapporti di natura contrattuale, e da questi trattati nella misura necessaria all'adempimento di obblighi previsti dalla legge e dai contratti. Firma _____ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

IMPORTANTE: si prega di scrivere in stampatello in modo chiaro e leggibile.



INFORMAZIONI SU

REGOLAMENTO E MODALITÀ

Infoline
0544 34124

Per ogni informazione la nostra segreteria è a disposizione dal lunedì al venerdì dalle 9.30 - 13.30 e dalle 15.00 - 18.00 al numero telefonico **0544 34124**. Per effettuare l'iscrizione inviare la cedola compilata in ogni sua parte e copia della ricevuta del versamento alla segreteria organizzativa:
CENTRO STUDI LA TORRE srl, via Paolo Costa, 2 - 48121 Ravenna
oppure via fax allo 0544.34752 o via e-mail: fif@fif.it

REGOLAMENTO

L'iscrizione e/o il pagamento comporta automaticamente l'accettazione del presente regolamento dei corsi e modalità d'iscrizione. Per poter accedere ai corsi e ai master di specializzazione è obbligatoria l'iscrizione di Euro 40 alla FIF per l'anno in corso da versare contemporaneamente alla quota corsi e Master (vedi note). La quota corsi o master comprende dispense e materiale didattico. La quota è da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio di ogni corso, master o workshop al Centro Studi La Torre. Dopo tale termine la quota subirà un aumento di Euro 20. L'iscrizione sul posto comporta un ulteriore aumento di Euro 20. Non potrà essere applicato nessun tipo di sconto per le iscrizioni sul posto. Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale verrà emessa al termine del servizio.

NOTE

- Al fine del raggiungimento di un'uniformità didattica è obbligatorio che i partecipanti ai corsi di primo livello abbiano acquisito un'esperienza pratica di base in palestra.
- I partecipanti ai corsi e ai master dovranno essere iscritti alla Federazione Italiana Fitness per l'anno in corso: Euro 40.
- I corsi si svolgeranno solo al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.
- Le sedi, le date e gli orari dei corsi possono subire variazioni. **Di dette variazioni non sarà data comunicazione diretta all'iscritto. Si prega di contattare la segreteria Federale per verificare la sede e le date e orari definitivi, oppure visitare il sito internet www.fif.it**
- Al superamento dell'esame e/o al termine dei corsi, è obbligatorio il versamento di Euro 100 come integrazione della quota associativa alla FIF, per ottenere il diploma e l'affiliazione in qualità di socio istruttore. *N.B. Ad eccezione dei corsi di Club Manager, Sport Manager, Massaggio Base e Massaggio Avanzato.*
- La quota d'iscrizione versata, è da considerare quale deposito cauzionale costituito dall'aspirante corsista a favore dell'organizzazione medesima a garanzia dell'esatta dazione del corrispettivo dovuto e quale preventiva liquidazione dei danni subiti dalla stessa in caso di mancato adempimento dell'obbligo di corresponsione. La somma così versata è da computare nell'ammontare del corrispettivo pattuito.
- Per accedere agli esami è obbligatorio frequentare almeno il 75% delle lezioni.
- Le lezioni perse non vengono rimborsate e recuperate e costituiscono ugualmente materia d'esame.
- È obbligatorio saldare l'intero corso anche in caso di abbandono e/o mancata partecipazione. Nel caso di abbandono determinato da un documentato giustificato motivo, e previa accettazione dell'organizzatore Centro Studi La Torre, se il corsista decide di riprendere, entro un anno dalla data dell'inizio del corso, è possibile farlo senza pagare alcuna quota.
- Non è consentito fare videoriprese durante i corsi e i master di formazione, nemmeno da parte dei corsisti.**
- La tolleranza massima di entrata/uscita anticipata dalle lezioni è di 30 minuti.
- I partecipanti autorizzano gli organizzatori a sfruttare, a fini promozionali, immagini scattate durante i corsi, gli stage, i convegni, i master, ecc.
- Al fine di creare uniformità didattica per la partecipazione al corso di

Personal Trainer, i candidati devono essere in possesso di una conoscenza approfondita dell'uso degli attrezzi, delle macchine da palestra, delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia.

- Per sostenere gli esami di 2° livello è obbligatorio che siano trascorsi almeno 6 mesi dal conseguimento della qualifica di 1° livello.

ANNULLAMENTO

La direzione si riserva il diritto di annullare le iniziative in programma per gravi motivi organizzativi o il mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, provvedendo in questo caso, a scelta del corsista - che dovrà comunicarlo per iscritto - al rimborso* delle quote o all'abbuono (da utilizzare entro 1 anno), per altre iniziative FIF.

La quota di affiliazione alla FIF non è rimborsabile.

* Il rimborso deve essere richiesto entro 10 giorni dalla data di annullamento del corso, master o convention.

CONFERME

La conferma dei corsi, agli iscritti, verrà comunicata due giorni prima della data dell'inizio del corso. Si prega di fornire l'indirizzo di posta elettronica in quanto **le comunicazioni saranno effettuate solamente attraverso l'email.** Nel caso tale indirizzo non venisse fornito, la segreteria non si ritiene responsabile del mancato preavviso o di omessa comunicazione e, in tal caso, l'iscritto dovrà contattare la segreteria organizzativa, oppure consultare il sito www.fif.it

RINUNCE

In caso di rinuncia lo si dovrà comunicare per iscritto almeno 10 gg. prima dell'inizio del corso/master, indicando se si intende tenere la quota in abbuono (da utilizzarsi entro un anno per altre iniziative FIF) o si intenda chiedere rimborso. In caso contrario non verrà abbonata né rimborsata la quota. Il corsista che intende non sostenere l'esame nella sessione prevista dal corso lo dovrà comunicare per iscritto almeno 10 prima della data fissata per lo stesso (in caso contrario si ritirerà non superato l'esame) e solo in tal caso potrà sostenerlo entro un anno dalla data della fine del corso, oltre questo limite temporale dovrà pagare una tassa di esame di € 60 (iva inclusa). In caso di indisposizione che non consenta la partecipazione al corso la quota eventualmente versata sarà abbonata solo se sarà trasmesso via fax almeno 48 ore prima dell'inizio del corso certificato medico da cui emerga l'impossibilità alla partecipazione.

MANCATO SUPERAMENTO ESAME (CORSI E SCUOLE)

CORSI ISTRUTTORI DI 1° LIVELLO

Il corsista ha un anno di tempo per ripetere l'esame gratuitamente, previa comunicazione scritta alla segreteria organizzativa entro 10 giorni dalla data di esame. Qualora il candidato non riuscisse a superare nemmeno il secondo esame, per sostenerne un terzo, dovrà pagare una tassa d'esame di € 60 (IVA inclusa). Chi desidera invece ripetere il corso, potrà farlo usufruendo di una riduzione del 50%.

CORSI ISTRUTTORI DI 2° LIVELLO, TEACHER PILATES

Quota d'esame per i corsi di 2° livello di Fitness e Fitness Musicale, Master Functional Training e Teacher Pilates: € 100

Quota d'esame per il Top Trainer: € 150

Per ripetere l'esame dei corsi di specializzazione, il corsista è tenuto a versare nuovamente la stessa quota d'esame, sopra indicata.

Avvertenze relative agli esami: il successo nella prova scritta e il mancato



superamento della prova orale (o pratica), rimanda l'allievo alla ripetizione della sola prova orale (o pratica). Il mancato superamento della prova scritta non consente l'ammissione della prova orale (o pratica).

NOTE RISERVATE AGLI ISTRUTTORI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Per gli insegnanti diplomati F.I.F. i corsi sono validi come aggiornamenti tecnico e pertanto consentono il rinnovo della qualifica e del brevetto d'abilitazione all'insegnamento. Se in regola con il tesseramento di istruttore tecnico per l'anno in corso potranno frequentare altri corsi e master di specializzazione usufruendo di una riduzione del 20%. I partecipanti devono essere iscritti alla Federazione Italiana Fitness come "Soci Istruttori" per l'anno 2012/2013 (Euro 140).

NOTE PER GLI ALLIEVI

- **Crediti formativi** Gli allievi, per quanto riguarda l'iscrizione ai corsi, potranno presentare i crediti formativi, cioè i corsi e i master Federazione Italiana Fitness ai quali si è precedentemente partecipato. Tali crediti, che vanno inviati alla segreteria Federazione Italiana Fitness, saranno valutati da una apposita commissione e daranno la possibilità di escludere, dal nuovo percorso formativo al quale ci si vuole iscrivere, le giornate relative alle lezioni precedentemente frequentate e che hanno garantito il montecrediti.
- Gli accompagnatori non sono assolutamente ammessi ai corsi.
- **Numero chiuso** Per garantire un rapporto ottimale tra docente e allievo, i corsi sono riservati ad un numero prestabilito di allievi. Alcuni corsi prevedono una selezione per titoli e curricula, mentre altri chiudono le iscrizioni in base al numero dei partecipanti.
- L'organizzazione si riserva la facoltà di non accettare, e quindi rimborsare, le iscrizioni pervenute dopo il raggiungimento del numero massimo di iscritti.
- **Riduzioni** Per avvantaggiare coloro che hanno già ottenuto una certificazione e che hanno regolare affiliazione come istruttore della Federazione Italiana Fitness per l'anno in corso, è prevista una riduzione del 20% sulla quota di partecipazione a ulteriori corsi istruttori o master di specializzazione.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER AFFILIAZIONI FIF

Tutte le quote di affiliazione dovranno essere versate tramite c/c postale n° 11234481 intestato a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS via P. Costa 2 - 48121 Ravenna. È necessario inviare via fax o via posta celere, copia del versamento effettuato e cedola di iscrizione, compilata in tutte le sue parti.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER CORSI - MASTER - WORKSHOPS

- Tutte le quote dovranno essere versate tramite: vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna oppure tramite c/c postale n° 11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna, almeno 15 giorni prima dell'inizio del corso. In caso contrario verrà applicata una maggiorazione di Euro 20.
- Ai fini dell'accettazione dell'iscrizione, è necessario inviare via fax o via posta celere, copia del versamento effettuato e cedola di iscrizione, compilata in tutte le sue parti.

NOTA

- Per i pagamenti con assegno bancario, l'originale deve arrivare in sede, unitamente a copia di un documento d'identità, 15 gg. prima dell'inizio del master/corso/stage/ecc. Si informa che fino a quando non sarà pervenuto l'originale non viene registrata l'iscrizione. In ogni forma di pagamento specificare nella causale a cosa ci si iscrive (indicando data, città, iniziativa, nome corsista).

TUTOR

- È sempre a disposizione dei corsisti un servizio di tutoraggio tecnico on line tramite il quale si possono rivolgere domande direttamente ai coordinatori dei corsi scrivendo una e-mail al seguente indirizzo: fif@fif.it
- Per informazioni di tipo logistico (come raggiungere la sede del corso, informazioni relative al soggiorno, ecc.), i corsisti potranno consultare il sito internet: www.fif.it o telefonare al numero: **0544.34124**.

CONVENTION • CONVEGNI • STAGE

- **Importante:** per poter accedere a tutte le iniziative FIF, occorre essere affiliati per l'anno in corso alla FIF ad una delle seguenti categorie:
Socio Effettivo (Euro 10)
Socio Praticante (Euro 40)
Socio Istruttore (Euro 140)
FIF Card Istruttore
- L'iscrizione comporta automaticamente l'accettazione del regolamento.
- **Annullamento:** La direzione si riserva il diritto di annullare le iniziative in programma per gravi motivi organizzativi o il mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, provvedendo in questo caso, a scelta del corsista - che dovrà comunicarlo per iscritto - al rimborso* delle quote o all'abbuono (da utilizzare entro 1 anno), per altre iniziative FIF. La quota di affiliazione alla FIF non è rimborsabile.
* Il rimborso deve essere richiesto entro 10 giorni dalla data di annullamento del corso, master o convention.
- **Rinunce:** in caso di rinuncia la quota potrà essere restituita soltanto se comunicato per iscritto almeno 10 giorni prima dell'inizio dell'evento. In caso di indisposizione che non consenta la partecipazione all'evento la quota eventualmente versata sarà abbbonata solo se sarà trasmesso via fax almeno 48 ore prima dell'inizio dell'evento certificato medico da cui emerga l'impossibilità alla partecipazione.
- L'organizzazione si riserva la facoltà di non accettare, e quindi rimborsare, le iscrizioni pervenute dopo il raggiungimento del numero massimo di iscritti.
- Le sedi, le date e gli orari degli eventi possono subire variazioni. Di dette variazioni non sarà data comunicazione diretta all'iscritto. Si prega di contattare la segreteria Federale per verificare la sede e le date o orari definitivi, oppure visitare il sito internet www.fif.it. Al momento della registrazione sul posto verrà consegnato il programma aggiornato della manifestazione.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

- Per effettuare l'iscrizione inviare la cedola compilata in ogni sua parte e copia della ricevuta del versamento a:
CENTRO STUDI LA TORRE S.r.l., via Paolo Costa 2, 48121 RAVENNA, oppure via Fax allo 0544.34752 oppure via e-mail: fif@fif.it
 - Pagamento: la quota deve essere versata tramite vaglia, assegno non trasferibile, c/c postale intestato al:
Centro Studi La Torre S.r.l., via Paolo Costa 2 - 48121 Ravenna.
 - **c/c postale n° 11233483 intestato a Centro Studi la Torre srl, via P. Costa 2 - 48121 Ravenna**
- IMPORTANTE:** specificare nella causale il nome della persona che partecipa e il nome dell'evento.

NOTE:

- Gli accompagnatori non sono ammessi ai corsi;
- Per le lezioni a terra premunirsi di un tappetino;
- A tutti i partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione;
- Per gli istruttori in regola con il tesseramento FIF 2012/13 (valido dal 01-09-12 al 31-08-13), le convention prevedono il rilascio del bollino di aggiornamento 2013;
- Le videoriprese sono consentite, previo consenso dei docenti, solo ed unicamente agli iscritti alla convention (muniti di pass di riconoscimento fornito dal personale della segreteria), e solo nelle posizioni che non intralciano la visibilità del docente. Per motivi di sicurezza, è severamente vietato allacciarsi alle prese di corrente degli impianti audio utilizzati nelle sedi delle lezioni;
- Per i pagamenti con assegno bancario, l'originale deve arrivare in sede, unitamente a copia di un documento d'identità, 15 gg. prima dell'inizio del master/corso/stage/ecc. Si informa che fino a quando non sarà pervenuto l'originale non viene registrata l'iscrizione. In ogni forma di pagamento specificare nella causale a cosa ci si iscrive (indicando data, città, iniziativa, nome corsista).

informa

DAVID, TONIC E ATTAK!

DOCENTI

David Stauffer - da qualche tempo Direttore tecnico nazionale fitness group per la catena Tonic - ha ideato un nuovo formato di lezione: "Attak". La lezione è di carattere funzionale e riguarda il fitness musicale di gruppo. I fitness club della catena nata in Abruzzo sono oggi undici, tre dei quali a Milano. David si occupa di creare programmazione, assumere istruttori e aggiornarli. Oltre a questo, ogni giorno, deve essere fisicamente presente in un centro Tonic, per una seduta di coaching agli istruttori da lui visionati.



LA CULTURA DELLA SICUREZZA NEI CENTRI FITNESS

CORSI

La Federazione Italiana Fitness, in accordo con il centro di formazione Iscom Emilia Romagna, ha organizzato, nel mese di dicembre, un corso per l'uso del defibrillatore, riservato ai titolari di fitness club. Il progetto era riservato a un numero limitato di partecipanti (12), che hanno acquisito conoscenze nell'ambito della sicurezza relativa al soccorso da prestare a chi è vittima di un attacco cardiaco. L'uso del defibrillatore, si ricorda, potrebbe diventare obbligatorio nei fitness club.

CONVENTION A FREGENE

FIF CARD

Dal 31 maggio al 2 giugno, sulla spiaggia di Fregene (Roma) sarà di scena **Eurgym Emotion**, convention organizzata da Piero Barbato e il suo gruppo di organizzazione di eventi sportivi. La manifestazione, patrocinata da FIF, sarà guidata da 17 docenti provenienti da tutta Europa. **La convention è gratuita per i possessori della FIF Card**, e rientra così nel progetto di supporto per l'aggiornamento degli istruttori federali.



FIF E SOLGAR UNA FILOSOFIA DI VITA

SPONSOR

Siglato un accordo di sponsorizzazione con la Solgar. Grazie alla collaborazione, FIF e Solgar organizzeranno una serie di eventi che avranno come denominatore comune la salute attraverso la nutrizione. Fondata nel 1947, Solgar Vitamin & Herb è azienda leader nel campo degli integratori alimentari, per scienza, innovazione, qualità ed impegno educativo. Dalla sua fondazione Solgar ha fatto del benessere una filosofia di vita.



BODY&MIND E APPROFONDIMENTO

CONVENTION

Per la prima volta, dopo le numerose richieste pervenute da parte dei partecipanti, nel corso della recente edizione della Body&Mind Convention sono state create aree di approfondimento per tutti coloro che desideravano conoscere maggiori dettagli sulla lezione svolta. Questo ha garantito una maggior comprensione da parte dei partecipanti sulle attività svolte. L'iniziativa è stata ovviamente estremamente gradita.

PASSAGGI IN AUTO VERSO LE CONVENTION

COLLABORAZIONI

Da oggi sarà più facile raggiungere i luoghi dove la FIF organizza attività. La Federazione ha infatti inaugurato una collaborazione con il sito web nazionale di carsharing **www.blablacar.it**. Chi si iscrive, potrà trovare o offrire un passaggio in auto specificando la città di partenza e di arrivo. Se si desidera offrire un posto auto, durante il viaggio che porterà nella città in cui si tiene una iniziativa FIF (ma anche IDA, in quanto la collaborazione si estende anche alla danza) si specificherà "Evento FIF/IDA" nelle note sul sito **www.blablacar.it**. In questo modo, non solo si troverà qualcuno diretto nella stessa città, ma che partecipa anche allo stesso evento. Fare carsharing diventa così anche un originale e moderno mezzo per conoscere nuovi amici con le stesse passioni!



Consuntivo di fine anno

Il consuntivo di fine anno ci porta a fare una considerazione primaria: l'introduzione della FIF Card ha dato un impulso particolare alle attività federali oltre a fornire motivazioni (soprattutto di carattere economico) ai tesserati federali. Tra i molti vantaggi assicurati dalla FIF Card c'è anche la partecipazione gratuita ad alcune convention e convegni, e la serie di appuntamenti a iscrizione libera per i sottoscrittori della card è iniziata a Bologna, con la FIF Annual Convention, manifestazione organizzata al Centro Sportivo CRB, che è stata prescelta come sede dei maggiori appuntamenti della stagione che si terranno nel capoluogo emiliano. Il CRB soddisfa infatti molte delle esigenze richieste per l'organizzazione di una convention, dai locali adeguati agli spogliatoi al parcheggio. Inoltre, proprio il CRB ha tenuto a battesimo alcune iniziative storiche come la prima edizione della Maratona di Aerobica, datata 1995. Cambio di location anche per Welcome Fitness, che dopo Grosseto e una puntata a Cervia, risalente allo scorso anno, si insedia al Garden Club Toscana, in provincia di Livorno, per ribadire l'importanza della manifestazione con una serie di contenuti tecnici estremamente interessanti per i professionisti. I possessori della FIF Card sono ovviamente invitati a parteciparvi gratuitamente. Sul fronte "corsi di formazione" non si è verificata alcuna flessione delle iscrizioni, e il dato fa capire come la voglia di aggiornarsi e l'interesse al miglioramento della propria professionalità sia considerato ancora fondamentale per chi opera nei club. L'impressione che riceviamo a fine anno, quindi, è quella di un settore - quello del fitness - che tutto sommato non si lascia vincere dalla crisi ed è propositivo sotto molti aspetti, mantenendo praticamente inalterato l'entusiasmo e dimostrando ancora di far appassionare tutte quelle persone che vogliono fare del fitness la propria professione.

Con la FIF Card e il forte interesse per i corsi istruttori, l'anno federale può chiudersi in maniera più che soddisfacente.

I VANTAGGI DI ESSERE SOCIO

2012 2013

Socio EFFETTIVO*

QUOTA // EURO 10,00

COMPRENDE:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- ♦ Iscrizione F.I.F. 2012/2013.
- ♦ Abbonamento alla rivista "Performance".

* Possono tesserarsi in questa categoria tutti i praticanti e gli appassionati di fitness. L'affiliazione è necessaria per accedere a convegni ed eventi.

Socio PRATICANTE*

QUOTA // EURO 40,00

COMPRENDE:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni.
- ♦ Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto del 10%).
- ♦ Abbonamento alla rivista "Performance".
- ♦ T-Shirt ufficiale F.I.F.
- ♦ Tessera F.I.F. 2013.

* Possono tesserarsi in questa categoria tutti i praticanti e gli appassionati di fitness. L'affiliazione è necessaria per accedere a corsi e master.

Socio ISTRUTTORE*

QUOTA // EURO 140,00

COMPRENDE:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni.
- ♦ Assicurazione di responsabilità civile.
- ♦ Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto del 20%).
- ♦ Abbonamento alla rivista "Performance".
- ♦ Accesso all'area riservata di video di aggiornamento tecnico.
- ♦ Inserimento nell'albo degli insegnanti sul sito F.I.F.
- ♦ Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop".
- ♦ Tessera di insegnante tecnico F.I.F.
- ♦ T-Shirt ufficiale F.I.F.
- ♦ Riduzione del 20% per la partecipazione a Corsi e Master.
- ♦ Inserimento del nominativo nell'elenco degli istruttori certificati inviati periodicamente alle palestre per favorire contatti professionali.

* Possono tesserarsi come "soci istruttori" gli insegnanti regolarmente diplomati.

“ il plus:
streaming
gratuito di mini
workshop ”

CEDOLA D'ISCRIZIONE 2012/13

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

cognome _____ nome _____
città _____ provincia _____ cap _____
via _____ n. _____ tel. _____
e-mail _____ codice fiscale / partita iva _____

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2012 AL 31-08-2013 IN QUALITÀ DI:

- ☐ **SOCIO EFFETTIVO** (Euro 10)
☐ **SOCIO PRATICANTE** (Euro 40)
☐ **SOCIO ISTRUTTORE** (Euro 140)

Indicare un solo settore di preferenza (per l'aggiornamento in streaming):
○ Personal Trainer e Fitness ○ Fitness Musicale ○ Pilates ○ Funzionale

- ☐ **DIPLOMA EFA** (Euro 35)

Ho superato l'esame per la qualifica di istruttore e richiedo il diploma EFA (i successivi diplomi EFA richiesti entro l'anno sportivo di affiliazione hanno un costo di euro 10). Indica in quale disciplina vuoi il diploma EFA: _____

Indicare la taglia della t-shirt (è prevista per i soci Praticante o Istruttore): ○ S ○ M ○ L ○ XL

Sono stativersati Euro _____ il _____ tramite C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness oppure tramite bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 2076 0113 1000000 11 234481

Data _____ Firma _____ **Ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752**

TUTTE LE SOMME VERSATE VERRANNO CONSIDERATE A TITOLO DI CAPARRA. REGOLARE DOCUMENTAZIONE FISCALE VERRÀ EMESSA AL TERMINE DEL SERVIZIO. N.B. La compilazione del presente modulo implica l'accettazione dello statuto, dei regolamenti e l'autorizzazione da parte del richiedente all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi senza il consenso dell'interessato.

QUESTA CEDOLA LA TROVI ANCHE SUL SITO WWW.FIF.IT ALLA VOCE "CEDOLE"

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

centro
ASSOCIATO*

QUOTA // EURO 200,00

COMPRENDE:



36 motivi
per entrare nel circuito FIF



Centro Associato FIF affiliazione anno 2012 / 2013 comprende:

- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a fif@fif.it). È obbligatorio l'invio dell'autorizzazione firmata (il modulo è scaricabile sul sito www.fif.it).
- Sconto del 20% su corsi, master ed eventi FIF per il titolare del centro.
- Sconto del 10% sugli articoli del nostro catalogo di vendita "Fit Shop".
- Diritto ad utilizzare il marchio F.I.F. con la dicitura "Centro Associato F.I.F."
- Possibilità di ospitare iniziative F.I.F.
- Patrocinio F.I.F. per iniziative organizzate dal Centro (previa visione e accettazione del programma da parte della F.I.F.).
- Invio, su richiesta, dei nominativi degli insegnanti diplomatisi nelle aree di appartenenza.
- Iscrizione gratuita ai Campionati Italiani e a tutte le competizioni FIF.
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare i corsi FIF senza versare la quota di socio praticante e affiliarsi come socio istruttore versando la quota di 100 € anziché 140 €.
- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Tessera e T-Shirt ufficiale F.I.F.

Servizi e vantaggi riservati alle A.S.D.

previa compilazione ed invio a F.I.F. del modulo di iscrizione all'Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

- Esenzione fiscale attività sportive ed istituzionali svolte verso gli associati, gli iscritti ed i partecipanti (art. 148 Del Tuir comma 1 e 3 e circ. Min. Finanze

- 124/e/98) - solo per associazioni regolarmente costituite.
- Esenzione fiscale bar sociale (art. 148 Del Tuir comma 5 e circ. Min. Finanze 124/e/98) - solo per associazioni di promozione sociale regolarmente costituite.
- Assicurazione infortuni invalidità permanente e morte per i componenti del Consiglio Direttivo (max 3 persone).
- Possibilità di assicurare contro gli infortuni, a tariffe agevolatissime, i clienti/soci del Centro.
- Convenzione SIAE per sconti nei pagamenti dei compensi su diritti musicali per diffusioni nelle attività di allenamento, gare, manifestazioni, feste e per tutte le attività socio culturali.
- Esenzione sull'imposta delle insegne indipendentemente dalle dimensioni.
- Riduzioni delle tasse sulla pubblicità.
- Applicazione della normativa sui compensi erogabili per prestazioni sportive dilettantistiche agli istruttori o che partecipano all'attività sportiva con i benefici della legge 342/2000, art. 37 (DPR 22/12/86 n. 917 Art. 81 Comma 1 lettera m art. 83 Comma 2) fino a € 7.500,00 per un anno in esenzione di imposte (anche Irap), ritenute d'acconto; solo per attività sportive ed associazioni o società regolarmente costituite ed in regola con l'art. 90 della Finanziaria 2003.
- Applicabilità ad attività commerciali quali: vendita di abbigliamento sportivo, pubblicità, sponsorizzazioni; del regime agevolato previsto dalla legge 398/91 (iva al 50% calcolo imposte solo sul 3% del fatturato).
- Consulenza on line giuridico-fiscale.

- Newsletter periodiche con aggiornamenti giuridico-fiscali inerenti la gestione delle palestre.
- Riduzione della tassa sui rifiuti sulle superfici utilizzate per le attività sportive (calcolo residuo solo per le aree dedicate agli spazi sociali, agli spogliatoi e alla segreteria).
- Esenzione dall'imposta dei rimborsi spese vitto, alloggio, trasporti, di rappresentanza, a piè di lista e delle organizzazioni di eventi sportivi.
- Agevolazioni del credito sportivo per acquisizione, costruzione o ristrutturazione di un centro sportivo.
- Possibilità di ottenere dagli enti locali contributi per le manifestazioni sportive.
- Esenzione del pagamento dell'imposta sugli intrattenimenti sulle quote ed i contributi associativi (legge 383/2000).
- Possibilità di detrazione dal reddito delle persone fisiche delle iscrizioni e abbonamenti per i figli minori (5 - 18 anni) alle A.S.D. fino a € 210,00 annue (comma 319 legge 27/12/2006 n. 296).
- Possibilità di ottenere sponsorizzazioni dalle aziende fino all'importo di € 200.000,00 come spese di pubblicità e quindi totalmente deducibili dal reddito di impresa.
- Possibilità di ottenere dalle persone fisiche contributi in denaro fino a € 1.500,00 deducibili dal reddito dell'erogante.
- Agevolazioni nell'affidamento in gestione degli impianti pubblici e delle palestre, aree di gioco ed impianti sportivi scolastici (legge 289/2002, art. 90 Commi 25 e 26).

* Possono iscriversi come "Centro Associato" i centri che vogliono entrare a far parte di un importante network nazionale.

CEDOLA D'ISCRIZIONE 2012/13

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

il Sottoscritto	in qualità di Direttore del Centro	
città	provincia	cap
via	n.	tel.
e-mail	codice fiscale / partita iva	

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2012 AL 31-08-2013 IN QUALITÀ DI:

☐ **CENTRO ASSOCIATO** (Euro 200) Indicare la taglia della t-shirt: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL

SonostativatiEuro.....il.....tramite C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness oppure tramite bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 2076 0113 1000000 11234481

Data Firma **Ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752**

TUTTE LE SOMME VERSATE VERRANNO CONSIDERATE A TITOLO DI CAPARRA. REGOLARE DOCUMENTAZIONE FISCALE VERRÀ EMESSA AL TERMINE DEL SERVIZIO. N.B. La compilazione del presente modulo implica l'accettazione dello statuto, dei regolamenti e l'autorizzazione da parte del richiedente all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi senza il consenso dell'interessato.

QUESTA CEDOLA LA TROVI ANCHE SUL SITO WWW.FIF.IT ALLA VOCE "CEDOLE"

PUSH-UP

UN ESERCIZIO NATURALE

Dopo gli squat, sono i piegamenti sulle braccia – o push-up – l'esercizio che preferisco. In qualunque mio allenamento, includo almeno 1 push-up o una variazione di questo esercizio che, secondo me, è un esercizio completo per la parte superiore e per il core. Basta abbinare i piegamenti sulle braccia agli squat et voilà, ecco un allenamento formidabile! I due esercizi si sposano perfettamente. Se qualcuno non è d'accordo, parli ora o taccia per sempre....

I PIEGAMENTI SULLE BRACCIA RAPPRESENTANO UN ESERCIZIO CLASSICO E DI GRANDE EFFICACIA. ECCO ALCUNE VARIAZIONI CHE RENDONO PIÙ INTERESSANTE IL WORKOUT.

PIEGAMENTO AD APPOGGIO STRETTO

(STIMOLA I TRICIPITI)

FOTO 01 La posizione delle braccia, con i gomiti vicino al fianco, prende in considerazione maggiormente i tricipiti. Il fatto che la distanza tra le mani sia minore rispetto a un piegamento tradizionale, aumenta l'instabilità.

FOTO 02 L'estensione della coscia con la gamba tesa stimola il gluteo. Occorre avere attenzione nel mantenere costante la corretta curva della zona lombare, durante il sollevamento della gamba. Il ROM (arco di movimento) è breve, circa 15-20 gradi. Infatti, sarebbe meglio pensare di "contrarre" il gluteo piuttosto che "sollevare" la gamba. Questo movimento diminuisce l'area di appoggio rendendo la posizione ancora meno stabile.

FOTO 03 La flessione della gamba è un gesto destabilizzante. È certo che il bicipite femorale flette la gamba, ma la resistenza è così minima da non considerare questo movimento un esercizio tonificante. La flessione, se ripetuta più di una volta prima di estendere le braccia, destabilizza il bacino aumentando il coinvolgimento del core.

FOTO 04 Estensione delle braccia con la gamba in flessione. Durante questa fase, cercate di mantenere i gomiti più vicini possibile al fianco. Si possono appoggiare i piedi prima dell'estensione, per assicurare maggiore stabilità.

L'estensione della coscia (foto 2) e la flessione della gamba (foto 3), possono essere eseguiti dopo l'estensione delle braccia (foto 4). Eseguire questi gesti quando le braccia sono piegate, aumenta l'intensità perché i tricipiti, il deltoide anteriore e il pettorale, devono rimanere in contrazione (contrazione isometrica). Se i movimenti delle gambe si eseguono dopo aver esteso le braccia, l'esercizio è ugualmente effettivo come destabilizzazione e condizionamento per il gluteo.

PIKE PUSH-UP

(STIMOLA LE SPALLE E ASSOMIGLIA MOLTO A UN MILITARY PRESS)

FOTO 05 Da posizione prona con le braccia tese, fate qualche piccolo passo in avanti portando i piedi verso le mani. Il bacino sale verso il soffitto. Il capo rimane tra le braccia con lo sguardo verso le gambe. Le gambe possono essere leggermente divaricate (se mancate un po' di flessibilità). Visto che l'obiettivo del esercizio è il condizionamento muscolare e non la mobilità articolare: se la schiena non è perfettamente piatta, la posizione è ugualmente accettabile.

FOTO 06 Si piegano le braccia avvicinando il capo verso il pavimento (attenzione a non sbattere la testa sul pavimento).

FOTO 07 Estensione della coscia. Si può estendere la coscia prima del piegamento della braccia o si può ritardare l'estensione, quando le braccia sono già piegate. L'obiettivo è quello di diminuire la base di appoggio e di condizionare il gluteo. Non è importante quanto sia sollevata la gamba. È importante però percepire la contrazione del gluteo.

FOTO 08 Flessione della coscia e flessione del bacino. Dopo l'estensione della gamba (foto 7) avete l'opzione di portare il ginocchio verso il gomito, flettendo sia la coscia che il bacino, per coinvolgere gli addominali.

Suggerisco la stessa opzione del primo esercizio: si può eseguire l'estensione della coscia (foto 7) prima di piegare le braccia per poi eseguire la flessione della coscia e bacino (foto 8) durante il movimento delle braccia.

PIEGAMENTO
AD APPOGGIO
STRETTO

01



02



03



04



08



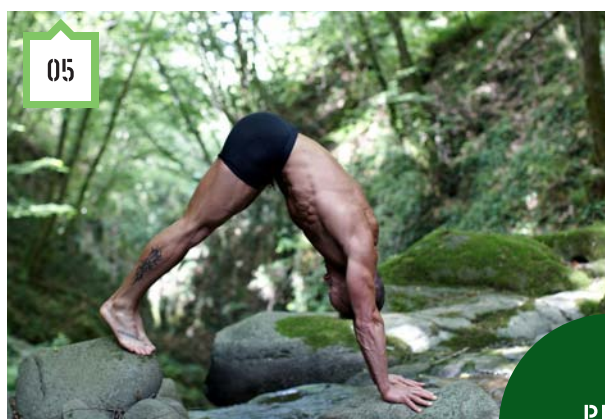
07



06



05



PIKE
PUSH-UP

continua

PUSH UP



INCLINE
PUSH-UP



ASYMMETRIC
PUSH-UP



PUSH-UP CON
AFFONDO



PUSH-UP CON
REMATORE



PUSH-UP CON
TORSIONE



LE VARIAZIONI SUI PIEGAMENTI SERVONO SIA A STIMOLARE LE DIVERSE FIBRE DEL PETTO, SIA AD ALLENARE IL CORE, NECESSARIO ALLA STABILIZZAZIONE DEL BACINO DURANTE LE RIPETIZIONI.

INCLINE PUSH-UP

FOTO 09 È un connubio tra il pike push up” e un push-up tradizionale. Questa variazione prevede un piegamento sulle braccia appoggiando i piedi in un punto più alto delle mani, per esempio uno step, una spalliera o una panca. L'obiettivo del piegamento è quello di coinvolgere una quantità maggiore di fibre del deltoide anteriore.

ASYMMETRIC PUSH-UP

FOTO 10 Con 3 posizioni diverse delle mani (una più alta dell'altra, una più larga dell'altra, una più avanti dell'altra), questa variazione stimola in modo asimmetrico il petto e richiede un maggior lavoro ai muscoli del core. Si può giocare con le posizioni dei piedi sistemandoli, come nella foto, più in alto delle mani.

PUSH-UP CON AFFONDO

FOTO 11 Dopo ogni piegamento tradizionale o inclinato (come si vede nella foto) portate la gamba in avanti, appoggiando tutto il piede al suolo come se fosse un affondo. Oltre a lavorare sulla mobilità dell'anca, questa variazione stimola maggiormente i muscoli stabilizzatori del bacino. Per portare il piedi avanti (flettendo la coscia e gamba) si deve perdere per un momento l'equilibrio per poi riprenderlo quando si appoggia il piede avanti e, nel ritorno, quando estende la gamba indietro.

PUSH-UP CON TORSIONE

FOTO 12 Con le gambe divaricate (per una maggiore stabilità) eseguite un piegamento tradizionale e nella fase di estensione portate un gomito verso il soffitto, concentrando il lavoro sul deltoide posteriore, trapezio medio e romboidei. Una variazione più avanzata è quella di eseguire il piegamento utilizzando un carico (kettlebell o manubrio) sollevandolo durante il rematore. Provate a mantenere la schiena stabile, senza ruotarla.

Gli obiettivi di questa variazione sono due: stimolare i muscoli stabilizzatori e utilizzare i muscoli estensori del tronco, così da eseguire un superset, per muscoli agonisti e antagonisti.



PUSH-UP CON REMATORE

FOTO 13 Con le gambe divaricate, per avere maggior stabilità, estendete un braccio verso il soffitto ruotando il busto verso l'esterno. Obiettivo di questo esercizio è quello di sviluppare l'apertura del tronco lavorando sulla mobilità. Per avere una stabilità sicura e un'apertura maggiore, premete la mano di appoggio contro il pavimento immaginando di toccare il soffitto con l'altra mano. Allo stesso tempo spingete lo sterno avanti e contraete i glutei.

FOTO 14 Nella fase di ritorno, portate il gomito sotto il busto, verso la mano di appoggio. Per ottenere una maggiore chiusura, soffiare fuori l'aria risucchiando l'ombelico. In questa fase si avverterà una contrazione del pettorale. Concentratevi sulla contrazione degli obliqui, che contribuiscono ad avvicinare il gomito al suolo. **FINE**

FIF CARD

ANNO ZERO

di Claudio Vacchi

La **FIF Card** rappresenta, per la FIF e per chi segue la sua attività, un interessante e innovativo sistema per favorire i professionisti verso l'aggiornamento attraverso un mezzo estremamente comodo, che consente un grande risparmio.

Per la FIF è un sistema di fidelizzazione che tiene conto delle esigenze degli istruttori, esigenze ormai note da parte di chi gestisce l'organizzazione. Durante queste prime settimane nelle quali la **FIF Card** è stata immessa nel circuito federale, i risultati sono stati superiori alle aspettative e sono destinati inevitabilmente ad aumentare. C'è da registrare anche la generale soddisfazione rispetto ai vantaggi garantiti e, da molti, utilizzati. Lenka Matasova, istruttrice che opera in Calabria, ritiene che la **FIF Card** sia un grande aiuto agli istruttori:

*"La **FIF Card** è davvero un'ottima idea, una grande mano a noi istruttori, vista la situazione economica nella quale viviamo. È uno stimolo in più."*

Luca Pantaleone, professionista milanese, afferma senza titubanze:

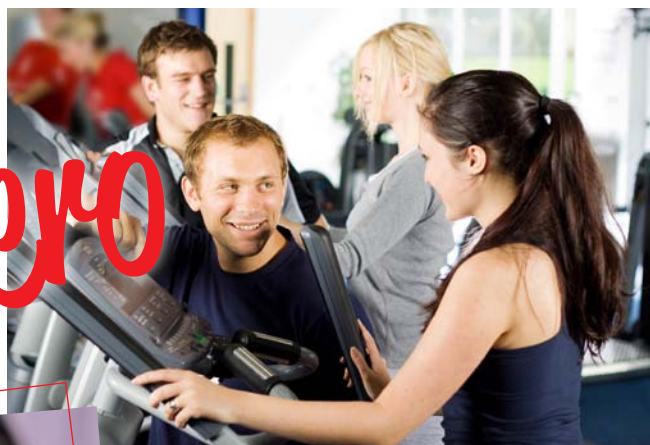
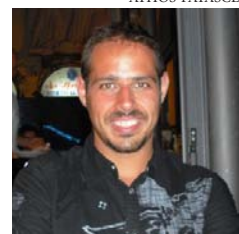
*"**FIF Card** tempestivamente sottoscritta e ho già partecipato a un master gratuito e a una delle convention. Ho già usufruito dello sconto del 25% su uno dei corsi, e ho scaricato un aggiornamento online. Trovo che l'iniziativa sia ottimale e conveniente."*

Cristina Isidori vive a Roma ed è un'altra entusiasta: *"**FIF Card** fatta! E l'ho subito sfruttata partecipando alla FIF Annual Convention! È una grande idea e adesso non vedo l'ora di fare un master e una prossima convention. Ho davvero tanta voglia!"*

Athos Patasce è di Parma ed è istruttore FIF da 5 anni: *"Trovo sia una grande convenienza utilizzare la **FIF Card**, e dal momento che prima facevo tre convention all'anno, oggi diventa per me vantaggioso sottoscrivere l'iniziativa."*

Svetlana Rryabchykova vive e lavora vicino

SVETLANA RRYABCHYKOVA



Asti, dove ha un suo centro fitness: *"Ogni anno partecipo a moltissime iniziative federali e così trovo estremamente utile l'uso della card, che mi permette di risparmiare e nello stesso mi invoglia a aderire a tutti gli eventi possibili."*

Queste sono solo alcune testimonianze, che confermano come la **FIF Card** sia stata accolta con favore da chi aderisce al sistema educativo della FIF, con un sistema di pagamento dilazionato - **29 euro al mese** - che quasi passa inosservato. Ovviamente i consensi provengono anche dai club che, con una spesa contenuta

possono assicurare un pacchetto di esperienze formative ai propri istruttori, per mantenerli in continuo aggiornamento.

L'anno zero di questa iniziativa ha così dimostrato subito di aver fatto centro. Inoltre, si sappia che sono attesi nuovi vantaggi ai possessori della **FIF Card**! **FINE**



La **FIF Card**, come ci si aspettava,
ha conosciuto subito un altissimo gradimento.
Ecco qualche opinione di chi l'ha sottoscritta

WELLNESS POINT

Summer offers

Offerta Pacchetti Cardio

Usato revisionato come nuovo garanzia 1 anno

Promo TECHNOGYM serie XT PRO 600 - (7 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Bike Recline + n.1 Stepper + n.1 Glidex + n.1 Rotex + n.1 Top della linea XT PRO 600

Totale pacchetto in promo € 8.500,00

Promo TECHNOGYM serie XT PRO 600 - (5 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Bike Recline + n.1 Stepper + n.1 Glidex della linea XT PRO 600

Totale pacchetto in promo € 6.500,00

Promo TECHNOGYM serie XT - (6 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Bike Recline + n.1 Stepper + n.1 Rotex + n.1 Top della linea XT

Totale pacchetto in promo € 6.500,00

Promo TECHNOGYM serie RACE - (3 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Stepper della linea RACE

Totale pacchetto in promo € 3.500,00

Promo LIFE FITNESS serie 95



Il pacchetto comprende n.1 Run 95 + n.1 Cross-Trainer 95 xi

Totale pacchetto in promo € 5.000,00

Offerta TECHNOGYM serie XT PRO 600

Tappeto XT PRO 600 + a scelta Bike verticale/ Recline/ Stepper/ Top / mod. XT PRO 600

€ 3.000,00

Offerta TECHNOGYM serie XT

Tappeto XT + a scelta Bike verticale/ Recline/ Stepper / Top / mod. XT

€ 2.500,00

Offerta TECHNOGYM serie RACE

Tappeto RACE + a scelta Bike RACE / Stepper RACE

€ 3.000,00

Offerta TECHNOGYM serie EXCITE 700 (5 pezzi)

Tappeto EXCITE 700 + Bike EXCITE 700 + Recline EXCITE 700 + Synchro EXCITE 700 + Step EXCITE 700

€ 10.000,00

Aggiungendo al pacchetto un CARDIO WAVE EXCITE 700 (6 pezzi)

€ 12.000,00

Offerta LIFE FITNESS serie 95 classic

Tappeto 95 + Bike 95 + Recline 95 + Stepper 95 + Ellittica 95

€ 9.000,00

Offerta LIFE FITNESS serie NEXT GENERATION 9500

Tappeto NEXT GENERATION 9500 + CROSSTRAINER REAR DRIVE

€ 4.000,00

Questo e tanto altro presso la ns. Sede.

Telefoni e prenoti una gradita visita allo + 39 0823/422787 oppure Ci invii la sua richiesta via e-mail al seguente indirizzo info@wellness-point.it. Saremo lieti di ospitarla o risponderà anche con materiale fotografico.

Wellness Point S.r.l.

Viale Delle Industrie Zona Industriale - San Marco Evangelista 81020 San Marco Evangelista - Caserta - Italia

www.wellnesspoint.it





FITNESS CLUB

SOLUZIONI STRATEGICHE

LA SOPRAVVIVENZA IN UN MERCATO IN CRISI, DIPENDE DALLE SCELTE STRATEGICHE DELL'AZIENDA E DAL SUO RAPPORTO CON UNA CLIENTELA CHE CAMBIA LE SUE ABITUDINI DI CONSUMO.

di Fausto Di Giulio

«Non racconto una novità: non è solamente il settore fitness che deve trovare soluzioni per la sopravvivenza economica, ma tutte le aree di mercato. In ogni settore, naturalmente, si cercano di individuare le possibili azioni da compiere per contrastare gli eventi recessivi e la stagnazione. Come può realisticamente muoversi un titolare di fitness club, per non essere un soggetto passivo di fronte alla crisi? Può fare questo: osservare attentamente quelle che si annunciano essere le prossime 5 tendenze

di mercato che influenzeranno il futuro dei Fitness Club ed elaborare un piano strategico che rientri in una di queste 3 opzioni:

- ✓ *Come avvantaggiarsi da ogni singola tendenza*
- ✓ *Come proteggersi da ogni singola tendenza*
- ✓ *Essere coerenti con le azioni, se si pensa che queste tendenze non influenzeranno il proprio mercato.*

Sono gli stessi titolari dei fitness club - quelli più rappresentativi - che hanno identificato quelle che presumibilmente saranno le prossime 5 tendenze di mercato:

01 IL CLIENTE È PIÙ ATTENTO

I consumatori sono cambiati. Oggi sono più attenti alla qualità e a come spendono i loro soldi. Non necessariamente le persone vogliono risparmiare a tutti i costi, ma sicuramente non vogliono sprecare i loro soldi e a fronte di un esborso economico vogliono sapere cosa ricevono in cambio. Inoltre pretendono risultati e la motivazione per raggiungerli. Il personal training è una soluzione ottima ma costosa. Gli small group (2-6 persone) e i large group (7-30 persone) di personal training possono essere soluzioni vincenti, così come sembrano esserle le nuove Micro Gym (dal nome si capisce già di cosa si tratta), la più recente tipologia di Fitness Club che sta aprendosi un mercato anche in Italia. Con le Micro Gym stanno riscuotendo consensi i Budget Club (in Italia si conoscono come Club Low Cost e Low Price).

02 L'ADEGUAMENTO DEI LISTINI PREZZI

Si osserva come le vendite al dettaglio abbiano appena registrato il più grande declino dal 2008. (Bus Week Aug 13-26 p 15). I listini prezzi devono quindi adeguarsi a questa tendenza.

03 I BUDGET CLUB

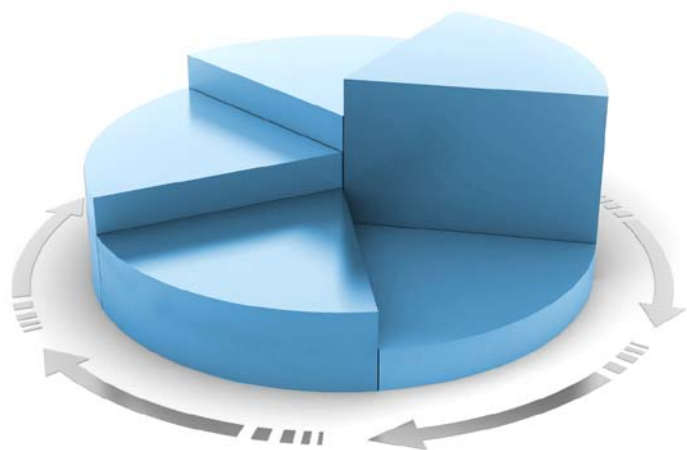
L'economia mondiale continuerà a ristagnare per un tempo indefinito. Il mondo del lavoro cambierà sempre di più e ci saranno più disoccupati permanenti e con poche speranze di collocazione. La bassissima disponibilità di denaro è una delle ragioni del successo della strategia dei prezzi all'osso dei Budget Club. È importante quindi avere un piano strategico per pianificare di aprirne uno o su come difendersi, se un Budget Club diventa un competitor.

04 MEGLIO AFFITTARE...

Le persone tendono a non voler più impegnarsi in un acquisto definitivo e così preferiscono affittare più che comprare come la casa in cui si vive, l'automobile, l'abbigliamento per occasioni importanti.

05 IL FITNESS COME STILE DI VITA

Crescita della coscienza da parte della popolazione riguardo all'importanza di fare fitness come stile di vita, per la salute e una più alta qualità della vita.



LE STRATEGIE

Se queste sono le tendenze, quali sono allora le strategie per avvantaggiarsi di ogni singola tendenza? Ecco:

01 In Italia, come si diceva, stanno arrivando le Micro Gym, piccole palestre che si specializzano in un settore e che sicuramente – in quel settore – offrono un ottimo servizio. Le catene di Micro Gym che si annunciano più agguerrite saranno: Soul Cycle, Bickram Yoga, Orange Theory e altre ancora. Equinox ha appena acquistato la piccola catena di Soul Cycle per diversi milioni di dollari e si sta preparando a una espansione su vasta scala. Questo è una minaccia per i club che lavorano da anni sul territorio.

La strategia principale è, come per la difesa proattiva dai LowCost/Budget Club, cominciare ad agire come se già fossero nel proprio bacino d'utenza adottando 5 precise soluzioni:

- a** *Analisi periodica del Ciclo del Servizio al cliente, identificando i vari momenti di contatto col cliente stesso, per capire se è stato gratificato convenientemente.*
- b** *Organizzazione mensile di Focus Group di Clienti.*
- c** *Riunione Strategica Settimanale.*
- d** *Comitato Permanente Osservazione Tribù, dove un gruppo ristretto di membri del team strategico del club, si riunisce periodicamente per analizzare il fenomeno Tribù (e per tribù si intende, Spinning, Latino, Yoga, Arti Marziali, Podisti, Tri-Aletti, Ciclisti, ecc.) e come creare dei Club nel Club.*
- e** *Internal & External Mystery Shopper, ovvero un programma stabile di analisi dettagliata dei competitori e della loro struttura.*



02

Nei Budget Club è molto diffusa la Family Card che può essere utilizzata dai membri della stessa famiglia in momenti diversi. Lo stesso può avvenire per le aziende e per gruppi di amici. L'altra tendenza è puntare sempre su abbonamenti lunghi (del tipo Open), ma avvalersi comunque di consulenti in grado di intuire (ed eventualmente vendere) anche soluzioni personalizzate (tessera ingressi, settimanale, mensile).

03

Per aprire un Budget Club sono tre i fattori critici di successo, che devono essere tenuti in assoluta considerazione:

- a** *Visibilità della struttura da una strada di alto traffico*
- b** *Parcheggio grande (se non grandissimo)*
- c** *Open space che possa essere completamente controllato dalla reception.*

Al contrario, per difendersi dai Budget Club, i tre Fattori Critici di successo sono:

- a** *Pianificazione accurata del Ciclo del Servizio con identificazione dei Momenti di Contatto e dei Momenti Critici di Contatto.*
- b** *Corsi di Gruppo e Programmi di allenamento in Gym Floor di Alta Qualità e difficilmente replicabili (cioè, copiabili).*
- c** *Abilità di management e leadership del titolare nell'attrarre e motivare i migliori collaboratori, creando un team di alta qualità, coeso e orientato al servizio al cliente e alla responsabilità verso i risultati aziendali. Un vero team di campioni in diversi settori: istruttori, PT, fisioterapisti, estetiste, consulenti, manager, ecc.*

04

Dopo due anni fortemente segnati dalla crisi economica, le famiglie stanno sviluppando nuovi metodi per raggiungere nuovi equilibri nella gestione dei loro budget di spesa. È certo che questi terranno ancora conto, in buona misura, dei molti segni negativi che hanno contraddistinto quanto è avvenuto nell'ultimo periodo, ma è altrettanto vero che superata la fase più acuta, le persone tendano ora a riorganizzarsi per affrontare un inedito scenario, nel quale occorre sperimentare metodi, occasioni, opportunità che in precedenza non erano state prese in considerazione o apparivano meno necessarie.

Le persone sono intenzionate a continuare ad acquistare, ma sono anche consapevoli che occorre farlo con maggiore prudenza e informazione preventiva. In pratica, consumare sì, ma senza abbandonarsi alle emozioni. Sia che si tratti di beni di largo consumo che di beni durevoli, la scelta d'acquisto è dettata dalla qualità e il 70% dei consumatori orienta il suo acquisto in base a questo criterio. Il criterio della convenienza è rimarchevole, ma si limita al 9%, ed è un principio fondamentale per i più giovani.

Inoltre: pur considerando che internet aumenta ogni giorno di importanza, al momento nella distribuzione commerciale resta fondamentale la tangibilità/funzionalità del luogo fisico dove un prodotto può essere esaminato e vagliato (67%), più che una capacità di relazionarsi in modo multi-mediale con i clienti (20%).

FAR PARTE DI UNA COMMUNITY DI TITOLARI CHE SI RIUNISCE PERIODICAMENTE IN MODO STRUTTURATO E GUIDATA DA UN MODERATORE PROFESSIONISTA È IL MODO PIÙ RAPIDO PER CAPIRE COSA FARE E SOPRATTUTTO QUALI ERRORI EVITARE.



05

La crisi economica mondiale ha avuto il beneficio di scoprire un'altra crisi molto più grave, quella dei valori essenziali alla base di una vita felice.

Molte persone che hanno subito una riduzione dei ricavi economici hanno scoperto che possono essere anche più felici senza il consumismo esasperato indotto dai mercati.

Per cause di forza maggiore si sono ritrovate ad avere più tempo libero e scoprire che per avere una vita felice è sufficiente godere di buona salute e vivere relazioni sociali gratificanti.

Nelle società moderne salute e relazioni sociali si possono trovare anche nei fitness club, perni centrali attorno cui ruotano salute, estetica, divertimento e socializzazione.

Ecco perché il comparto fitness ha accusato meno la crisi di altri settori e perché i Fitness Club ben guidati hanno registrato un incremento dei ricavi anche in clima recessivo. **FINE**

REPORTAGE CONVENTION

di Claudio Vacchi

Autunno è tipicamente la stagione delle convention federali e con una raffica di eventi creati per soddisfare le esigenze di istruttori e professionisti del fitness, la FIF ha reso molto interessante – dal punto di vista didattico – l'ultima parte dell'anno.

Ecco allora un breve reportage di quanto è stato fatto, dove alle convention e convegni autunnali aggiungiamo anche Blue Fitness, per celebrare giustamente la sua importanza.

BLUE FITNESS

Aquafan di Riccione ha ospitato ancora una volta la convention dell'estate. Dal 31 agosto al 2 settembre la manifestazione ha chiamato a raccolta i migliori presenter per offrire agli appassionati lezioni di step aerobica, tonificazione, ma anche di spinning.

KARDIO KOMBAT CONVENTION

La manifestazione si è svolta a Ravenna il 13 ottobre. Il settore dimostra ancora vivacità e regala entusiasmo ai fedelissimi del settore. Il team di docenti impegnato a Ravenna si è dimostrato davvero qualificato.

FIF ANNUAL CONVENTION

L'affermata convention si è tenuta quest'anno al Centro Sportivo CRB di Bologna. Oltre cinquecento i partecipanti che il 27 e 28 ottobre si sono suddivisi tra le masterclass, percorso olistico e convegno.

AQUAWELLNESS CONVENTION

L'evento si è svolto a Ravenna l'11 di novembre. A bordo vasca si sono alternati i componenti del gruppo di docenti federali, esperti nel fitness e nel wellness acquatico.



FIF Annual Convention



Trattamenti conservativi della cervicaglia

UNO SGUARDO ALLE CONVENTION FEDERALI CHE HANNO CARATTERIZZATO L'ULTIMO SCORCIO DELL'ANNO.

PERSONAL TRAINER CONVENTION

Due le sale riservate ai PT, che hanno seguito un aggiornamento il 17 novembre, presso la sede federale. Teoria e pratica hanno caratterizzato la giornata, organizzata con il supporto dell'AIPT.

BODY&MIND CONVENTION

L'indomani della PT Convention, a Ravenna, un centinaio di persone hanno seguito la Body&Mind Convention, appuntamento olistico nel quale si potevano seguire masterclass di pilates, yoga e allenamento posturale.

FUNCTIONAL TRAINING CONVENTION

Il 24 e 25 novembre è stata Vicenza la sede della manifestazione. Per due giorni sono stati trattati argomenti e apprese tecniche legati al settore più acclamato degli ultimi anni.

TRATTAMENTI CONSERVATIVI DELLA CERVICALGIA

Oltre cento i partecipanti che hanno seguito il convegno federale che aveva come argomento la cervicaglia e le tecniche per prevenirla e alleviarla. L'1 e il 2 dicembre l'appuntamento è andato in scena a Bologna, presso l'Holiday Inn.

SEI DAVVERO ...PRONTO?

IL TELEFONO

**È UN'ARMA STRAORDINARIA
PER CONVINCERE LA
CLIENTELA A SOTTOSCRIVERE
UN ABBONAMENTO AL CLUB.
MA OCCORRE
SAPERLO USARE.**

Il telefono è ormai entrato in tutte le azioni della nostra vita, lo si usa sia nel lavoro che nella vita privata ed è davvero indispensabile per le comunicazioni. Anche nei centri fitness il telefono rappresenta un'arma a volte decisiva per convincere la clientela a frequentare il club. Quindi: siamo davvero convinti di saperlo usare? È per noi un'opportunità o un elemento controproducente? In palestra chi risponde al telefono ha una responsabilità enorme. I clienti ci chiamano per avere informazioni di ogni tipo: quali discipline ci sono palestra, gli orari, i costi, il personale che ci lavora. A questo punto, occorrono risposte chiare ed immediate! Siamo pronti? Allora rispondiamo!

COME RISPONDERE AL CLIENTE

Quanti clienti chiamano per avere informazioni? Il più delle volte sono già interessati al nostro club, ma a volte in palestra risponde il primo che passa, che magari risponde svogliatamente. Abbiamo mai posto attenzione a come rispondiamo? A come ci interfacciamo con il cliente? Parliamo una lingua comune oppure sottovalutiamo questa fase del nostro lavoro? Attenzione allora ad alcuni elementi fondamentali:



TONO DI VOCE

Utilizzare un bel tono di voce, chiaro e semplice. Sempre! Anche se siamo di corsa e abbiamo mille cose da sbrigare e il telefono continua a squillare, il potenziale cliente si aspetta da noi una risposta che soddisfi le sue esigenze. Immaginate di dover comprare una cucina o di dover fare una visita specialistica: cosa succederebbe se chi vi parla non si esprimesse chiaramente? Semplice, andremmo da un altro!



PERSONALITÀ

Simpatia? professionalità? rapidità? Ognuno giochi la carta che più gli si addice. Bisogna essere sicuri di quello che si dice nel modo più efficace. Utilizziamo il nostro carisma anche al telefono. Chi è più **simpatico** si giochi questa carta, provi a far rilassare l'interlocutore che forse sta vivendo una giornata stressante. A volte un saluto più simpatico, un'espressione colorata, spaziano piacevolmente chi ci ascolta e creano un'apertura inaspettata. Siamo invece decisamente **professionali**? Allora stupiamolo con il nostro marchio di fabbrica, cioè la precisione. Per l'interlocutore sarà un piacere richiamare per chiedere chiarimenti. Formalità? Chi è più **formale** invece deve puntare all'etichetta.

PROVATE QUESTI FACILI ESERCIZI

✓ IL RIASSUNTO

Prima fase Provate a esporre ad un collega o al responsabile del club, tutte le attività della palestra in un minuto. Ce l'abbiamo fatta? Lui ha capito tutto? Siamo stati abbastanza convincenti? Datevi un punteggio, se avete superato la sufficienza andiamo avanti!

Seconda fase Proviamo a dimezzare il tempo. Ora fate l'esercizio di prima in 30" e vediamo che succede: la fretta è una cattiva consigliera, la rapidità è un'ottima alleata!

✓ LA SIMULAZIONE

Prendiamoci 5 minuti per simulare una o più telefonate. Sembra ovvio, ma parlare ad un mezzo meccanico ci preclude diverse carte da giocare, come il sorriso, la spontaneità e la cordialità. Per la comunicazione abbiamo a disposizione solo la voce. Simulate, registratevi e datevi un voto.

✓ IL CASO LIMITE

Allenatevi a superare la più grossa delle difficoltà: il cliente insoddisfatto, innervosito, arrabbiato e pronto a fare qualsiasi cosa! Purtroppo ci capita molto spesso: si cerca di farlo ragionare, di capire le sue necessità e di risolverle nel più breve tempo possibile. Ma se non ce la facciamo e lui sta facendo una scenata? Questa è una delle situazioni più difficili da gestire. Voi non perdetevi mai d'animo, fatelo sfogare e esponete le vostre ragioni con tranquillità e serenità, altrimenti si innesca la spirale del nervosismo.

Rimanendo formale si può dare del lei e rimandare una spiegazione esaustiva ad un appuntamento in palestra. Timidi e introversi? In questo caso, beh... dovrete passare la telefonata!

✓ COSA DIRE

A volte dalla prima telefonata o dal primo incontro con il nostro potenziale nuovo cliente, ci si può giocare un nuovo abbonamento. I primi 10 secondi sono fondamentali per conquistare una persona, e questo vale anche quando si è al telefono! Occorre quindi essere convincenti in quello che proponiamo e offrire al cliente una visione sempre positiva di tutte le attività. Attenti a come vi relazionate con lui, studiatelo e cercate di capire cosa si aspetta da noi. La tecnica dello specchio, ovvero cercare di copiare quello che il nostro interlocutore dice o fa, è sempre un buon punto di partenza.

✓ DURATA

Dobbiamo essere consapevoli che non possiamo né liquidare la telefonata sbrigativamente né dilungarci fino alla noia. Capacità di sintesi ragazzi! Solo pochi sanno davvero essere efficaci in poco tempo, e questa è davvero una grande dote!

✓ SCOPO TELEFONATA

Innanzitutto bisogna avere ben chiaro qual è l'obiettivo. L'obiettivo va mantenuto presente per tutta la durata della telefonata, solo così l'operatore potrà affrontare i conflitti che sorgono durante la conversazione conflitti che possono essere di tre tipi: quello con se stessi (una giornata storta, stato influenzale e relativo abbassamento della voce, timidezza o addirittura difficoltà a comprendere di cosa si sta parlando per poca attenzione, concentrazione ecc...), conflitto con il mondo esterno (luogo di lavoro rumoroso, problematiche dovute all'apparecchio,

distrazioni dovute a qualunque tipologia di rumore esterno) e infine conflitto con l'interlocutore (il cliente è frettoso, scontroso, lamentevole, o con un filo di voce, ecc..).

Per risolvere tali conflitti, chi risponde al telefono dovrà darsi alcuni micro obiettivi come la gentilezza, un volume più alto di voce, una continua ricerca nel risolvere i problemi del nostro interlocutore, senza mai perdere di vista l'obiettivo finale che rimane quello di riuscire a fissare un appuntamento per visitare la palestra, proporre una giornata di prova, cercare in ogni modo di far sentire da subito il cliente parte di un gruppo che accompagnerà le sue giornate.



Se affrontato in modo appropriato, rispondere al telefono diventa un elemento essenziale per il lavoro di tutti i giorni, per stimolare i clienti con offerte e promozioni, stuzzicare chi ci chiama con fantasia e chiarezza, incentivare le persone a dare sempre il meglio di sé! Siamo pronti? Allora sollevate la cornetta... **FINE**

FITWALK

...CAMMINA, CAMMINA E RAGGIUNGERAI LA TUA MeTA™



di **Donatella Longhi**
docente Fitwalk® FIF

Parlare del camminare significa considerare qualcosa che fa parte integrante della nostra vita, un gesto assolutamente naturale, un'azione che elaboriamo in automatico come respirare, vedere o udire, che noi compiamo talvolta senza rendercene conto, mentre la nostra mente è centrata su altri obiettivi. Così il camminare diventa unicamente un mezzo per raggiungere tali obiettivi. Se ad esempio devo andare al lavoro (obiettivo) cammino dal parcheggio fino all'ufficio (mezzo), oppure devo andare a fare la spesa (obiettivo) cammino tra le corsie del supermercato (mezzo); devo andare ad allenarmi (obiettivo) parcheggio e cammino per raggiungere la palestra (mezzo). Il camminare diventa inoltre fondamentale quando entrano in gioco problematiche di salute legate a patologie cardiovascolari, pressione bassa o alta, problemi circolatori, osteoporosi, problemi respiratori, e anche particolari condizioni psicofisiche come gravidanza, obesità, depressione, ansia e stress, età avanzata: in questi casi come il medico consiglierà di camminare. Spesso i media parlano dei benefici dell'attività fisica ma non spiegano con sufficiente chiarezza

I BENEFICI DEL PROGRAMMA MeTA™, CREATO PER LA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

la differenza tra passeggiare e camminare, e quindi tra “fare movimento” ed “allenarsi”: troppe volte, parlando con clienti del club, mi sento dire “appena arriva la bella stagione non verrò più in palestra, tanto vado a camminare tutte le mattine”. Alla mia domanda, lecita, che vuole informarsi su quanti km vengono percorsi, a che velocità e, soprattutto, a quale frequenza cardiaca, la risposta è: “cammino con la mia amica a buon passo per circa un'oretta”. Ecco la differenza sostanziale, il “camminare un'oretta” mi porta a fare movimento, ma senza dati precisi, in mancanza di metodologia e parametri identificati, non possiamo parlare di allenamento, perché l'allenamento è un'altra cosa. Il gesto motorio è lo stesso, ma siamo all'interno di una sala, sopra un tapis roulant magnetico e soprattutto c'è la musica ad accompagnare il ritmo dei nostri passi. Si pratica una camminata veloce/velocissima o lenta e misurata a ogni passo a sottolineare la fatica di una salita. Ecco che stiamo per entrare nel mondo del Fitwalk.

Per sua definizione “l'allenamento è un procedimento ben programmato e organizzato che produce mutamenti fisiologici importanti nell'individuo”: infatti i miglioramenti sia a livello di benessere che di performance non sono altro che una serie di cambiamenti fisiologici, che avvengono come risultato di un esercizio costante. È sempre consigliabile variare le intensità dell'allenamento spaziando tra le diverse aree metaboliche, che il programma Fitwalk prevede come MeTA – Metabolic Training Areas- per ogni singolo allenamento.

L'idea di associare una MeTA precisa ad ogni lezione Fitwalk nasce appunto dal concetto che “camminare” significa benessere in ogni situazione, ma bisogna imparare a farlo: apprendere il corretto appoggio del passo, la corretta postura, i naturali allineamenti, l'esecuzione ed il controllo dei passi sono parte del programma, ma le MeTA ci danno l'indicazione sull'intensità e sulla modalità con cui mettere tutto ciò in pratica.

Ovviamente per poter gestire al meglio i workout nelle diverse MeTA è indispensabile l'utilizzo del cardiofrequenzimetro, con riferimenti di percentuali cardiache valutate con le formule di Karvonen o di Tanaka - diversamente l'istruttore FITWALK si avvarrà di indicazioni relative alla Scala di Borg.

Analizziamo ora nello specifico le 6 MeTA, ovvero i 6 differenti obiettivi di allenamento:





LIA Low Intensità Area

Range di allenamento max 65% FC

È un'area di allenamento consigliata come base per tutte le attività fitness e sportive, prevede un allenamento a bassa intensità cardiaca, che rimarrà sempre a cavallo del 60-65% di max FC, stimolando bassi impatti muscolari e utilizzando tecniche base semplici, con passi di lunghezza short o medium. L'obiettivo è quello di riossigenare il sangue e di conseguenza veicolarlo ai muscoli, permettendo l'eliminazione delle scorie metaboliche accumulate in fase di allenamenti stressanti, permettendo quindi all'organismo di lavorare in zona di "recupero attivo" per tutta la durata del workout. È un'area da rivalutare nel suo utilizzo, spesso snobbata, perché in generale noi istruttori siamo bravissimi nell'insegnare ai nostri allievi come "fare fatica" ma troppo poco spesso diamo indicazione su come recuperare questa fatica.

ETA Endurance Training Area

Range di allenamento 65% - 75% FC max

È un'area d'allenamento per il mantenimento di un'intensità cardiaca e di sforzo muscolare medio-bassa, con l'obiettivo di allenare e migliorare la resistenza all'attività costante, mantenuta per un tempo medio-lungo: gli effetti sono da ricercarsi nel maggiore utilizzo e ossidazione di grassi corporei come fonte energetica, sempre associati ai carboidrati ed utilizzati per risintetizzare l'ATP (i maggiori processi ossidativi sono riscontrabili dopo 60' di allenamento continuativo). La FC va scelta, raggiunta e mantenuta con piccole variazioni di 5 battiti in più o in meno, rimanendo in un range del 70%. Si realizzano così piccole variazioni di ritmo o di resistenza, per non creare impennate del livello cardiaco e affaticamenti muscolari e articolari.

ATA Aerobic Training Area

Range di allenamento 65%- 80% FC max

Dà la possibilità di impostare un percorso d'allenamento con momenti ad elevata intensità (max 80% FC) e di lavoro a bassa intensità (min 65% FC) alternati ad altri a media intensità (% di FC tra 65 e 80), senza seguire una particolare struttura sulle tecniche da usare e variare, né tempi, ma seguendo una logica d'allenamento assimilabile al fartlek. È possibile usare tutte le tecniche del programma Fitwalk®, con esclusione di quelle avanzate, perché andrebbero a reclutare il sistema energetico anaerobico.

ANATA

ANAerobic Aerobic Training Area

Range di allenamento 65%- 80% - 92% FC max

La struttura del percorso è sempre assimilabile al fartlek con la possibilità di spingere le fasi di lavoro ad alta intensità fino al 92% di max FC, attivando quindi un sistema metabolico misto aerobico/anaerobico. Possiamo utilizzare in questa area tutte le tecniche base e avanzate del programma Fitwalk.

**L'ALLENAMENTO È UN
PROCEDIMENTO BEN
PROGRAMMATO E ORGANIZZATO
CHE PRODUCE MUTAMENTI
FISIOLOGICI IMPORTANTI
NELL'INDIVIDUO.**

ITA

Interval Training Area

Range di allenamento 65%- 80%-92% FC max

Stessa possibilità del sistema ANATA nell'alternare FC a intensità alta di lavoro, con FC a bassa intensità nella zona recupero attivo. Nell'interval training il rapporto tra le fasi è sempre codificato, cioè i tempi di lavoro e i tempi di recupero sono sempre calcolati in tempi e rapporti ben definiti, dando vita a profili di interval intensivi o estensivi, solo aerobici o misti aerobici/anaerobici. È un workout straordinariamente efficace per migliorare la propria soglia di lavoro aerobico ed anaerobico, è estremamente attivo nel processo lipolitico, ma soprattutto ci permette di verificare i miglioramenti sui tempi di recupero del battito, che rappresenta il miglior indice di valutazione del nostro livello di allenamento. Tutte le tecniche del programma Fitwalk sono utilizzabili.



STRA

STRength Area

Range di allenamento 75%- 85% FC max

È un'area di allenamento strutturata sul raggiungimento e successivo mantenimento di intenso sforzo muscolare, mediante uso di grande resistenza da spingere in contrasto al passo, mirando all'obiettivo di miglioramento della forza, della resistenza alla fatica, cercando di mantenere la FC a cavallo tra la soglia aerobica e anaerobica, potenziando tutto il sistema cardiovascolare e migliorando la resistenza lattacida. Vengono utilizzate solo tecniche di salita del programma Fitwalk® per tutta la main part della lezione.

Una raccomandazione ci arriva direttamente dal Giappone, dal dott. Yoshiro Hatano e dal suo gruppo di ricercatori che consigliano di mantenersi in buona salute facendo 10.000 passi al giorno (circa 7/8 chilometri); pur essendo una raccomandazione generica che non ci fornisce indicazioni precise sull'intensità dell'esecuzione dei passi, rappresenta però un invito a mantenere uno stile di vita attiva e avvalendosi di un semplice contapassi (ne esistono diversi modelli che si agganciano alla cintura o si inseriscono direttamente in un apposito vano dentro la scarpa) potremmo avere un feedback a fine giornata, motivandoci a raggiungere l'obiettivo dei 10.000 passi. Se poi aggiungiamo quotidianamente una lezione di Fitwalk l'obiettivo diventa ancora più semplice da raggiungere e vi dimostrerò come. Supponiamo che la MeTA del nostro workout di oggi sia ITA – Interval Training Area – estensiva, rapporto 2:1 cioè intervalli di lavoro codificati in 8 minuti per raggiungere e mantenere il picco di aerobico/anaerobico, 4 minuti per recuperare, 60 min durata, unità di misura del passo al minuto PPM.

Calcoliamo adesso quanti passi riusciamo a totalizzare con una sola ride:

Warm up	FC 50%	traccia 1	5 min.	45 ppm	225 passi
Warm up	FC 65%	traccia 2	7 min.	50 ppm	350 passi
First peak	FC 80%	traccia 3	8 min.	60 ppm	480 passi
Rest	FC 65%	traccia 4	4 min.	45 ppm	180 passi
2° peak	FC 85%	traccia 5	8 min.	64 ppm	512 passi
Rest	FC 65%	traccia 6	4 min.	48 ppm	192 passi
3° peak	FC 90%	traccia 7	8 min.	65 ppm	520 passi
Rest	FC 65%	traccia 8	4 min.	50 ppm	200 passi
Cool down	FC 50%	traccia 9	7 min.	45 ppm	315 passi
Stretching	—	traccia 10	5 min.	—	—
Totali			60 min.		2974 passi

Ecco perché vale la pena sempre di camminare, ma se raggiungi una MeTA è meglio! **FINE**

CONCORSO INTERNAZIONALE DI EXPRESSION DANZA

9° edizione

22/23/24 febbraio 2013

FIRENZE

Fortezza da Basso c/o Danza in Fiera

**MODERN/JAZZ/CONTEMPORANEO
HIP HOP
CLASSICO/NEOCLASSICO
COMPOSIZIONE COREOGRAFICA
DANZA FANTASIA**

22 febbraio

Hip Hop (solista, coppia, gruppo)

Danza fantasia (solista, coppia, gruppo)

Composizione Coreografica (solista, coppia, gruppo)

23 febbraio

Modern/Jazz/Contemporaneo (solista, coppia)

Classico/Neoclassico (coppia, gruppo)

24 febbraio

Modern/Jazz/Contemporaneo (gruppo)

Classico/Neoclassico (solista)



International
Dance Association



danza
infiera



Organizzazione a cura di:

**International
Dance
Association**

Via Paolo Costa 2

48121 Ravenna

Tel +39 0544 34124

info@idadance.com



MONTEPREMI

del valore di oltre 24.000 euro

**Opportunità di studio
nelle migliori compagnie**

OPPORTUNITÀ UNICA A IMPULSTANZ (Vienna)

I giudici della sezione composizione coreografica (venerdì 22 febbraio) selezioneranno il miglior coreografo che si aggiudicherà una **residenza all'International Dance Festival ImPulsTanz 2013** (include: due settimane con spazio studio, biglietti per workshop e spettacoli, alloggio e pasti). www.impulstanz.com



LANCIA LA TUA CARRIERA NEL MONDO DELLO SPETTACOLO

Rc Casting, agenzia di rappresentanza e formazione di attori e volti nuovi per il cinema e la televisione selezionerà un artista da formare e promuovere, il giovane talento entrerà a far parte dell'agenzia. Gli verrà offerto un corso di dizione e recitazione cinematografica e televisiva, un workshop con uno dei più importanti direttori di casting nazionale e un book fotografico, così da costruire le basi per una carriera nel mondo dello spettacolo! www.rccasting.com



PARTECIPA AL DANCE SEARCHING PROJECT DEL ProART FESTIVAL (Praga e Brno)

Quattro ballerini saranno scelti per partecipare a 8 giorni di intenso studio coreografico a Praga e Brno per creare e migliorare il proprio repertorio. Al termine del progetto, i ballerini presenteranno la premiere sul palcoscenico. www.proart-festival.cz



VINCI UNA COREOGRAFIA SU MISURA

Emanuela Tagliavia: selezionerà un duo per creare appositamente per loro una coreografia. La coreografia potrà essere presentata dai vincitori in altre competizioni nazionali e internazionali. La premiere sarà ospitata dal Gran Galà organizzato in occasione dei 10 anni dell'IDA

Christopher Huggins: oltre all'assegnazione delle borse di studio per la Steps on Broadway e lo stage estivo della Complexions Contemporary Dance Company, individuerà tre uomini e una donna per creare un quartetto. La coreografia potrà essere presentata dai vincitori in altre competizioni nazionali e internazionali. La premiere sarà ospitata dal Gran Galà organizzato in occasione dei 10 anni dell'IDA.



BORSE DI STUDIO: SII IL MIGLIORE, STUDIA CON I MIGLIORI!

Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris, Parigi (Francia) www.cnsmdp.fr

Ecole Supérieure de Danse de Cannes Rosella Hightower, Cannes (Francia) www.cannesdance.com

Borsa di studio per la John Cranko Schule (Stoccarda - Germania) www.john-kranko-schule.de

Corso intensivo al festival ProART, Praga and Brno (Repubblica Ceca) www.proart-festival.cz

Scuola estiva I-Path, Londra (Inghilterra) www.i-path.biz

Steps on Broadway, New York (USA) www.stepsnyc.com

Studio Harmonic (lezioni con Corinne Lanselle), Parigi (Francia)

www.studioharmonic.fr
Pineapple Dance Studios, Londra (Inghilterra)

www.pineapplearts.com
Corso intensivo alla Complexions Contemporary Dance Company, NY (USA) www.complexionsdance.org

Juste Debout School, Parigi (Francia) www.juste-debout.com

Scuole e corsi IDA International Dance Association (Italia)

www.idadance.com

Scuole e corsi di hip hop IDA International Dance Association (Italia)

www.idadance.com





il DEFIBRILLATORE TI SALVA LA VITA

di Stefano Carlini



Ritorniamo a parlare di defibrillatore, dopo che per un periodo la Federazione Italiana Fitness ha sollecitato l'uso di questo dispositivo in tutti i centri fitness. Ritorniamo a parlarne prendendo spunto dalla triste vicenda di Piernario Morosini, il calciatore del Livorno deceduto in campo mentre giocava.

Di quella vicenda si dice che, forse, ci fosse stato un defibrillatore disponibile (sembra addirittura ce ne fossero tre, e che nessuno sapesse della loro esistenza), l'atleta non sarebbe andato incontro all'esito fatale. Si ritorna quindi giustamente a parlare di come può essere salvata una vita attrezzandosi adeguatamente.

Non sono passati molti mesi da quando in Inghilterra, il mediano Fabrice Muamba è stato salvato grazie al defibrillatore presente allo stadio dei Bolton Wanderers. Tecnicamente morto per 78 minuti, è stato salvato grazie all'uso dell'attrezzatura medica e da solerti operatori. Per far comprendere quanto sia sentita, nel Regno Unito, la necessità di poter soccorrere chi accusa un arresto cardiaco, un atleta di nome Chris Taylor, che soffre di una rarissima forma di cardiopatia, ha corso la maratona di Londra con un defibrillatore impiantato sotto la cute. Un'ulteriore, recente notizia riguardante il defibrillatore, è che il giocatore del Milan El Shaarawy, ne ha donato uno al Legino, squadra della provincia di Savona, dove ha giocato

MAI ABBASSARE LA GUARDIA SUL FRONTE DELLA SICUREZZA. LA MORTE DEL CALCIATORE MOROSINI HA RISVEGLIATO LE COSCIENZE. OGGI UN DECRETO LEGGE HA RESO OBBLIGATORIO LA PRESENZA DI UN DEFIBRILLATORE NEI LUOGHI IN CUI SI PRATICA SPORT.



Fabrice MUAMBA

Il 17 marzo 2012, durante l'incontro di FA Cup contro il Tottenham, sul finire della prima frazione di gioco, il giocatore dei Bolton Wanderers Fabrice Muamba, si accascia improvvisamente al suolo a seguito di un arresto cardiaco. Prontamente soccorso in campo dal personale medico (compreso un cardiologo che stava assistendo alla partita) Muamba viene sottoposto a rianimazione, ricevendo numerose scariche di defibrillatore sia sul campo che in ambulanza. Per 78 minuti il suo cuore cessa di battere. Verrà dimesso dall'ospedale il 16 aprile 2012 dopo aver subito l'innesto di un defibrillatore cardiaco impiantabile (ICD).

nelle giovanili. Si parla quindi spesso di calcio e defibrillatore, sperando che questo sport, grazie alla sua visibilità, serva come esempio anche al nostro settore. Un defibrillatore portatile costa circa 1200 euro, che di fronte alla possibilità di salvare una vita non sono nulla (quelli professionali, da ospedale, costano circa 4/5000 euro), ma è possibile anche noleggiarlo o comunque dilazionarne il pagamento.

Occorre sottolineare anche la semplicità del suo funzionamento.

La American Heart Association, ha testato su un gruppo di bambini di 10 anni il tempo necessario per imparare a usare un defibrillatore. Il tempo medio di apprendimento è stato di 100 secondi. La semplicità di utilizzo è quindi basilare, per un rapido intervento. Un corso di poche ore insegna il suo utilizzo e le manovre di rianimazione polmonare. Partiamo sempre dal presupposto che nulla di pericoloso possa accadere, nelle palestre. Ma se succede è meglio che farsi trovare attrezzati.

Lo scorso settembre è stato approvato un decreto legge al cui interno figura anche l'obbligatorietà, da parte delle società sportive professionistiche e dilettantistiche (si presume che i fitness club rientrino in quest'obbligo) del defibrillatore.

Ovviamente all'interno della società occorre almeno un tecnico di BLSD (Basic Life Support col Defibrillatore). In molti altri paesi l'uso di questo dispositivo è già obbligatorio da tempo. **FINE**

Il 14 aprile 2012 durante l'incontro Pescara-Livorno, Piernario Morosini, giocatore del Livorno, al 31' del primo tempo inizia a barcollare cadendo a terra, da solo. Per due volte tenta di rialzarsi per poi rimanere esanime sul terreno di gioco col cuore in arresto cardiaco. Immediatamente soccorso dai sanitari, gli viene praticato a lungo il massaggio cardiaco. Giunge all'ospedale di Pescara già morto. Secondo il professor Francesco Fedele, cardiologo dell'università «La Sapienza» di Roma l'uso del defibrillatore, avrebbe concesso a Morosini maggiori possibilità di salvarsi. L'autopsia evidenzierà poi una malattia genetica rara, la cardiomiopatia aritmogena.



Piernario MOROSINI

DVD . MUSICA . LIBRI . ATTREZZATURE

ABBIGLIAMENTO . ACCESSORI

ordina on-line

CODICE
C100HE12

€ 24.00

100% PURE POWER HOUSE EDITION 2012

MUSICA IDEALE PER HI-LO



NOVITÀ 01 Intro 0.12 02 140 Christopher S ft. Tommy Client - Tear Down The Club 3.53 03 140 Miami Club ft. Nicci - Supernova 3.52 04 140 Basslovers United ft. L.I.M. - Falling In Love 3.25 05 140 Bodybangers ft. Victoria Kern - Tonight 3.12 06 140 Bryce ft. J. Malik - Turn Up The Night 3.25 07 140 Modana & Carlprit - Club Go Mad (Extended Mix) 4.06
www.fit-shop.it per l'elenco completo dei brani

CODICE
CPASAUT12

€ 24.00

POWER AEROBIC AUTUMN 2012

MUSICA IDEALE PER HI-LO



NOVITÀ 01 Intro 0.11 02 135 PSY - Gangnam Style 3.19 03 135 David Guetta ft. Sia - She Wolf (Falling To Pieces) 3.19 04 136 R.I.O. ft U-Jean - Summer Jam 3.19 05 136 Glamrock Brothers ft. Nightcrawlers - Push The Feeling On 2K12 4.00 06 136 Flo Rida - Let It Roll 2.50 07 136 Ne-Yo - Let Me Love You (Bob Sinclair Remix) 4.00
www.fit-shop.it per l'elenco completo dei brani

CODICE
CSEAUT12

€ 24.00

STEP EXPERIENCE AUTUMN 2012

MUSICA IDEALE PER STEP



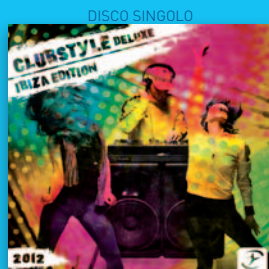
NOVITÀ 01 Intro 0.11 02 129 Michael Jackson & Pitbull - Bad 4.13 03 129 The Wanted - Chasing The Sun 2.29 04 130 Rihanna - Diamonds 3.12 05 130 Lilke Li - I Follow Rivers 3.12 06 131 Maroon 5 - Payphone (Dave Aude Remix) 4.53 07 131 Remedy ft. Amanda Wilson - Do It Right 3.40 08 131 Owl City - Good Times (Wideboys Remix) 4.22
www.fit-shop.it per l'elenco completo dei brani

CODICE
CMIAIE12

€ 24.00

CLUBSTYLE DELUXE IBIZA EDITION 2012

MUSICA IDEALE PER STEP



NOVITÀ 01 Intro 0.12 02 130 Asbo ft. Katherine Ellis - Let The Beat Hit Em 4.11 03 130 Plastik Funk - Ready Or Not 4.25 04 130 Tune Brothers ft. Polina Griffith - Diamonds 4.55 05 131 Yves Mursca - Never 3.39 06 131 Milk & Sugar ft. Lisa Millett - Lift Me Up 3.25 07 132 Florence & The Machine - Spectrum (Say My Name) 3.09
www.fit-shop.it per l'elenco completo dei brani

CODICE
EFF 324-2

€ 18.00

ALL THE HITS! STEP NOW 13

MUSICA IDEALE PER STEP



NOVITÀ 01 135 Endless Summer - Kyria 4:16 02 135 One More Night - Atlantis 4:01 03 135 Turn Up The Love - Java 4:01 04 135 Wide Awake - Kate Project 3:47 05 135 50 Ways To Say Goodbye - One Nation 4:44 06 135 Burn It Down - One Nation 3:33 07 135 Good Time - Dj Space'c 3:47 08 135 She Doesn't Mind - Lawrence 3:33
www.fit-shop.it per l'elenco completo dei brani

CODICE
EFF 293-2

€ 18.00

THE WORLD OF PILATES & YOGA 3

MUSICA IDEALE PER PILATES & YOGA



NOVITÀ 01 94 Dolphins - Ohm Guru 4:25 02 90 Spirits - B&W 4:26 03 90 Go - Seven Seas 6:45 04 95 California Dreamin' - Sarah 3:32 05 53 Birds In A Box - L.F. 5:17 06 62 Out Of Mind - Eleven Federation 6:10 07 82 Face Of A Faith - Hanna 2:58 08 84 Fiori Di Loto - Southern Company 3:59 09 84 I Wanna Dance With Somebody - Hanna 3:34
www.fit-shop.it per l'elenco completo dei brani

Libri

CODICE
LAFBV

NOVITÀ

ALLENAMENTO DELLA FORZA A BASSA VELOCITÀ

di G. Alberti, M. Garufi e N. Silvaggi

€ 20,00 . 184 PAGINE



Il libro è dedicato alla descrizione di un interessante metodo di sviluppo della forza muscolare, conosciuto come metodo della serie lenta a scalare, del quale Giampietro Alberti si può considerare in parte iniziatore ed inventore, in parte attento osservatore della sua nascita, della sua evoluzione, dei collegamenti con altre pratiche e metodologie, coeve, più anziane e anche più recenti.

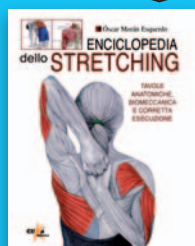
CODICE
LENCSTR

NOVITÀ

ENCICLOPEDIA DELLO STRETCHING

di Oscar Morán Esquerdo

€ 26,00 . 240 PAGINE



Oltre 130 tra esercizi base e varianti per i diversi livelli di difficoltà, con corretta esecuzione, tavole anatomiche dei gruppi muscolari, principi di biomeccanica, dizionario dei termini tecnici utilizzati, analisi delle lesioni più comuni, test per la flessibilità muscolare. Un libro completo e imprescindibile per tutti coloro che vogliono aumentare la flessibilità del proprio corpo.

QUAL È LA TUA CONVENTION IDEALE?

Esiste la convention ideale? Per ognuno di noi, evidentemente, sì. C'è chi la preferisce affollata e chi tra intimi, c'è chi vuole il suo presenter del cuore e chi nella sua località preferita, c'è chi vuole la tonificazione e chi la coreografia.

Accontentare tutti, in effetti, è un po' difficile. Noi abbiamo cercato, grazie alla nostra community di facebook, di capire quali siano i gusti principali dell'utente di convention. Ecco allora le proposte riguardo alla convention ideale, e sulle eventuali proposte innovative...

a cura di Deda Fiorini



Chiara Gardin Ciao a me personalmente piacciono le convention diciamo "miste": coreografia, tonificazione, olistico, ma con più workshop... più dedicate agli istruttori... Per quel che riguarda il periodo vanno bene quelli proposti: da ottobre a febbraio. Grazie, buona giornata.

Laura Rizzo A me piacciono le convention miste, ma intendo anche la parte riguardante l'acquafitness, magari su Lecce visto che non si organizza quasi nulla da queste parti! Siete forti!!!

Alice Ferrari Sarebbe bella una convention in Liguria, anche solo 2 giorni, un sabato e una domenica. Istruttori FIF ce ne sono tanti, ma ci spostiamo sempre per le convention... venite una volta voi!

Lenka Matasova Ottima domanda! Utile per noi, utile per voi! Sicuramente tanta tonificazione! Cosa che manca nelle convention che non organizzate voi... e quindi un punto forte per voi :) Ottime le lezioni con i piccoli

attrezzi, ma stanno diminuendo le lezioni interessanti a corpo libero (con o senza step). Ci vuole qualche coreografia, ma quello che è sparito e che a me dispiace, sono le masterclass con un pizzico di teoria e varie tecniche usate per costruire le coreografie. I presenter si sono limitati a "più è semplice e più diverte" che sarà anche vero, ma a noi istruttori non stimola più di tanto (vorremo imparare, perché il divertimento lo lasciamo per le nostre lezioni in palestra;)... Bellissima l'idea dei percorsi della FIF Annual Convention!!! Qualcosa per tutti :) Manca sempre un po' di teoria, cioè spiegazione di base, sottolineare i punti importanti e perché sono stati inseriti... Questo è il mio punto di vista, un punto di vista di un semplice istruttore che vuole crescere, poi gli allievi lo vedranno sicuramente con occhi diversi, ma io so che la FIF è dalla parte degli istruttori :) Complimenti a tutto lo staff e buon lavoro!!!

Lenka Matasova Dimenticavo: ci vorrebbe



un po' più di lavoro in Calabria... Stiamo dormendo qui : (Un'altra cosa: più postural dinamico... Sfruttabile anche da chi non lo insegna, ma molto utile anche come "inserzioni" nelle altre tipologie delle lezioni :-)

Giorgia Dalmonte a Blue Fitness c'è stato anche del "postural dinamico". Non sempre le lezioni di tonificazione di una convention, però, risultano soddisfacenti (come contenuti) quanto quelle di coreografia... è proprio a una convention che, come nella coreografia, vorrei vedere tanti "elementi", tanta tecnica. Sono una fanatica delle convention miste, più vado in crisi per la scelta del palco e più sono contenta :-). Sostengo anch'io la Liguria... mi sposto sempre! siamo pur sempre tra il nord e il centro!

Giovanna Vitale Più convention al sud... la XXL a Palermo v'è benissimo, ma ne vorrei magari ancora una ... e sempre abbastanza mista... grazie!

Nat Natina Visto che in Toscana non vengono mai fatte convention direi proprio di iniziare a farne almeno una di lezioni miste!!!;-)

Paola Cupri Metter la Puglia in lista per le future convention!

Anna Turturo Anche io sono per la Puglia e punterei su ginnastica posturale, slow fit e simili... qui siamo pieni di adulti e anziani :)

Elisa Switch Marchetti Chianciano Terme è proprio al centro... C'è un bellissimo parco con una struttura termale fantastica... Tre grandi spazi dove muoversi per poter fare una due giorni di coreografia, tonificazione, olistico e un'area dedicata interamente ai workshop, area studio. Area masterclass: coreografia, tonificazione, olistico cioè una grande palestra. Area boxe anzi fitboxe, lezioni al sacco... tutto quello che si fa in una palestra con i migliori volti...

Tony Melis Organizzerei le stesse convention in 3 posti diversi, Nord, Centro e Sud Italia per dare la possibilità a tutti di partecipare. Gli argomenti sono molto validi quelli che già ci sono.

TOP TEN

dall'aerobica al pilates

Chiara Gardin Ah! Dimenticavo... dov'è finito l'indoor cycling alle convention?

Anastasia Ismailova Abruzzo, coreografia e tono...:)))

Piera Bellelli Io la organizzerei a Salerno (la mia città): 2 convention in 1, ovvero: una convention dedicata ad istruttori con masterclass, workshop, etc, suddivisa per aree ed "itinerante": discipline acquatiche al mare e/o piscina; fitness in palestra (all'Up & Down Fitness, centro FIF), etc; festa la sera per divertirsi; un'altra convention la vedrei aperta a tutti per avvicinarli ed appassionarli al fitness. La scelta della città è dettata anche dal fatto che spesso le convention vengono fatte al Nord o comunque in città grandi, mentre sarebbe ottimo coinvolgere anche i centri più piccoli per sensibilizzare le persone!)

Rosanna Giuffrida Catania Pilates

Feel Fit Decentriamo... A noi della Sicilia volare ci costa un botto! Sud, sud...:))

Gabriella Aiosa Affinchè una convention si distingua dalle altre, dovrebbe essere originale ed "utile". Dovrebbe offrire novità agli istruttori. Dovrebbe prevedere, per ogni masterclass, la parte pratica e quella teorica. Il presenter dovrebbe spiegare, con sussidi scritti o video, quello che presenta. Potrebbero essere previsti dei momenti teorici e di esercitazione pratica, dei workshop. Accade spesso di vedere il presenter che si esibisce e i partecipanti che seguono la lezione passivamente. In realtà, la convention è aggiornamento, è vetrina di novità e stimoli nuovi, di scambi di idee. Quindi, per esempio, area "coreografia", nuove metodiche di insegnamento, nuovi stili con workshop annesso; tonificazione... nuovi principi di lavoro e workshop; olistico, idem... ecc. Novità, spunti ed interazione. Materiale tecnico, teorico, didattico insieme all'attestato.

Chiara Gardin Da tutti i commenti dei ragazzi mi pare di capire che siamo tutti d'accordo della necessità di avere più workshop, con più lezioni "dedicate" a noi istruttori.

Piera Bellelli Secondo me bisogna anche coinvolgere chi non conosce il fitness, ecco perchè una "doppia" convention!)

Marco Enrico Zanoli Magari un corso che insegni a valutare una persona e come fare un allenamento vario, efficiente e completo su misura? Che dia risultati oggettivi cioè predichiarati, raggiunti e soprattutto scritti? Un corso che insegni come individuare le debolezze, i punti di forza, le sindromi da disfunzioni di movimento. Insomma un corso che insegni come fare questo lavoro in maniera completa, scientifica e professionale, a 360° e non una disciplina, ma la preparazione fisica di alto livello, e per alto livello non intendo alte prestazioni, ma alto livello professionale. Quanti istruttori possono dire di conoscere bene, la fisiologia, la biochimica dello sportivo, la biomeccanica muscolo-scheletrica o i prin-

*Si intitola **Pilates Sound in motion** la compilation che si colloca al primo posto della nostra classifica. I brani in essa contenuti sono stati selezionati da Elisabetta Cinelli docente della Federazione Italiana Fitness per i corsi di Pilates. La classifica è stata redatta attraverso una indagine di gradimento svolta su un campione di 300 persone che ha valutato i cd del panorama internazionale utilizzati dai presenter di tutto il mondo.*

1. Pilates in sound motion

2. Power Play by David Stauffer

3. All The Hits! Step Now 12

4. Tribute to D. Guetta vs Lady Gaga

5. Tribute to Donna Summer

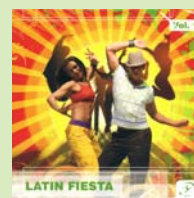
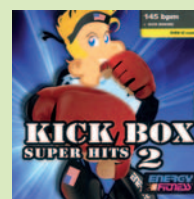
6. Chart Hits Remixed

7. Fila Kick Power 10 Most Wanted

8. Kick Box Super Hits 2

9. Pilates Pop Lounge 2

10. Latin Fiesta 1



tutti i cd presenti in
questa classifica li trovate su

www.fit-shop.it

cipi di patologia. È questo che dovrebbe sapere un istruttore, non solo una coreografia musicata o un super set.

Cristina Isidori Nella capitale quando venite? Qualche anno fa a dicembre avete fatto una convention a Roma... a dicembre mi pare... ma non ricordo il nome. Non sarebbe male, no? Vi aspetto e vi inseguo anche. Mi raccomando l'international Pilates, eh!!!;-)

Mauro Benedetti La mia convention ideale potrebbe essere: organizzata nell'arco di un weekend; in Veneto, raggiungibile da triveneto, Lombardia ed Emilia-Romagna; meno sbilanciata sulla coreografia, con un programma di lezioni che si avvicini di più alla programmazione di una palestra media; con anche delle mini-class di 20'-30', contenenti per esempio delle proposte di tonificazione con un attrezzo specifico, o relative a particolari sistemi di allenamento, o di tecniche coreografiche, da cui l'istruttore può prender spunto per elaborare e costruirsi nuove lezioni.

Michael Balboa Corti La mia convention

ideale dovrebbe riguardare il mondo delle ginnastica posturale e dell'attività funzionale, magari ad accesso limitato per chi ha qualche titolo di studio nell'area medica, sanitaria o di scienze motorie, in modo da poter approfondire al massimo certi argomenti. Come location naturalmente scelgo quella più vicina a me!!! Pisa o Firenze!!!

Veronica Pucci Io la organizzerei nel periodo estivo, magari vicino al mare, ovviamente sono di parte e quindi proporrei la Toscana. Anche per cambiare un po' dalle solite location.

Giorgio Morachioli Dunque... quattro luoghi in contemporanea nord, centro, sud ed isole ognuna con un tema diverso così da poterlo sviscerare a fondo poi, ad orari pre-stabiliti, collegamenti in video.



FederazioneItalianaFitness



Vendo - Compro Palestre

- > **Roma, via Aurelia** in una zona in forte espansione affitto bel locale per palestra. Fronte strada, doppio ingresso 230 mq, angolo bar, servizi, ampio giardino, parcheggio. Nella zona non esistono palestre o piscine. Ottima occasione di investimento con reddito certo. Per info cell. 393 0703349
- > **Messico** Playa del Carmen, vendo scuola di danza composta da 2 sale da 75 mq., ufficio, bagni e spogliatoi, su terreno di 250 mq. che include anche abitazione di 85 mq. Per informazioni scrivere a araabra71@hotmail.com Prezzo interessante!
- > **Affittasi** a Verona palestra in zona Porto San Pancrazio. Ampia sala, molto luminosa, già completa di specchi, impianto stereo, adatta per attività di danza, fitness, yoga... Spogliatoi dotati di docce e servizi a norma disabili, già arredati con armadietti e panche. Se interessati, telefonare a 347 9800194
- > **Vendesi** quote centro fitness di Ancona città in attività da 19 anni, di mq 800 recentemente ristrutturato, sala pesi, 3 sale corsi, spogliatoi, reception, zona privato composta da: 1 ufficio, 2 spogliatoi, 1 saletta per misurazioni/ambulatorio. Per informazioni 333 1369117
- > **Cerchiamo** socio/a intraprendente e amante dello sport per sviluppo prestigioso centro fitness nella zona di Forlì: assenza di concorrenti diretti sul proprio territorio di riferimento, locale ben attrezzato, ampia sala pesi e sala corsi, sauna, ufficio e stanza anamnesi e consulenza, ottimo avviamento con pacchetto clienti dimostrabile, ampio parcheggio. La ricerca è rivolta a persone serie e fortemente motivate del settore, disposte ad investire in un progetto ambizioso e remunerativo. Per primo contatto e informazioni riservate: cell. 349 5203909. Astenersi perditempo.
- > **Affittasi** sala corsi ad ore, zona Meldola (FC), sabato dalle ore 9:00 alle ore 18:00 e domenica dalle ore 9:00 alle ore 13:00. Sala open space di 100 mq con specchi, impianto stereo. Prezzo interessante. Per informazioni: 331 4675232
- > **Studio Personal** zona Bocconi (Milano), viale Cermenate, affitta spazio attrezzato per personal

trainer, massaggiatori, osteopati, massofisioterapisti, miniclass di fitness. Per informazioni contattare info@paolomarchini.com cell. 388 9326421

- > **Vendo** o cedo in gestione Studi Pilates in Lombardia, già avviati e completi di tutti i grandi attrezzi del metodo. Per informazioni pilates.studi@gmail.com Trattativa riservata.
- > **A metà** tra Pavia e Piacenza, vendo Centro per ginnastica posturale e personal training avviato, con ottime prospettive di crescita (aumenti clientela 15% l'anno negli ultimi 2 anni), già in grado di fornire un minimo reddito. Centro di 90 mq circa con attrezzatura tutta Technogym. Ottima visibilità, affaccia su strada di grande passaggio, con parcheggio riservato. Trattativa riservata, prezzo molto allettante. Mail: diofede@hotmail.com
- > **Cedesi** in gestione con possibilità di vendita, bellissima palestra vicino a Cremona: grande sala pesi perfettamente attrezzata, sala pilates, sala corpo libero, veranda e cortile con piscina fuori terra per corsi estivi, sauna, ampio parcheggio. Solo referenziati Per info 328 3638772 (Manuela)

Cerco - Offro Lavoro

- > **Istruttrice** Pilates FIF Matwork disponibile per lezioni private piccoli gruppi anche singole zona sud-ovest milano. Orari e giorni da concordare. Chiamatemi al 338 5660033 o mail: seeliba@gmail.com
- > **Nuova** palestra in Quattordio (AL) ricerca istruttori di fitness / attività musicali. Per info/contatti tel. 339 7425622 o mail trainer.rosso@libero.it
- > **Cercasi** istruttore sala corsi/fitness in provincia di Treviso/Belluno/Pordenone da inserire per ampliamento organico. Curriculum e info a antonio1972@hotmail.it (Antonio)
- > **Per apertura** nuovo centro Pilates e Fitness in Bergamo zona stadio si cercano collaboratori/trici competenti, seri, motivati e con forte entusiasmo per crescere insieme. Per contatti tel. 331 5775144 energymbergamo@gmail.com
- > **Stiamo selezionando** istruttori di: fitness musicale, walking, trampolino, aerobica, step, fit kombat,

pump, posturale, pilates, acquagym, idrobike, spinning, trx) per centro sportivo polivalente a Lissone, zona Monza (MB). Chiunque interessato mandare un curriculum a events@eventsweb.it (Laura)

- > **Istruttore** di fitness con ampia e articolata esperienza sia nel settore tecnico che commerciale, valuta proposte lavorative da centri fitness e palestre zona di Ravenna, Forlì, Imola. Recapito telefonico 338 8415129 oppure lateraldi@libero.it
- > **Centro** sportivo di Vicenza cerca istruttori di RPM e/o istruttori di spinning in possesso di brevetto, da impiegare durante i weekend. Motivati, volenterosi, possibilmente con esperienza. Inviare cv a terracqua@hotmail.it
- > **Centro** sportivo di Frascati(RM), cerca istruttori/trici per fitness musicale, walking, softboxe, acquafitness, hip hop da inserire nel proprio organico. Si richiede max serietà. Se interessati inviare CV a bestfit2000@gmail.com o contattare Andrea al 329-4521566
- > **Istruttore** body-buiding e fitness con sperienza anche nell'allenamento funzionale, cerca lavoro in zona Brescia-Bergamo. Contattare ore pasti al 339 3382712. Oppure inviare mail a swimwolf@libero.it (Mauro)
- > **In Sport** di Bollate cerca laureati in scienze motorie da inserire nel proprio staff per corsi di ginnastica dolce, fitness e pilates. Contatti: 02 33301524 (Laura)
- > **Cercasi** istruttrice di step, aerobica e total tone da inserire immediatamente nel nostro centro a partire da settembre 2012. Inviare curriculum a francescalombardi82@yahoo.it o contattare il 349 3130894
- > **Palestra** in Busto Garolfo (MI) ricerca insegnante per corsi di tonificazione e step disponibile dalle ore 18 in poi. Inviare curriculum a club24gym@yahoo.it o contattare telefonicamente 033 1537430
- > **Cerchiamo** istruttore di kardio kombat che svolga lezione il giovedì dalle 19,00 alle 20,00 con la possibilità di confermarlo per tutta la futura stagione 2012/2013. Il compenso orario previsto è di € 20,00. Inviare il proprio cv a: info@tracieloeterra.net oppure contattare la responsabile Federica al numero 340 2840185
- > **Personal Trainer** con avanzata esperienza esegue



programmi personalizzati a per dimagrimento, aumento massa muscolare, soluzione degli inestetismi femminili, miglioramento della postura. Sono disponibile per tutta la provincia di Forlì-Cesena. Per info: klaus.rossi@libero.it cell. 339 1262319

- > **Insegnante** di Pilates qualificata con esperienza Matwork e macchinari offresi per studi pilates, palestre, scuole di danza, associazioni sportive. Zona Bergamo/Milano. Max serietà e professionalità. Contattare cell. 349 4672767 e-mail: mrzz@tiscali.it
- > **Istruttore** 1° livello, body building, circuit training e cardiofitness, offresi per il periodo ottobre - marzo dal mattino al pomeriggio. Provincia di Rimini e Pesaro. Per info contattare via mail robisgh@hotmail.it
- > **Palestra** in Busto Garolfo (MI) ricerca studente o neolaureato in Scienze Motorie per attività di assistente sala pesi. Il candidato verrà affiancato all'istruttore di sala e svolgerà i seguenti compiti: assistenza clienti in sala pesi, introduzione ai macchinari cardio e isotonic presenti in palestra, spiegazione degli stessi e degli esercizi contenuti nelle schede di allenamento dei clienti. Inviare mail a club24gym@yahoo.it o chiamare il numero 0331537430.
- > **Offresi** istruttore con 10 anni di esperienza, diploma FIF di fitness a base musicale di 2° livello specializzato in aerobica, step, pump, power stretch e tonificazione; di fitness di 1° livello specializzato in body building, circuit training e cardiofitness; di fitness per senior; di pilates. Laureato in scienze motorie e frequentante 1° anno laurea magistrale in preventiva e adattata a Ferrara. Per contatto Francesco cell. 340 2328038 o e-mail francesco.forniz@tiscali.it Disponibile in ore serali zona Ferrara, Bologna, Rovigo, Occhiobello... max a 40' di strada da Ferrara.
- > **Palestra** Castello di Godego cerca istruttori corsi fitness musicale, step, tbw, pump. Curriculum e contatti: silviamarchiorello@gmail.com
- > **Palestra** in provincia di Treviso (zona Castelfranco - Bassano), cerca istruttore sala fitness con esperienza, a tempo pieno. Requisiti richiesti: buona capacità comunicativa, motivazione a lavorare in gruppo e a stare con la gente, conoscenze sul campo della riabilitazione e della

Back School. Mandare curriculum a paolottiato@gmail.com

- > **Palestra** vicino a Cremona cerca urgentemente istruttrice o istruttore Pilates. Offresi otto ore settimanali con contratto a progetto. Info 328 3638772 (Manuela) o inviare curriculum palestragenesi2003@libero.it

Vendo - Compro Attrezzature

- > **Vendo** sauna Effegibi 120x120 h. 208. Nuova, mai usata, ancora da montare. Euro 3950. Per info 338 7129403
- > **Vendo** specchi di varia larghezza (alti cm 180). Sconto 50% rispetto al nuovo. Per info 338 7129403
- > **Vendo** 11 bike Prostartrak 2005, ottimo stato e manutenzione semestrale (giugno 2012), € 4.500,00 (iva esclusa), no trasporto. Provincia Novara. E-mail: gm.fit@alice.it
- > **Vendesi** pavimento sportivo a incastro, ammortizzante, autoposante per aerobica e fitness. Mq 80 circa, mattonelle 80cm x 80cm, spessore 9mm. Prezzo in blocco € 500. Per quantità inferiori prezzo da concordare. Info: 389 7911351 valentina.costa@email.it
- > **Vendo** carrello porta pump + 12 set composti ognuno da 1 bilanciere, 1 coppia di molle, 2 dischi da 1 kg, 2 dischi da 2 kg, 2 dischi da 2,5 kg, 2 dischi da 5 kg. Tutto usato poche volte come nuovo! 600 euro + iva. Possibilità di avere ulteriori 3 set composti come sopra. Vendesi anche macchina a cavi Freedom della Oemmebi con leve indipendenti ed orientabili su 2 piani. Contatti: cell. 327 0126638, mail: marclend@libero.it
- > **Vendo** per mancanza di spazio n. 11 Walking Rizzato, in ottime condizioni, muniti di pesetti accessori. Costo euro 3.000,00 trattabili. Trasporto incluso per la provincia di Lecce. Cell. 3396286221 (Luca)
- > **Vendo** Wave Technogym del 2007 ottimo stato 2200 euro. Andrea 349 0514042 accardiandrea@yahoo.it
- > **Vendesi** Stepper linea Excite autoalimentato Technogym € 800, panca vertical bench Technogym € 135 entrambi dell'anno 2006.

Nuovissimi. Chiamare al 340 1713340

- > **Vendo** in blocco o separatamente: Run Jog 700 Technogym 1 anno di vita ancora con garanzia ufficiale, Syncro 700 Technogym, New recline 700 Technogym, Ercolina r.o.m. linea silver, leg extension linea silver. Le attrezzature sono come nuove utilizzate solo in un centro di ginnastica posturale. Per info 349 5521021 (Alberto)
- > **Vendo** 12 spin bike marca Schwinn in ottime condizioni. Le biciclette sono state manutentate ogni anno da tecnici Schwinn e sono in ottime condizioni sia dal punto di vista estetico che meccanico. Regalo assieme alle biciclette due cuscinetti e dieci portaborracce. Il prezzo delle biciclette è di 250 euro cadauna, trattabile se vengono acquistate tutte e 12 in blocco. Per info contattare Giulio Grossi al 328 0386465 oppure all'indirizzo giulio.grossi@libero.it
- > **Vendo** la seguente attrezzatura: n.1 abdominal crunch free weight marca Panatta; n.1 triceps machine fit evo marca Panatta; n. 64 piastrelle professionali tatami judo. Il tutto tenuto in perfetto stato. Se interessati potete inviare mail a: flexus.club@libero.it oppure telefonare al numero 333 8964180
- > **Istruttore** 1° livello body building, circuit training, cardio fitness, istruttore 1° livello power pump, istruttore 1° livello kardio combat e functional training offresi per la zona di Ravenna-Forlì. Buona presenza. Ore pomeridiane contattare Dino 338 8528486
- > **Palestra** sita in Novara vende 15 attrezzi denominati zero %. Gli 0 sono delle pedane circolari per le attività di gruppo molto innovative usate poco e in ottime condizioni. Primo contatto per accordi e foto mail scheggia777@infinito.it (è preferito il ritiro a mano)
- > **Vendo** Kinesis One Technogym, nuovo, 2 mesi di vita, con ancora 18 mesi di garanzia. € 3800. Per informazioni 349 55 21021
- > **Vendo** per mancanza di spazio, "vacufi ellittica". Per info telefonare al 334 7694664

Per i vostri annunci fif@fif.it

Per motivi di spazio, non si accettano annunci che superino i 350 caratteri di lunghezza.

di Stefano Carlini

LA FIERA LEISURE INDUSTRY WEEK

La Leisure Industry Week è la fiera di riferimento del mercato britannico del fitness. L'ultima edizione è del 18-20 settembre scorso e si presenta sul mercato europeo con forti ambizioni (anche se ben lontane da Rimini Wellness).

La fiera ha una parte espositiva per le aziende di macchinari e alimenti per lo sport e una per il "fun", cioè per le lezioni di fitness. Partner di questo settore è la FIA (Fitness Industry Association) che contribuisce a organizzare l'evento.

Tutti britannici i docenti, sia dell'area marketing che quella delle masterclass.

Grande spazio anche all'allenamento funzionale, che anche oltremarina gode di straordinario successo.



LEISURE INDUSTRY WEEK

IL PERSONAGGIO

L'IMMORTALE JANE FONDA

Sì, è proprio lei, la Jane Fonda che all'inizio degli anni ottanta ha debuttato come star del fitness con i suoi indimenticabili scaldamuscoli fucsia. Oggi, l'inossidabile signora Turner, a 75 anni portati splendidamente, continua a far parlare di se nel mondo del fitness e del wellness, con una serie video sull'allenamento, dal sapore più wellness rispetto al primo, del 1982, che segnò il suo debutto nell'aerobica saltellata.

Dalle riviste americane del settore, l'icona Jane figura ancora tra i cento personaggi più influenti nel mercato "health & fitness", classifica nella quale appaiono anche Michelle Obama e il Dalai Lama.

Per ritornare in forma dopo un periodo di lontananza dall'attività fisica, la Fonda si è affidata a Leni Kazden, una delle più popolari personal trainer americane, che l'ha aiutata a ripartire in quella che tutti considerano una seconda carriera nel fitness.



ZEN
to fitnessADVICE
- Latest
About
ArchivesMORE
Twitter
SubscribeEXTRAS
Nutrition Book
Fitness Book

L'AZIENDA MATRIX

La Johnson Health Tech include un marchio professionale, Matrix Fitness, che ha vinto il premio come miglior fornitore di attrezzi, per l'anno 2012, alla mitica catena di palestre Gold's Gym.

Matrix produce attrezzature cardiofitness e isotoniche e presenta sul mercato ottimi prodotti, tanto che nell'ultima convention gold's Gym, organizzata negli Usa, che vedeva partecipare 750 proprietari di club, dirigenti di azienda, personale e venditore provenienti da 14 paesi, ha appunto assegnato il premio all'azienda del Wisconsin, nota per le sue soluzioni innovative.

La Matrix Fitness si è anche distinta per una operazione di carattere sociale, che contribuiva alla lotta contro il cancro – la Livestrong – ispirata dall'ex ciclista Lance Armstrong, che ha superato questa terribile malattia.



IL BLOG ZEN TO FITNESS

zentofitness.com è uno dei blog più seguiti degli USA, per quanto riguarda il fitness. È una sorta di magazine composto da articoli brevi e comprensibili, leggibili in un massimo di 5 minuti. Ogni settimana viene così pubblicato un breve articolo, redatti da autori diversi, che trattano di benessere sotto tutti i suoi aspetti: allenamento, nutrizione, consigli vari. Spesso gli articoli hanno un sapore olistico, ma non mancano quelli che parlano di allenamenti più hard. Non solo articoli, comunque, perché non è raro trovare filmati. La trattazione degli argomenti è comunque tale che i contributi editoriali risultano adatti a tutti, anche ai non professionisti. Zen to Fitness conferma l'attuale tendenza a seguire l'attività dei bloggers, che vedono oggi un successo sempre crescente, tale da insidiare la supremazia dei siti web.

LA PALESTRA

DISVAL, FITNESS IL CLUB PER DISABILI

Ad Aosta è stata aperta la prima palestra italiana per disabili.

Il progetto nasce all'interno del palazzetto dello sport del capoluogo valdostano, grazie a Disval, l'associazione sportiva dilettantistica disabili sportivi valdostani. La palestra si è così attrezzata con spazi e macchinari idonei all'allenamento di chi è portatore di disabilità.

Alla palestra possono accedere anche i normodotati, che pagano una retta mensile, mentre l'utilizzo del centro è gratuito per i disabili.

Il centro rientra nel filone di integrazione che vede come punto più alto delle attività, la partecipazione alle Paralimpiadi.

Il presidente della Disval, Egidio Marchese, tra i promotori del centro, è stato un atleta paralimpico con ottimi risultati nel curling in carrozzina.



IL PRESENTER

JILL COOPER

Jill Cooper è nata nel Kansas e vive in Italia da oltre vent'anni. Laureata all'American University of Rome, ha fatto la valletta alla Rai e a Mediaset.

Pur essendo anche scrittrice, produttrice di musica e stilista di fitness, il grande pubblico la conosce come personal trainer e istruttrice di fitness grazie ai suoi interventi a Mediaset, canale di televendite.

Ma molti la ricorderanno anche come insegnante di aerobica nelle prime due edizioni di Amici, il programma della De Filippi.

Jill Cooper è anche un'affermata presenter e ha ideato un programma che si chiama Amazones, un mix tra danza, yoga e karate, ma ancora più noto è il suo programma di rebound, sul tappetino elastico.



Residuo fisso

14
mg/l

Sodio

1,2
mg/l

Durezza

0,44
gradi francesi

**I numeri uno
scelgono
il meglio**

LAURETANA

L'acqua più leggera d'Europa

Lauretana, prima in classifica in Europa per leggerezza,
è Partner Ufficiale delle Squadre Nazionali Sci Alpino



Federazione Italiana
Sport Invernali



consigliata a chi si vuole bene



www.lauretana.com

Numero Verde

800-233230

www.sgi.to.it