

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

RIVISTA UFFICIALE DELLA



**LA COREOGRAFIA
INCONTRA LA TONIFICAZIONE**
di David Stauffer

I BIG 5 <

**UN WORKOUT PER
LA FORZA**

di Stefano Carlini

FIF CARD <

**GRATIS
CONVENTION E CONVEGNI
ASSIEME A TANTISSIMI
ALTRI VANTAGGI**

ACADEMY

LA PROGRAMMAZIONE AUTUNNALE CON
CORSI • MASTER • CONVEGNI • CONVENTION

WWW.FIF.IT

APPROCCIO OLISTICO AL BACINO. DALL'ANATOMIA AL RIEQUILIBRIO POSTURALE.

BOLOGNA 30 NOVEMBRE - 01 DICEMBRE

A Bologna, l'A.I.P.S. settore posturale della federazione propone la terza edizione del convegno sulla postura. L'argomento scelto per questa edizione è l'approccio olistico al bacino. Il convegno presenterà una giornata teorica e una pratica collegate fra di loro. Fra i relatori figurano i maggiori posturo-



logi del panorama italiano, che relazioneranno in maniera da rendere il convegno accessibile ai laureati in scienze motorie, agli istruttori di fitness e ai personal trainer, che a loro volta potranno utilizzare le nozioni apprese utilizzandole sulla clientela dei fitness club.

RELATORI

- **Dr. Luca Franzon** Laureato In Scienze Motorie - Massoterapista - Osteopata D.O.M.R.O.I. Docente al master di 2° Livello di Ortodonzia Pediatrica Università di Brescia, docente presso l'Osteopathic Spine Center Education, Docente Master FIF.
- **Dr.ssa Lisa Lapomarda** Diplomata I.S.E.F. - Presenter e docente di pilates per la FIF, specializzata in riequilibrio posturale con il metodo pilates
- **Dr. Rino Mastromauro** Osteopata D.O.M.R.O.I. - Chinesologo - Posturologo. Docente Master FIF.
- **Dr. Saverio Colonna** Medico e Chirurgo, Specializzato in Me-

dicina dello Sport e Ortopedia. Diploma di Specializzazione in Medicina Manuale Osteopatica. Direttore dell'Osteopathic Spine Center Education.

- **Dr. Pacelli Francesco** Laureato in Scienze Motorie - Dottorato di Ricerca in Neuroscienze - Professore a contratto a Scienze Motorie a Padova - Studente di Osteopatia.
- **Dr. Luca Begni** Laureato in Scienze Motorie - Massoterapista - Osteopata D.O.M.R.O.I. Docente presso l'Osteopathic Spine Center Education.
- **Dr. Andrea Neri** Laureato in Scienze Motorie - Osteopata D.O.M.R.O.I.

- **Dr.Ssa Rita Anselmi** Laureata In Scienze Motorie - Massoterapista - Osteopata D.O.M.R.O.I. Docente presso l'Osteopathic Spine Center Education.
- **Donato De Bartolomeo** Docente FIF per: Pilates-Fitness Musicale-Body Mind-Master in Fitness Olistico e Master di Pilates
- **Dr.Ssa Giovanna Ventura** Presenter Internazionale, Preparatore Atletico. Docente Senior FIF.
- **Staff Trigger Point** Esperti del Settore del Release Miofasciale e del trattamento dei Trigger Point con esperienze pluriennale.

08:15 - 09:00 Registrazioni

sabato 30 novembre (teoria)

- 09:30 - 09:45 **Presentazione del convegno**
Dr. Luca Franzon
- 09:45 - 10:30 **Anatomia e biomeccanica del cingolo pelvico**
Dr. Luca Franzon
- 10:30 - 11:15 **Disfunzioni posturali del bacino e conseguenze sul rachide e sull'arto inferiore**
Dr. Andrea Neri
- 11:15 - 11:30 Break
- 11:30 - 12:15 **Pubalgia e postura: una problematica ascendente o discendente? Dai test alla pratica**
Dr. Francesco Pacelli
- 12:15 - 13:00 **Influenze viscerali sul bacino**
Dr. Luca Begni
- 13:00 - 14:30 Pranzo
- 14:30 - 15:15 **La prevenzione negli infortuni degli ischiocrurali: riflessioni teoriche e spunti pratici**
Dr. Francesco Pacelli
- 15:15 - 16:00 **Il bacino nel contesto del pilates**
D.ssa Lisa Lapomarda
- 16:00 - 16:15 Break
- 16:15 - 17:00 **Gravidanza e bacino**
Dott.ssa Rita Anselmi
- 17:00 - 18:15 **Valutazione posturale del bacino**
Dr. Luca Franzon

domenica 01 dicembre (pratica)

- 09:30 - 10:15 **Il core training e il gainage**
D.ssa Giovanna Ventura
- 10:15 - 11:00 **Ginnastica per gli organi interni**
Dr. Luca Franzon
- 11:00 - 11:15 Break
- 11:15 - 12:00 **Rieducazione del pavimento pelvico**
Dr. Rino Mastromauro
- 12:00 - 12:45 **P.N.F. muscoli del cingolo pelvico**
Dr. Rino Mastromauro
- 12:45 - 14:00 Pranzo
- 14:00 - 14:45 **Yoga per il bacino**
Donato De Bartolomeo
- 14:45 - 15:30 **Myofascial self release**
Staff Trigger point
- 15:30 - 15:45 Break
- 15:45 - 16:30 **L'integrità e la consapevolezza della regione lombo-pelvica nel metodo pilates: protocolli pratici**
D.ssa Lisa Lapomarda
- 16:30 - 17:15 **L'influenza delle catene muscolari sul bacino**
Dr. Saverio Colonna
- 17:15 - 17:45 Chiusura convegno

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni.

ISCRIZIONE

entro il 30.09 € 115

entro il 31.10 € 135

dopo il 31.10 € 155

sul posto € 175

Per iscriversi consultare il regolamento a pag. 70 e compilare la cedola a pag. 69
Per aggiornamenti in tempo reale www.fif.it

SEDE

30 novembre Holiday Inn Express Bologna Fiera
Rotonda Baroni - Via del Commercio Associato, 3
40127 Bologna - Tel. 051.6334588

01 dicembre Cierrebi Club Carisbo via Marzabotto 24 - Bologna

QUOTE RISERVATE A Osteopati, fisioterapisti, educatori posturali e laureati in scienze motorie

Euro 85 (è necessario inviare copia del diploma di laurea unitamente a cedola d'iscrizione e copia del pagamento. Su questa quota non sono applicabili le riduzioni soci FIF).

LA QUOTA COMPRENDE

Attestato di partecipazione e kit congressuale.

SPECIALE CENTRI WELLNESS E FITNESS

Ogni 5 iscrizioni la sesta è in omaggio (ai fini della validità della promozione gruppi è obbligatorio inviare le sei cedole di iscrizione compilate e firmate e la copia del versamento in un'unica spedizione).

SCONTI SOCI FIF 2013/2014

- 10% Soci praticanti
- 20% Soci istruttori e titolari di Centri associati FIF
- 50% Ai possessori della FIF Card

ATTESTATO Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla conferenza.

FIDELITY CARD 100 punti.

CREDITI FORMATIVI FIF 3



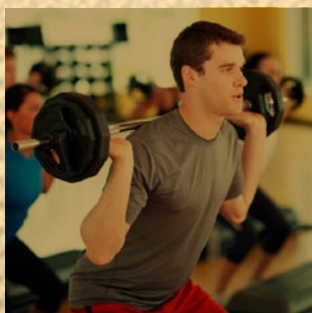
FIF CARD

AGGIORNARSI
NON È MAI STATO
COSÌ CONVENIENTE:

ISTRUTTORI 29€ al mese
CLUB 49€ al mese

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

La Federazione Italiana Fitness ha creato un servizio di grandissima convenienza rivolto alle palestre associate e agli istruttori: sottoscrivendo, infatti, la **FIF Card**, si potrà supportare l'aggiornamento degli istruttori e garantire un appoggio di carattere gestionale e tecnico nella conduzione del club. Due sono le **FIF Card**: 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 usufruire di un risparmio economico considerevole.



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, Metabolic Tour e Personal Trainer on tour, FIF Functional Day.**
- 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.
- 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".
- Tessera 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.

Gli appuntamenti FIF Card

Appuntamenti di fitness musicale	periodo	FIF card	c.f.	tipologia
FIF Annual	ottobre	gratis	4	convention
Kardio Kombat	ottobre	50%	2	stage
Aquawellness	ottobre	50%	2	stage
Body&Mind	novembre	50%	2	stage
Metabolic Tour: Bari, Roma, Mantova	novembre / dicembre	gratis	2	convention
In Corpore Sano	febbraio 2014	gratis	3	convention
XXL Fitness (Sicilia)	febbraio 2014	gratis	2	convention
Metabolic Tour: Milano, Napoli, Cagliari	febbraio / marzo 2014	gratis	2	convention
Welcome Fitness	aprile 2014	50%	5	convention
International Pilates	marzo 2014	50%	2	convention
Blue Fitness	agosto 2014	50%	4	convention
Appuntamenti di fitness	periodo	FIF card	c.f.	tipologia
FIF Functional Day	settembre	gratis	2	stage
FIF Annual convegno	ottobre	gratis	4	convegno
Personal Trainer on Tour: Mantova, Roma, Bari	novembre / dicembre	gratis	2	convegno
Convegno A.I.P.S.	novembre / dicembre	50%	3	convegno
In Corpore Sano convegno	febbraio 2014	gratis	3	convegno
XXL Fitness (Sicilia)	febbraio 2014	gratis	2	convegno
Personal Trainer on Tour: Milano, Napoli, Cagliari	febbraio / marzo 2014	gratis	2	convegno
Welcome Fitness	aprile 2014	50%	5	convegno

★ **C.F.:** crediti formativi

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

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

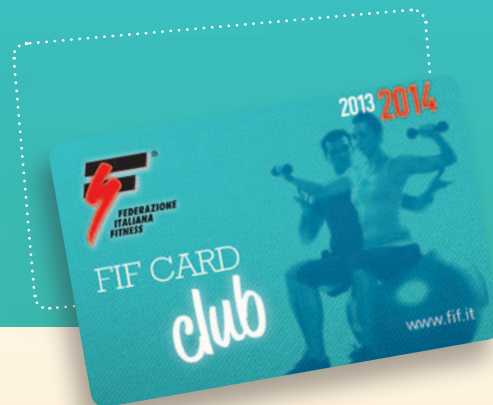
★ **Convegno:** aggiornamento mono e pluri tematico

CONVENTION E CONVEGNI GRATUITI SCONTI SULLE M

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 alle convention e ai convegni: FIF Annual, In Corpore Sano, XXL Fitness, Metabolic Tour e Personal Trainer on tour, FIF Functional Day 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.*
- *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.

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).

Come si ottiene la FIF Card?

È sufficiente compilare in ogni sua parte la cedola che trovate alla pagina seguente oppure all'indirizzo web 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 (da richiedere in segreteria). 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 o in 3 comode rate** 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.



QUESTE CEDOLE LE PUOI TROVARE ANCHE SUL SITO WEB **WWW.FIF.IT** ALLA VOCE "CEDOLE"

CEDOLA D'ADESIONE ALLA **FIF CARD ISTRUTTORE**

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

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

RICHIEDE LA FIF CARD ISTRUTTORE

Indicare la taglia della t-shirt: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL

Formula di pagamento:

- ☐ Unica soluzione (€ 348,00) ☐ C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness
- ☐ Tre rate ogni tre mesi (€ 116,00 ogni rata) tramite: ☐ bonifico sul C/C postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 Z076 01 13 1 000000 11 234481
- ☐ Pagamento rateale di 12 mesi (€ 29,00 al mese) tramite modulo SSD (da richiedere alla Federazione Italiana Fitness, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752, fif@fif.it) ☐ Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Federazione Italiana Fitness via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)

Data Firma

Per chi effettua il pagamento in un'unica soluzione o in 3 rate ritagliare e spedire in busta chiusa, o via fax (0544 34752), o via mail (fif@fif.it), unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124

Per chi sceglie il pagamento rateale, ritagliare questa cedola e spedirla in busta chiusa (compilata e firmata) insieme al modulo SSD, tramite raccomandata a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124

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 se non previo consenso dell'interessato.

CEDOLA D'ADESIONE ALLA **FIF CARD CLUB**

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

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

RICHIEDE LA FIF CARD CLUB

Indicare la taglia della t-shirt: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL

Formula di pagamento:

- ☐ Unica soluzione (€ 588,00) ☐ C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness
- ☐ Tre rate ogni tre mesi (€ 196,00 ogni rata) tramite: ☐ bonifico sul C/C postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 Z076 01 13 1 000000 11 234481
- ☐ Pagamento rateale di 12 mesi (€ 49,00 al mese) tramite modulo SSD (da richiedere alla Federazione Italiana Fitness, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752, fif@fif.it) ☐ Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Federazione Italiana Fitness via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)

Data Firma

Per chi effettua il pagamento in un'unica soluzione o in 3 rate ritagliare e spedire in busta chiusa, o via fax (0544 34752), o via mail (fif@fif.it), unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124

Per chi sceglie il pagamento rateale, ritagliare questa cedola e spedirla in busta chiusa (compilata e firmata) insieme al modulo SSD, tramite raccomandata a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124

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 se non previo consenso dell'interessato.

CONVENTION E CONVEGNI GRATUITI CON FIF CARD

di Stefano Carlini



Lo sapevate tutti che la sede della Federazione Italiana Fitness si trova a Ravenna, all'interno di un palazzo del 1600 che si chiama Palazzo Spreti? Ora non potete più dire che non ne eravate al corrente. Palazzo Spreti, da quando si è instaurata la FIF al suo interno (per i più distratti, dirò che era il 1987) è stato un crocevia affollato di eventi, di manifestazioni, di persone e personaggi, di microstorie, di lezioni belle e brutte, di docenti e discenti, di tutine strette indossate negli anni novanta e di pantaloni hip hop dagli anni duemila in avanti, di gradini saliti e discesi (le sale di lavoro sono ai piani superiori), di carriere che sono decollate, di altre che sono finite, di progetti lungimiranti e di delusioni che hanno lasciato forse una cicatrice, di persone che si sono conosciute e a volte sposate, altri che invece si sono lasciati. Un mondo, insomma. In tutti questi anni migliaia di persone hanno attraversato i nostri corridoi e ognuno ci ha lasciato qualcosa di suo. Anche questa estate, durante i corsi estivi, centinaia di persone si sono fermate nelle nostre sale, per imparare quello che noi sappiamo insegnare. Il fitness. La nostra crescita consiste in tutto questo, crescita che si traduce anche in un voler creare situazioni nuove ogni volta che inizia una nuova stagione. Questo numero di performance è una porta verso la stagione 2013/14, una porta che si apre svelando uno scenario di ulteriori novità, di scelte innovative e originali, che dimostra come l'entusiasmo e la creatività non ci facciano difetto.

Le novità sono infatti molte, e non voglio stare qui a elencarvele perché sono tantissime. Toglietevi la curiosità di sapere quali sono sfogliando il giornale. E se lo fate comodamente seduti preferisco. Magari sorseggiando una bibita e pensando a quale evento si potrebbe partecipare. Perché è così che mi piacete. Buona estate a tutti!

Stefano Carlini

Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness

ANNO XXIV N. 3 SETTEMBRE 2013



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

PROGETTO GRAFICO:
Christian Casadei

STAMPA:
Grafica Editoriale Printing (Bologna)

FOTO:
Archivio Performance . D.S. Photo . Shutterstock
FotoLia . iStockphoto . Marco Vacchi

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

E-MAIL:
performance@fif.it

HANNO COLLABORATO:
Marco Neri . Antonio Squillante
Alessandro Rovelli . Tony Melis . David Stauffer
Roberta Campaniolo

SI RINGRAZIA:
Sonia Bosi . Elisa Amaducci
Federica Sangiorgi

SOMMARIO

- 12 I big 5**
DI STEFANO CARLINI
- 16 La coreografia incontra la tonificazione**
DI DAVID STAUFFER
- 20 La girata al petto in stile funzionale**
DI ANTONIO SQUILLANTE
- 22 FIF Card anno secondo**
DI ROBERTA BEZZI
- 24 International FIF Team**
DI STEFANO CARLINI
- 72 Tricks, il nuovo fitness**
DI CLAUDIO VACCHI
- 78 Bagunça® Fitness Party**
DI MARIA ENRICA CESENA
- 80 Il fitness di corsa**
DI ALESSANDRO ROVELLI
- 82 Donne in palestra e la paura dei muscoli**
DI TONY MELIS
- 84 Fitness bizzarro**
DI STEFANO CARLINI
- 86 Rimini Wellness**
DI STEFANO CARLINI
- 86 Saranno Presenter un format tutto nuovo**
DI STEFANO CARLINI
- Fitness Academy**
- 27 CORSI, MASTER, CONVEGNI E CONVENTION**

FITNESS DAL MONDO

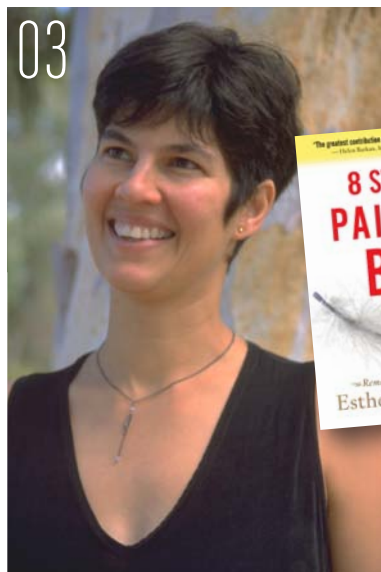
NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS
DA OGNI PARTE DEL GLOBO



LA CONVENTION PIÙ FAMOSA ⁰¹

Dal 7 all'11 agosto, a Los Angeles, sarà di scena l'IdeaWorld, la fitness convention più celebre del mondo. Sono 850 le lezioni in programma, tra masterclass, lectures e workshops, distribuite nelle cinque giornate previste, dove la parte del leone la fa l'allenamento funzionale, ma non manca una larga parte dedicata all'alimentazione, con l'Idea World Nutrition Expò, nel quale ci sarà uno show di alcuni prestigiosi cuochi americani. Saranno sempre loro, Peter e Kathie Davis, a inaugurare questa 31° edizione di una kermesse che presenta il fitness sotto tutti i suoi aspetti, dal pratico al manageriale, dal comunicativo al nutrizionale.

A Los Angeles ci saranno i maggiori fitness leaders degli Stati Uniti, per confrontarsi tra loro e identificare quali saranno le tendenze del prossimo futuro nelle palestre di tutto il mondo.



FARE FITNESS PRIMA DI VOLARE ⁰²

Il fitness è proprio entrato nelle consuetudini. A confermarlo ancora una volta è il fatto che almeno 12 grandi aeroporti internazionali (quasi tutti americani) hanno allestito un'area per garantire l'allenamento a chi deve attendere per molte ore il proprio volo. Quali sono questi scali? Eccoli: San Francisco, Dallas, Baltimora, Minneapolis, Chicago, Detroit, Indianapolis, Cleveland, Vancouver, Zurigo, Singapore e Dubai. Cosa si può praticare all'interno di questi aeroporti? Dipende in quale vi trovate: a San Francisco c'è una sala di 150 metri quadrati dove si può praticare yoga, con ingresso gratuito per chi ha un biglietto d'aereo. Non ci sono istruttori ma esiste tutto il necessario per l'allenamento.

A Zurigo bisogna sborsare 43 dollari per accedere a lezioni di cardiofitness o per avere un personal trainer. All'aeroporto di Dubai bastano 13 dollari per accedere al G-Force Health Club, e usufruire delle attrezzature ma anche per farsi una sauna.

a cura di Stefano Carlini



LA GURU DELLA POSTURA ⁰³

Esiste un libro, negli USA, campione d'incassi, che parla di postura e del modo corretto di sedersi, si intitola. "Otto passi per liberarsi dal mal di schiena". L'autrice è una simpatica ragazza, Esther Gokhale, infanzia in India, laurea a

Princeton in biochimica, poi studi di agopuntura e medicina orientale, sino all'ultima, decisiva, svolta, quando apre il suo centro studi a metà tra una palestra di yoga e un salone di bellezza e scrive il suo manuale di istruzioni "per un uso corretto del corpo", oggi best seller e vincitore di numerosi premi. Esther ha scritto il libro descrivendo il mal di schiena come la "sindrome di Silicon Valley", perché nell'era dei computer, nella culla del web, è diventato un problema così diffuso da prendere il nome dalla valle supertecnologica.

A convincerla ad occuparsi di postura per il mal di schiena è stata un'operazione all'ernia del disco andata male e il peregrinare da un medico all'altro senza ottenere risultati.

Da qui le ricerche sul campo, gli anni di preparazione e la creazione del suo metodo, che ora è allo studio delle principali università.

La Gokhale ha conquistato il più moderno dei luoghi con una tecnica antica: niente medicine e niente macchine ultratecnologiche, solo esercizi e un ritorno alle origini. Lei oggi fa anche corsi che partono da sei lezioni di 90 minuti, per imparare a mantenere la schiena nel modo giusto, ovvero che sembri una specie di "J" e non una "C".





CLUB PER TEENAGER IN CALIFORNIA ⁰⁴

A Mountain View, California, una palestra che si chiama Overtimes Fitness ha pensato bene di rivolgersi a un target di età molto particolare: ragazzi dai 13 ai 18 anni. È il primo club a offrire un servizio di questo tipo e punta tutto sul supporto elettronico legato all'esercizio fisico.

All'interno del centro è un pullulare di computer, monitor per seguire workout, accesso wi-fi libero, al prezzo concorrenziale di 59 dollari al mese. I ragazzi sono stimolati e motivati all'esercizio grazie ai dispositivi elettronici e a giochi del tipo The Groove 2, e Dance Dance Revolution knockoff, giochi nei quali si balla seguendo le direttive suggerite da uno schermo.

Oltre a questo, ovviamente, Overtime Fitness dispone anche di normali attrezzature isotoniche. Quest'ultime sono utilizzate però solo per il 30% del tempo in cui i ragazzi stanno in palestra. Nel rimanente 70% si dedicano all'esercizio supportato dall'elettronica.

I BENEFICI MENTALI DELLO YOGA ⁰⁵

Un recente report informa che una singola lezione di Hatha Yoga, della durata di 20 minuti migliora in maniera significativa la velocità del lavoro mentale correlato alla memoria, ma anche del livello di concentrazione. Sono stati comparati due diversi stati di post esercizio per tale valutazione: 20' di yoga e 20' di aerobica ad alta intensità. Nel secondo caso il miglioramento attentivo si è rivelato più basso rispetto a chi ha praticato yoga. Allo studio hanno partecipato 30 studentesse e i risultati sono stati pubblicati sul Journal of Physical Activity and Health.

Il direttore della ricerca, Neha Gothe, del Wayne State University di Detroit, si dice sicuro di come non siano ancora del tutto esplorati i benefici che possono essere garantiti dalla pratica continua dello yoga, non quelli strettamente legati all'aspetto fisico ma soprattutto quelli che si rifanno a un miglioramento della sfera mentale.

SI HA MINORE APPETITO ALLENANDOSI AL MATTINO ⁰⁶

Uno studio compiuto dalla Facoltà di Scienze Motorie della Brigham Young University ha confermato quello che in realtà già si sapeva: fare attività fisica al mattino a digiuno regola i centri dell'appetito, migliorando la capacità di autocontrollo nei confronti del cibo. La sperimentazione, i cui risultati sono stati pubblicati su Medicine and Science in Sports and Exercise – pubblicazione dell'American College of Sports Medicine – ha valutato l'attività cerebrale di 35 volontarie sottoposte alla visione di diverse immagini dopo essersi allenate, o meno, al mattino. Il risultato è stato che con 45 minuti di attività fisica moderata diminuisce l'interesse per il cibo. Come si è arrivati a questa conclusione? Con un'EEG effettuato dopo l'attività mattutina per valutare l'attività neuronale, che ha evidenziato risposte cerebrali meno marcate nei confronti del cibo, mentre dai questionari somministrati è emerso che l'attività fisica prima di colazione aveva spinto tutte, a prescindere dalle condizioni fisiche, a muoversi di più nel corso di tutta giornata. In realtà, come ha dimostrato un'altra ricerca, il movimento facilita la sensazione di sazietà e migliora il controllo dei propri comportamenti. E altri studi hanno evidenziato che allenandosi regolarmente s'impara addirittura a stabilire la quantità di calorie di cui si ha realmente bisogno.



L'ANGOLO
DELL'OPINIONISTA

RIFLESSIONI DI GHISA

DI MARCO NERI



Palestre low cost: necessità di fitness e insalatina con misticanza...

Ok, sono certo che in molti stanno pensando che il classico colpo di sole estivo mi abbia annoverato fra le sue vittime, eppure nel titolo c'è un nesso e lo "sfaccendato lettore" (indovinate dal prologo di quale romanzo ho scippato questa volta la frase) che avrà la pazienza di seguirmi in questo delirio estivo riuscirà a capirlo. La contingenza economica è quella che tutti conosciamo, le conseguenze pure, ed inevitabilmente anche il settore del fitness ne ha fatto le spese così che uno degli effetti pare essere la diffusione delle palestre low cost (in realtà il fenomeno ha già diversi anni). Questa tendenza mi ha da subito lasciato perplesso, ho infatti gestito diverse strutture e so bene che le spese che gravano di più in una palestra non sono certo gli istruttori, ma affitto, utenze varie, pulizie, tasse e ammortamenti vari e per fare quadrare i conti, anche queste palestre devono fare salti mortali, così che si vendono i gettoni per l'erogazione della doccia e si adottano strategie per aumentare le entrate, con la conseguenza che non sempre la convenienza economica è così alta come appare dalla pubblicità. Visto che l'esigenza e la voglia di fitness è tanta (ed in aumento) ecco che molti riscoprono attività "povere" come la corsa, oppure ci si inventa un allenamento funzionale casalingo con attrezzi di fortuna e tutti i relativi rischi di errore negli esercizi. Del resto il fenomeno delle palestre casalinghe è conosciuto da molto tempo e ci sono fior di indagini che dimostrano come l'attrezzo multiuso o la bike (comprati per anche per ridurre i

costi della palestra) siano in realtà state usate meno di una volta al mese se non addirittura finiti negli scantinati o degradati al ruolo di appendiabiti. Autoallenarsi presenta comunque grossi problemi in quanto se non si è ben padroni della materia è facile sbagliare allenamento e rendere inefficaci gli sforzi. Ma non dimentichiamo che andare in palestra è un "rito", un simbolo di una nuova socializzazione, la possibilità di fare qualche cosa di sano assieme ad altri e supervisionati da un professionista. Quante volte alla fine di una giornata pesante la tentazione di fiondarsi a casa è dirompente, eppure pensare agli amici, all'ambiente positivo, alla possibilità di praticare una disciplina costruttiva è stata la molla che ci ha fatto scegliere di andare in palestra, rimandando il ritorno a casa. Occorre sottolineare come tutti gli adattamenti positivi derivati da una frequentazione sportiva siano legati al fatto che questa venga fatta con criterio e con la progressione più appropriata. Su internet, e qui mi è facile il collegamento con il mio editoriale dello scorso numero, c'è una grande informazione ma nessuno mi è ancora riuscito a convincere che i consigli ricavati da un sito possano sostituire in toto un buon trainer. Senza visione reale della persona, e magari la giusta empatia, è impossibile costruire un programma efficace, divertente e personalizzato. I media non snobbano il fitness, anzi se ne parla spesso, magari continuando a proporre allenamenti magici, a volte svolti solo a corpo libero, ma pensare di eseguire correttamente degli esercizi solo guidati da alcune foto

non credo sia cosa facile. Forse ci si dimentica che con la parola fitness si identifica lo sport degli sport, cioè la base di qualsiasi preparazione atletica, magari solo mirata a stare in forma oppure a perdere qualche chilo. Ecco forse è su quello i media peccano, nel non comunicare e capire l'enorme potenzialità che ha il nostro mondo. Probabilmente la sensibilizzazione dovrebbe essere a livello centrale, ridurre la tassazione ogni forma di attività sportiva (in questo modo forse si potrebbe avviare all'annoso problema delle ASD e società commerciali. Si potrebbe rendere in modo serio e veramente completo la detrazione per le quote pagate per la palestra e perché no, anche per il personal trainer, in fondo questa figura è in un ambito quasi sanitario visto che lo stesso ministero della salute divulga sempre più la prevenzione, una pratica virtuosa che passa essenzialmente attraverso all'educazione alimentare e alla corretta pratica sportiva. Ma dimenticavo l'unico vero motivo che vi ha fatto arrivare a questo punto dello scritto: Che c'entra la "misticanza" citata nel titolo? L'altro giorno con mia moglie abbiamo deciso di fare i risparmiatori ed abbiamo detto di pranzare in modo parco. Negoziotto sulla strada per il mare, insalatina con misticanza con 4 frutti rossi e 3 mandorle. Prezzo 5,5 euro... come vedete non sempre pensando di risparmiare si fanno buoni affari.

Ps. Se ancora ci state pensando, lo "sfaccendato lettore" si riferisce al Don Chisciotte.



WALK,
RUN, CLIMB,
PLAY - You Can!

Solgar® 7

SUPPORTA LA STRUTTURA
E LA FUNZIONALITÀ ARTICOLARE

- Una sola capsula al giorno
- Preziosi nutrienti di supporto alla funzionalità articolare con 4 brevetti:
- **5-Loxin® Advanced*** estratto di boswellia
- **UC-II®**** estratto di cartilagine standardizzato (25% collagene non denaturato di tipo II)
- **Ester C®***** vitamina C ben tollerata a livello gastrico
- **Bioperine®****** estratto di *Piper nigrum* L. che favorisce la funzionalità digestiva
- **Salice bianco, Curcuma e Zenzero**

* 5-Loxin® Advanced è un marchio registrato di P.L. Thomas - Laila Nutraceuticals LLC e corrispondenti brevetti internazionali.

** UC-II® è un marchio registrato di InterHealth N.I.

*** Ester C® è un marchio registrato di Ester C Company - U.S. pat. No. 6,197,813 e 6,878,744 e corrispondenti brevetti internazionali.

**** Bioperine® è un marchio registrato di Sabinsa Corporation.



In farmacia, parafarmacia ed erboristeria
www.solgar.it - info@solgar.it

Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita

i big 5

IL SISTEMA DI ALLENAMENTO CREATO DA DUE ALLENATORI AMERICANI - DOUG MCGUFF E JOHN LITTLE - PREVEDE L'ESECUZIONE DI CINQUE ESERCIZI - I BIG FIVE, APPUNTO - E UN WORKOUT CHE SI CONCLUDE IN 12 MINUTI.

Si chiamano "Big five" e sono i cinque esercizi individuati da due allenatori americani per raggiungere la forma fisica (soprattutto la forza, a quanto pare) grazie a un workout semplice ma che promette grandi risultati. I due allenatori in questione si chiamano Doug McGuff e John Little e hanno raggiunto una certa notorietà grazie al loro libro — *Body by Science*, pubblicato nel 2009 — dove spiegano la loro idea di allenamento. Che è appunto quella di concentrarsi su cinque esercizi, con una particolare tecnica, per elevare forza e resistenza. Si deve soprattutto a Doug McGuff, un medico, la paternità di questo metodo, che è a tutti gli effetti un Hit (high intensity training). Gli esercizi prescelti sono tutti "compound", ad alta sinergia, dove viene sottolineata la multiarticolarietà e si eseguono tutti con macchine isotoniche, in una specie di controtendenza rispetto all'allenamento

funzionale. Si nota solamente una concessione: al posto della lat machine è possibile eseguire trazioni alla sbarra. La caratteristica principale dell'allenamento è la velocità di esecuzione delle ripetizioni, che è estremamente ridotta. Ogni ripetizione viene eseguita in un tempo che si aggira attorno ai 15 secondi. Il workout complessivo risulta molto breve, perché è sufficiente una serie per ognuno dei cinque esercizi.

Ecco quindi i Big Five:

#1 Seated row UPPER BODY PULL

È una trazione da seduti, si usa la rowing machine ed è ovviamente un esercizio per il dorso. McGuff e Little si raccomandano, nel loro libro, di mantenere la schiena in posizione neutra e l'allineamento di mani, polsi e spalle. Sappiamo che gli americani a volte sono pedanti...

#2 Chest Press UPPER BODY PUSH

McGuff include la chest press, nel suo programma, e non la panca orizzontale. Le braccia vanno mantenute con un angolo di 45° rispetto al piano sagittale e il movimento non deve essere spezzato.

#3 Lat Pulldown

Qui il Dr. McGuff dà questa indicazione: l'impugnatura deve essere inversa e un po' più stretta rispetto alla larghezza delle spalle. Questo darebbe una maggiore ampiezza di movimento. Altra indicazione del dottore: in posizione di massima flessione delle braccia (che sarebbe una peak contraction) mantenere la concentrazione per circa tre secondi, prima di cominciare a distendere le braccia.

Chi riesce (e io non sono tra quelli) l'esercizio può essere eseguito alla sbarra, sempre con impugnatura inversa e con estrema lentezza.



#1



#4 Overhead Press

Si esegue con un attrezzo isotonic, ma in mancanza di questo direi che si può optare per una coppia di manubri o di un bilanciere. Attenzione al grado di articolarietà della spalla. Siate certi che non ci siano lesioni importanti alla cuffia dei rotatori.

#5 Leg Press

Le gambe vanno estese fino a un punto prima del lockout (cioè la massima estensione quando le ginocchia si bloccano), in quanto si perderebbe la tensione muscolare. L'intero movimento è quindi una azione fluida, morbida e circolare.



Tutte le ripetizioni di ogni esercizio devono essere eseguite lentamente e in maniera fluida, per mantenere sotto tensione il muscolo più a lungo possibile. I tempi relativi al movimento non sono tenuti strettamente sotto controllo, e dipendono anche dall'arco articolare che si utilizza: per un chest press vanno bene cinque/sei secondi mentre per un leg press il tempo può essere prolungato a sette/otto. L'importante è che si segua la regola dello "stop & start", si inizia cioè con la fase eccentrica subito la concentrica (e viceversa) senza tempo di attesa. È importante anche tenere sotto controllo quello che gli americani chiamano TUL, che sta per Time Under Load, cioè per quanto

#4

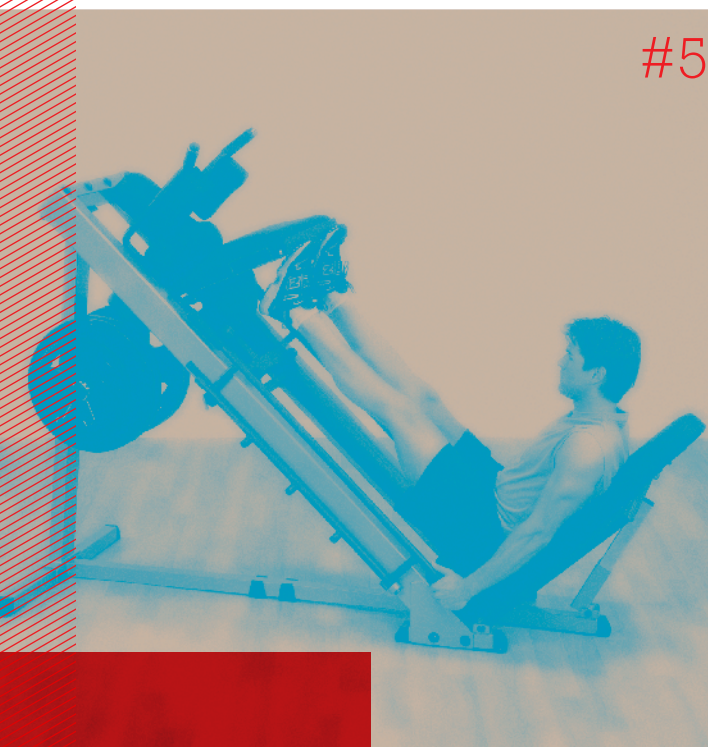


#3



tempo il muscolo è sottoposto a carico. Nel sistema Big Five, il tempo di lavoro non è determinato dal numero di ripetizioni ma dal tempo stesso. Ovvero si determina a priori per quanto tempo deve durare la serie.

#5



McGuff sostiene che è più significativo avere il tempo come riferimento piuttosto che il numero di ripetizioni. Tuttavia, anche il conteggio delle ripetizioni risulta utile.

Si sappia intanto che — mediamente — il tempo richiesto per ogni serie è di 90". Così se in un esercizio si riescono a completare sei ripetizioni (ogni ripetizione, in questo caso, dura 15"), il miglioramento è quantificabile sempre col parametro tempo: sei ripetizioni in 100" (o un minuto e quaranta, se volete). Si rallenta perciò ulteriormente la velocità.

Tra gli esercizi è opportuno riposarsi per un tempo che varia tra i 30" e il minuto. La gestione è individuale e dipende dal grado di stanchezza.

Quale frequenza è suggerita, per questo allenamento? Una volta ogni sette giorni è un'ottima scelta, mentre le altre sedute seguiranno la metodologia prescelta da chi si allena.

L'allenamento Big Five deve essere monitorato, ed è meglio trascrivere i risultati su un diario, così da capire quando è meglio aumentare il tempo o elevare il carico, ma anche per monitorare i tempi di recupero.

Complessivamente, un allenamento di questo tipo dura una quindicina di minuti, ma, come si può intuire, è davvero strenuo. Questo programma dovrebbe essere mantenuto da quattro a dodici settimane, a seconda di come si sta procedendo. Se si dovesse notare un rallentamento nel progresso, allora si potrebbe dividere il programma in due blocchi (due allenamenti Big Three), inserendo un esercizio ad alta sinergia a scelta.

Un'ultima osservazione: il sistema sembra sia particolarmente efficace per contrastare l'osteopenia e l'osteoporosi. **FINE**

THE BEST **CORE-PLAY** YOU'LL EVER HAVE.



NON IMPORTA QUALE
PANCA VICORE SCEGLIERAI,
**TI POTRAI ALLENARE AD UN LIVELLO CHE
NON AVRESTI PENSATO POSSIBILE**

L'UNICA LINEA AL MONDO DI PANCHE "STABILITY". TUTTE GRAZIE ALLA SUPERFICIE GONFIABILE ED ALTAMENTE INSTABILE - AUMENTANO IN MODO INCREDBILE L'ATTIVAZIONE DELLE FIBRE PIU' PROFONDE E DEL "CORE" IN OGNI RIPETIZIONE AUMENTANDO PROPRIOCETTIVITA' E FORZA



Core Chair



Core Bench



Core Adjust



Core Ab



DISTRIBUITO IN ESCLUSIVA PER L'ITALIA DA MATRIXFITNESS.IT

JOHNSON HEALTH TECH ITALIA SPA

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

La coreografia trova un felice matrimonio con la tonificazione. Ecco come è possibile rendere complementari, in una lezione innovativa, questi due elementi dell'allenamento nel fitness musicale.

DI
DAVID
STAUFFER

LA COREOGRAFIA *incontra* LA TONIFICAZIONE



M ANCA UNA SPINTA ALLA CREATIVITÀ? Occorre un piccolo impulso per ideare nuove sequenze? Vogliamo allora aiutarvi, così da fornire agli istruttori di fitness musicale qualche spunto, che potrà essere condiviso esattamente come viene proposto o variato. Tutto dipende dal proprio stile. Le sequenze le propongo assieme a Damiano Comunale, fresco vincitore di Saranno Presenter 2013, che nella vita – oltre all'istruttore di fitness – fa il biologo. Damiano porterà il suo talento sui palchi della FIF e la sua capacità tutta particolare di riempire lo spazio del palco, utilizzando angoli, direzioni e spazialità in modo davvero innovativo. A questo siciliano che vive a Roma vanno tutti i miei complimenti. La sua creatività, che si esprime spesso in cambiamenti di orientamento, mi ha dato l'idea di ideare le sequenze di “coreografia” e “tono”, sfruttando direzioni e angoli diversi, creando un senso di “ma ora dove sono?”, da parte degli utenti. Anche questa capacità di gestire/comprendere gli spazi, è importante nello sviluppo delle capacità coordinative.

Ecco allora 3 diverse sequenze di lavoro ad alta intensità, facili da insegnare e semplici da eseguire.

LE SEQUENZE

Ogni sequenza include 4 posizioni di lavoro che, una volta eseguite consecutivamente e ripetute, causeranno un effetto cardiovascolare. Ma non è finita qui. Infatti occorre aggiungere 2 esercizi di tonificazione da inserire in una posizione chiave all'interno della sequenza stessa.

LA DIDATTICA

Si presentano gli esercizi cardiovascolari eseguiti lentamente, così da avere un primo effetto di affaticamento muscolare per poi velocizzare il ritmo, così da avere un secondo effetto di innalzamento della frequenza cardiaca. Avvicinandosi alla soglia anaerobica, ci si ferma alla posizione chiave per poi inserire gli esercizi di tonificazione.

L'ORGANIZZAZIONE

È un'ottima idea utilizzare il metodo "ladder", o metodo "a scaletta", un modo per organizzare il prodotto finale così da ripetere la fase cardio 10 volte. Al termine della decima volta bisogna aggiungere la fase tono 1 volta. Nel giro successivo si ripete la fase cardio 9 volte, aggiungendo al termine la fase tono 2 volte, poi 8 volte più 3 e così via.

Ogni istruttore si senta libero di proporre qualunque numero di giri nel circuito. Come esempio abbiamo suggerito una

lunghezza iniziale di 10+1, ma non deve essere una regola fissa. Il suggerimento è dunque: dopo aver ripetuto la fase cardio un numero di volte da voi prescelto (noi abbiamo scelto la quantità di 10 volte), siete pronti per inserire la fase tono, operazione che si può eseguire in 2 modi diversi: Cardio destra, Tono destra, Cardio sinistra, Tone sinistra Cardio destra, Cardio sinistra, Tone destra, Tone sinistra

Sarà tutto più chiaro una volta che avrete verificato le sequenze.

CARDIO

SEQUENZA 1

1

Da piedi uniti a Jumping Jack (sumo squat).

2

Da gambe divaricate ad affondo con un salto.

3

Da affondo a knee up.

4

Da knee up alla posizione del "pensatore" (come la famosa scultura). Alla fine si ripete con l'arto opposto.



Si inserisce quindi una breve sequenza di tonificazione.

Inizialmente per una sola volta, ma che andrà ripetuta due, tre, quattro volte, ecc., ecc.

TONE

SEQUENZA 1

5

Da il pensatore a decubito prono, con un'estensione della coscia mantenendo il bacino e il busto stabili.

6

Da prono a decubito laterale.

CARDIO

SEQUENZA 2

- 7** Da piedi uniti a salto, con estensione della coscia in extrarotazione. L'orientamento del corpo è sulla diagonale.
- 8** Da estensione in extrarotazione a un'abduzione gamba con orientamento verso avanti.
- 9** Da abduzione a adduzione.
- 10** Da adduzione a uno squat con le gambe leggermente divaricate. Poi si ripete dalla parte opposta.



L'orientamento del corpo è sulla diagonale; quindi, verso le ore 14 o 22 (se si immagina un orologio).

10
Posizione chiave
in cui si inserisce
la sequenza di
tonificazione.

**TONE**

SEQUENZA 2

- 11** Da un squat a un'estensione della coscia.
- 12** Da estensione si tocca il tallone con la punta del piedi (quindi si fa una piccola intrarotazione della coscia).
- 13** Dalla posizione precedente alla flessione di una gamba.

CARDIO

SEQUENZA 3

- 14** Da gambe unite (face front) a una flessione della coscia in "kick" (leva lunga) con $\frac{1}{4}$ di giro.
- 15** Da leva lunga ad un affondo di lato (verso dietro, lo sguardo è rivolto lateralmente).
- 16** Da affondo di lato a estensione coscia (leva lunga) e inclinazione avanti del busto (face front).
- 17** Da estensione a un squat con le gambe unite, braccia in estensione e rotazione esterna. Si ripete dalla parte opposta.



TONE

SEQUENZA 3

- 18** Si piega una gamba portando l'altra avanti (mantenendo il tallone in alto).
- 19** Dal piegamento a una flessione della coscia con torsione del busto.

INTERVAL TRAINING

Queste sequenze, brevi e intense, possono essere utilizzate durante le attività intervallate, nelle quali l'istruttore sceglie il ritmo e il tempo da utilizzare.

Si ringraziano Milano in studio di Ioris Premoli, per le foto, e Damiano Comunale per la gentile collaborazione.

di Antonio Squillante

la girata al petto in stile

FUNZIONALE



Power clean e hang clean rappresentano due diversi modi di eseguire la girata al petto: la prima è classica e la seconda è adattata al functional training. Vediamo le differenze.

“**G**li esercizi funzionali hanno assunto molte forme, evolvendosi nel tempo fino alle più recenti innovazioni nell'ambito del fitness e della preparazione atletica. Nessuna di queste innovazioni, tuttavia, si può considerare più o meno corretta o fuori luogo, ciò che conta è che vengano rispettati i principi stessi dell'allenamento funzionale.”

Questo è quanto sostiene l'americano Vern Gabetta, uno dei punti di riferimento a livello planetario dell'allenamento funzionale, così possiamo affermare che la scelta di un esercizio non può prescindere dalla sicurezza che lo stesso è

in grado di garantire. In questo caso la domanda è: power clean o hang clean? La tradizione contro l'innovazione.

Ma analizziamo da vicino le principali differenze, i pro e i contro di un esercizio divenuto l'emblema stesso del functional training: la girata, esercizio che può appunto essere interpretato nella sua forma classica o adattata per le esigenze di un contesto funzionale.

La girata è un esercizio multiarticolare, estremamente tecnico e complesso, in grado di sviluppare esplosività, forza, equilibrio e coordinazione adattandosi perfettamente all'approccio olistico (cioè globale) che caratterizza il fitness funzionale.



Rispetto alla versione tradizionale, caratterizzata da una forma esecutiva “pulita”, la girata stile “funzionale” ammette una forma esecutiva molto più “aggressiva”, adatta ad un numero di ripetizioni medio alto e ad un lavoro prevalentemente a circuito, in cui la componente tecnica riveste un’importanza minore.

Piccoli accorgimenti hanno così ammorbidito la natura complessa di uno tra i gesti motori più impegnativi della pesistica tradizionale, producendo una versione della girata definita, dagli amanti del crossfit, “hang clean”, la cui esecuzione prevede una traiettoria ridotta del bilanciere. Si è passati infatti da una posizione di partenza a gambe flesse, con il busto inclinato di 45° rispetto al suolo ad una posizione a busto eretto e gambe estese, con l’asta sorretta a braccia tese a ridosso delle cosce, sospesa. Hang, appunto.

Anche la fase finale del movimento (catch, cioè l’appoggio del bilanciere sulle clavicole) è stata semplificata, riducendo la profondità dell’accosciata. Questo passaggio, nella versione tradizionale viene definito “squat clean”, con le cosce parallele al suolo in una posizione estremamente difficile da controllare per via dell’instabilità che comporta la rapida accelerazione alla quale il bilanciere viene sottoposto. La

versione funzionale è tecnicamente meno complessa, in quanto le gambe ammortizzano il movimento in una posizione di semi accosciata, garantendo una maggior reattività nell’esecuzione di più ripetizioni in rapida successione.

Ma al di là di quelle che sono le differenze tra la versione “sacra” e quella “profana”, di un esercizio spesso biomeccanicamente analizzato a livello accademico, ciò che conta realmente sono le caratteristiche rimaste immutate e che preservano inalterato l’immenso potenziale di questo gesto tecnico. “*Il power clean insegna ad esplodere*”, così Mark Rippetoe sottolinea la natura pliometrica della girata, un esercizio in grado di sfruttare il ciclo di allungamento-accorciamento grazie ad una manovra spesso fraintesa, definita in gergo tecnico “second knee bent”.

Vediamo quali sono le fasi dello hang clean e dove risiede la fase pliometrica: nella posizione di partenza le gambe sono flesse, il bilanciere viene sollevato da terra grazie all’azione dei quadricipiti che estendono le ginocchia mentre il busto conserva inalterata la sua posizione rispetto al suolo (first pull). Solo in un secondo momento glutei, bicipiti femorali ed erettori spinali intervengono estendendo la colonna vertebrale, mentre le gambe si piegano ammortizzando la risalita (scoop): il riflesso di stiramento miotatico indotto dal progressivo allungamento della muscolatura degli arti inferiori si ripercuote in una più energica contrazione degli stessi che supportati dalla completa estensione del busto e da un’energia elevazione delle scapole accelerano l’asta proiettandola verso il torace (second pull). Le gambe, flesse per la seconda volta nella fase di transizione, innescano quindi il ciclo di allungamento-accorciamento grazie al quale è possibile vincere l’inerzia che vincola il bilanciere a terra.

L’hang clean, rispetto alla versione tradizionale della girata, presenta sicuramente dei vantaggi nel mondo del fitness. La tecnica esecutiva risulta notevolmente semplificata rendendo accessibile a tutti un esercizio impegnativo e di difficile apprendimento, salvaguardando la componente pliometrica della girata grazie ad una fase iniziale di ammortizzamento, come si diceva, che sfrutta una breve e repentina flessione delle gambe per innescare la successiva estensione degli arti inferiori, indispensabile per proiettare il bilanciere verso il torace. Parafrasando Newton Harvey, celeberrimo preparatore atletico statunitense autore di uno tra i manuali più completi nel mondo del sollevamento pesi olimpico “*Explosive Lifting for Sport*”, là dove il power clean tradizionale è paragonabile a un “salto con i pesi” l’hang clean rappresenta una sorta di jump con contromovimento, ugualmente impegnativo ma tecnicamente meno complesso.

Molto spesso, tuttavia, la foga di completare un gran numero di ripetizioni usando carichi eccessivi porta a un’errata – e pericolosa – esecuzione.

Spesso si ricorre a un “cheating” del tutto paragonabile al famoso stratagemma usato per sollevare alti carichi nel curl con bilanciere: il peso, appoggiato sulle cosce, a metà della risalita viene violentemente sbalzato in avanti dalla spinta delle anche. Questo accorgimento, può provocare una pericolosa iperestensione della colonna vertebrale aumentando il rischio di compressione discale, soprattutto a livello lombare.

La girata rappresenta senza ombra di dubbio un esercizio di fondamentale importanza nel panorama dell’allenamento funzionale. Che si decida di eseguire un power clean o uno hang clean, è necessario rispettare la corretta forma esecutiva, per garantire il giusto compromesso tra utilità e sicurezza. **FINE**

La FIF Card ha appena compiuto un anno, e si appresta a muovere passi decisi avanzando nel secondo anno di vita. Tantissime le sottoscrizioni, fino ad oggi, per quella che è stata una soluzione apprezzata da chi è frequentatore abituale delle manifestazioni federali. La tessera conferisce infatti la possibilità di partecipare gratuitamente a quasi tutte le convention federali e a usufruire di uno sconto del 50% sulla quota di iscrizione delle attività formative. Il successo dell'iniziativa ha spinto la FIF a rinforzare la quantità di vantaggi garantiti dalla Card, per concedere ulteriori convenienze ai sottoscrittori. La sensazione che il progetto FIFCard sia stato molto gradito è confermato dalla voce di alcuni professionisti che la possiedono, e che si dicono soddisfatti della scelta.

È stata davvero apprezzata l'iniziativa della FIFCard, soprattutto da parte dei fedelissimi dell'attività federale. Ecco qualche opinione e quali sono i nuovi vantaggi riservati ai possessori, per la prossima stagione.

ECCHO ALCUNE OPINIONI:

FEDERICA AMADEI Carpi (Modena)

L'ho sottoscritta a gennaio e l'ho per usata l'iscrizione scontata al corso di functional training e per il master gratuito di Total Body Workout. Ho programmato naturalmente i prossimi impegni: i corsi di kombat training e di preparazione atletica per sport da combattimento. In palestra insegno fit boxe e functional training ma anche la tonificazione. Alla fine devo dire che la FIFCard mi consente di avere un risparmio sui corsi che comunque avrei fatto.



FIF CARD

*anno secondo,
aumentano i
vantaggi!*

LOREDANA PARODI Cervo (Imperia)

Sono felicissima di aver acquistato la FIFCard e sicuramente la sottoscriverò ancora appena scadrà.

Ritengo vincente l'idea di avvantaggiare economicamente l'istruttore e di spronarlo verso l'aggiornamento. Avere la tessera mi ha spinto a partecipare a delle manifestazioni alle quali forse prima non avrei aderito, guadagnandoci dal punto di vista professionale. Devo dire che la FIFCard l'ho sfruttata fino in fondo, utilizzando tutte le gratuità che garantiva.

Lavoro nel fitness da 25 anni e

l'aggiornamento è ovviamente essenziale per il mio lavoro. Ecco perché apprezzo l'iniziativa.

Cosa insegno? Soprattutto power pump ma anche le discipline legate alla tonificazione.



RITA GORGONE Zola Predosa (Bologna)

Ho utilizzato la FIFCard per due convention gratuite, la FIF Annual e In Corpore Sano, e ho usufruito dello sconto del 50% per la convention Body&mind di Ravenna. L'idea di una tessera che permetta di avere dei vantaggi è buona, specialmente in questo periodo in cui occorre misurare le spese.

L'aggiornamento mi serve per i miei settori, che sono quelli del Pilates, Total Body e Gag.



MIRKO ORRÙ Rapallo (Genova)

La FIFCard possiede un duplice vantaggio: il primo è quello puramente economico in quanto ti consente realmente di risparmiare su un pacchetto di eventi ai quali avrei comunque probabilmente partecipato, il secondo vantaggio è legato al fatto che avere diritto a partecipare gratuitamente a delle manifestazioni, sprona alla partecipazione. Lo stimolo non è da poco è alla fine ti consente di avere un aggiornamento migliore. Io lavoro in sala pesi e ho sfruttato la tessera per i convegni e per Welcome Fitness, ho anche convinto alcuni miei collaboratori a sottoscriverla. Sicuramente la rifarò.



LUCA FELICI Pisa

La FIF Card è davvero utile per la spinta che dà nel partecipare agli eventi federali come convention e convegni.

Diventa una eccezionale opportunità per migliorarsi. Al di là delle manifestazioni gratuite o scontate alle quali la carta dà diritto, apprezzo molto i video mensili di aggiornamento, che utilizzo per prendere spunto in quelli che sono i miei campi professionali: sala pesi e allenamento funzionale.



Dalla prossima stagione la FIF Card aumenta l'elenco dei vantaggi che si ottengono con la sottoscrizione, mantenendo inalterato il prezzo.

Tra i nuovi vantaggi inclusi nella FIF Card 2013-2014 è prevista la possibilità di partecipare gratuitamente alla novità FIF della nuova stagione, le convention itineranti:

LE DATE DEI TOUR GRATIS PER LE FIF CARD

PERSONAL TRAINER ON TOUR

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| • Mantova 09.11.2013 | • Cagliari 23.02.2014 |
| • Bari 16.11.2013 | • Napoli 02.03.2014 |
| • Roma 30.11.2013 | • Milano 09.03.2014 |

METABOLIC TOUR CONVENTION

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| • Mantova 10.11.2013 | • Cagliari 24.02.2014 |
| • Bari 17.11.2013 | • Napoli 03.03.2014 |
| • Roma 01.12.2013 | • Milano 10.03.2014 |

PER SCOPRIRE TUTTI I VANTAGGI
RISERVATI AI POSSESSORI
DELLE **FIF CARD** ANDATE ALLE
PAGINE 3-4-5-6 DELLA RIVISTA



INTERNATIONAL FIF TEAM

LAVORARE CON LORO? ESCLUSIVAMENTE ALLE CONVENTION FIF!

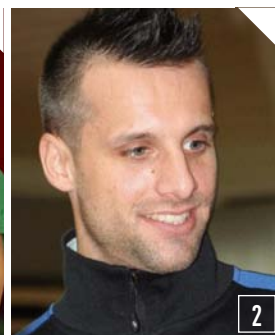
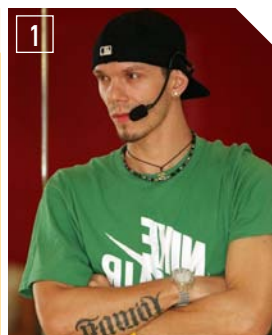
di Stefano Carlini

È ai blocchi di partenza l'International FIF Team 2013/14, il gruppo di professionisti stranieri che opererà, nel territorio italiano, solamente nelle manifestazioni della Federazione Italiana Fitness. Il team è già definito e i contratti sono stati firmati, per formare un plotone di presenter giovani, di grande talento e di sicuro avvenire nel panorama mondiale del fitness. L'idea di formare un esclusivo team internazionale deriva dal fatto che la FIF vuole dare a chi segue l'attività federale un prodotto che nessun altro può fornire, un servizio unico che può essere realizzato soltanto blindando una serie di professionisti che non potranno lavorare con nessun'altra organizzazione italiana, così da poter proporre un'offerta che si distingue dalle altre, che hanno creato un mercato dove vengono proposte convention tutte uguali. Chi fa parte dell'International FIF Team ha ottime probabilità di diventare una stella del fitness, in quanto la FIF ha già scoperto e lanciato numerosi talenti che oggi dominano la scena, da Gil Lopes a Julio Papi, da Katya Vasilenko a Sasha Oshkin a Remy Huleux e tanti altri ancora a dimostrazione che i nostri "cacciatori di talenti" non sbagliano un colpo.. Chi farà allora parte dell'International FIF Team della prossima stagione? Presenter selezionati non solo per la tecnica ma anche per l'originalità e il carisma, così da garantire ai partecipanti delle convention un aggiornamento speciale e di altissimo profilo.

Ecco, allora, chi sono i 5 professionisti: partiamo

i componenti del
INTERNATIONAL
FIF TEAM

- 1 Taras Klimov (Russia)
- 2 Mathias Dauve (Francia)
- 3 Maria Madrid (Spagna)
- 4 Cristina Costantinescu (Romania)
- 5 Marios Meletis (Grecia)
- 6 Andrea Torti (Italia)
- 7 Damiano Comunale (Italia)



ECCO IL GRUPPO INTERNAZIONALE CHE GARANTIRÀ LA PROPRIA PRESENZA SOLO ALLE MANIFESTAZIONI DELLA FIF. ASSIEME A LORO ANCHE DUE VOLTI NUOVI ITALIANI: COMUNALE E TORTI. QUESTA SARÀ VERMANENTE UNA SQUADRA SPECIALE.

da **Taras Klimov**, russo, vincitore di New Faces of Fitness nel 2010, grandissimo interprete di aerobica e step e personaggio emergente sul mercato europeo del fitness. **Maria Madrid** è invece spagnola, carica e solare, dallo stile latino e coinvolgente. Dalla Grecia arriva invece **Marios Meletis**, ottimo presenter che ama lo step. **Mathias Dauve** è un francese che rappresenta la nouvelle vague del fitness transalpino. Infine, l'ultima arrivata, **Cristina Costantinescu**, rumena, seconda classificata all'ultima edizione di New Faces of Fitness, ottima interprete di una aerobica moderna e creativa. Saranno loro a lavorare per FIF, federazione che ha sempre dato la chiave per il successo a chi ha intrapreso i primi passi da presenter, così come è successo innumerevoli volte in tutti gli anni precedenti. Ma oltre agli stranieri, non perdiamo di vista gli italiani. I docenti FIF sono già presenter in esclusiva, ma a loro si affiancheranno due presenter che sono in pista di decollo verso il successo: **Damiano Comunale**, fresco vincitore di Saranno Presenter e **Andrea Torti**, che il concorso lo ha vinto nel 2012.

Il supergruppo è pronto, sarà operativo all'avvio della stagione delle convention. Buon divertimento a tutti. **FINE**



Corso Biennale

Diploma Europeo Nutritional Sport Consultant United Kingdom

Dalla collaborazione di **CNM ITALIA**, sede italiana del CNM College of Naturopathic Medicine, e **F.I.F. Federazione Italiana Fitness**, associazione che promuove e diffonde la cultura del fitness, nasce l'istituzione di un Corso biennale di formazione per conseguire il titolo **NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT**, rilasciato dal rinomato **College of Naturopathic Medicine del Regno Unito CNM**. Il corso, che si terrà a Ravenna, prevede moduli di studio on-line e lezioni frontali con autorevoli docenti; saranno altresì attivate successive sedi a Roma e a Milano. Possono partecipare al corso gli Istruttori Sportivi, i Personal Trainer, i laureati in Scienze Motorie e in generale coloro i quali siano in possesso di diploma di Scuola Media Superiore. Il percorso di studio formerà figure professionali che avranno la possibilità di suggerire integratori e consigli alimentari in ambito sportivo per il soggetto sano.

COSTI

Primo anno (2013/2014) € 1.400,00

Secondo anno (2014/2015) € 1.400,00

I costi saranno rateizzati secondo le modalità indicate dalla segreteria nel modulo di iscrizione.

I COSTI INCLUDONO:

- 13 giornate di lezione frontale tenute nei weekend;
- Approfondimenti on-line;
- Dispense sugli argomenti trattati nelle lezioni frontali;
- Esame finale scritto e discussione dell'elaborato finale davanti alla Commissione;
- Rilascio CNM Diploma;
- Ammissione a socio CNM ITALIA per i due anni di corso.

Saranno accettate le iscrizioni che perverranno entro e non oltre giovedì 30 settembre 2013

Possibilità di conseguire crediti ECM per l'anno 2014 e per l'anno 2015.

Chi si iscriverà al corso nel giorno della lezione di prova, sabato 28 settembre a Ravenna, otterrà uno sconto di 120 Euro già in sede di iscrizione.

Inoltre, i Farmacisti, Medici e Biologi che si iscriveranno al corso, potranno ottenere 16,5 crediti ECM nel 2013 (FAD, intitolata "Prevenzione delle patologie croniche: diabete, ipertensione, obesità" che si terrà il 26-27 ottobre) e molti altri dal 2014 (i crediti ECM saranno compresi nel prezzo!).

7 WEEK-END DI LEZIONI FRONTALI

L'ultimo week-end è comprensivo di esame finale

+ MODULI DI STUDIO ON-LINE

docenti:

Dott.ssa Lucia Bacciottini . Prof. Ivo Bianchi . Dott.ssa Francesca Carapellese
Dott. Fabrizio Duranti . Dott. Gian Luigi Foschi . Dott. Pierluigi Gargiulo
Prof. Alberto Martina . Dr.ssa Marilù Mengoni . Dott.ssa Maria Chiara Nardi
Dott. Marco Neri . Prof. Antonio Paoli . Avv. Giancarlo Rizzieri
Dott. Marco Stegagno . Dott.ssa Silvia Vitturi



Partecipa
alla 1ª giornata di
formazione gratuita

con il dott. Neri e il dott. Gargiulo

28.09 2013

Ravenna

presso il Centro Studi La Torre
via P. Costa 2, tel. 0544 34124



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 direttamente a casa vostra

1 master 89
euro

5 master 350
euro

SOCI ISTRUTTORI FIF

5 master 400
euro

SOCI PRATICANTI FIF



SUPPORTO DIDATTICO:
dispensa

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

www.fif.it



LA SCUOLA LEADER NELLA FORMAZIONE 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 **Coni**



M.S.P.: Ente riconosciuto dal
Ministero dell'Interno



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

scuola fitness

FITNESS

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE
CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FITNESS

Specializzato in:
body building, circuit training
e cardiofitness

TUTOR
ON-LINE

CREDITI FORMATIVI 08
SUPPORTI DIDATTICI


BOLOGNA	16-17 nov. 07-08 dic. 18-19 gen.	LIVORNO	19-20 ott. 09-10 nov. 30 nov. - 1 dic.	RIMINI	05-06 ott. 02-03 nov. 30 nov. - 1 dic.	VERONA	26-27 ott. 16-17 nov. 14-15 dic.
CAGLIARI	19-20 ott. 16-17 nov. 07-08 dic.	MILANO	28-29 set. 19-20 ott. 09-10 nov.	ROMA	26-27 ott. 09-10 nov. 23-24 nov.		
CATANIA	19-20 ott. 16-17 nov. 07-08 dic.	NAPOLI	12-13 ott. 02-03 nov. 07-08 dic.	TORINO	12-13 ott. 02-03 nov. 23-24 nov.		

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.

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 • 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

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

590€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 330euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 330euro 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).

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

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FITNESS 2° LIVELLO

Specializzato in:
body building, circuit training e cardiofitness

CREDITI FORMATIVI 11


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.

PERCORSO 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

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

100€ QUOTA D'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.

FITNESS

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN
NUTRIZIONE*Linee guida e protocolli
alimentari per una corretta
alimentazione*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CAGLIARI	25-26 gen.	F. PANI
CATANIA	05-06 ott.	R. PROVENZANO
FIRENZE	25-26 gen.	A. BERTUCCIOLI
MILANO	09-10 nov.	A. BERTUCCIOLI
NAPOLI	18-19 gen.	D. BERNI
PARMA	02-03 nov.	A. BERTUCCIOLI
ROMA	09-10 nov.	D. BERNI

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 del 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.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.
MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN
PROGRAMMAZIONE
DELL'ALLENAMENTO*Tecniche e metodologie in
sala pesi*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

BOLOGNA	25-26 gen.	M. GRAZIOLI
CAGLIARI	12-13 ott.	F. PANI
GENOVA	30 nov.-1 dic.	M. ORRÙ
MILANO	16-17 nov.	F. MACCHIA
NAPOLI	05-06 ott.	D. BERNI
PALERMO	02-03 nov.	F. MACCHIA
ROMA	12-13 ott.	M. RAVAGLI

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.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.
MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN
FISIOFITNESS*Il corretto approccio alla
rieducazione funzionale e
posturale*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

BOLOGNA	02-03 nov.	L. FRANZON
CAGLIARI	18-19 gen.	F. PANI
CATANIA	18-19 gen.	R. PROVENZANO
GENOVA	07-08 dic.	F. MACCHIA
MANTOVA	16-17 nov.	M. GRAZIOLI
ROMA	05-06 ott.	R. MASTROMAURO
TORINO	30 nov.-1 dic.	P. ROCCUZZO
VICENZA	14-15 dic.	M. GRAZIOLI

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.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.
MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN
SPECIAL
TRAINING*Allenamenti speciali per
tipologie di clientela*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

BARI	28-29 set.	R. MASTROMAURO
CAGLIARI	02-03 nov.	F. PANI
CATANIA	25-26 gen.	R. PROVENZANO
FIRENZE	09-10 nov.	L. FRANZON
MANTOVA	23-24 nov.	F. MACCHIA
PARMA	19-20 ott.	P. ROCCUZZO
ROMA	07-08 dic.	A. BERTUCCIOLI
SALERNO	25-26 gen.	D. BERNI

Si forniscono gli elementi per affrontare l'allenamento di persone in momenti particolari della vita come: gravidanza, 3° 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.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

FITNESS

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI

FITNESS
PERSONAL TRAINERIl corso più completo per operare
professionalmente nel settoreTUTOR
ON-LINE

CREDITI FORMATIVI 10

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd



e-learning

BARI
12-13 ott.
23-24 nov.
07-08 dic.
25-26 gen.BOLOGNA
19-20 ott.
23-24 nov.
14-15 dic.
25-26 gen.CAGLIARI
05-06 ott.
26-27 ott.
23-24 nov.
14-15 dic.FFIRENZE
23-24 nov.
14-15 dic.
18-19 gen.
01-02 feb.MILANO
05-06 ott.
02-03 nov.
30 nov - 1 dic.
18-19 gen.PALERMO
12-13 ott.
26-27 ott.
09-10 nov.
30 nov. - 1 dic.ROMA
19-20 ott.
09-10 nov.
23-24 nov.
14-15 dic.VICENZA
05-06 ott.
19-20 ott.
02-03 nov.
23-24 nov.

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 isotonici e le macchine cardio, allenamenti di fitness funzionale e a corpo libero con o senza attrezzi.

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 • Pratica addominali e lombari • Allenamento per senior • Pratica pettorali e Dorsali • Pratica braccia • **2° 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 • **3° 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 • **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

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER

690€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 370euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 370euro 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).
L'iscrizione è comprensiva 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. (Associazione Italiana Personal Trainer), tessera A.I.P.T. di Fitness Personal Trainer.

Docenti responsabili del corso: L. Ruggeri, F. Pani, G. Marongiu, R. Mastro-mauro, V. Fabozzi, L. Franzon, G. Ventura, D. Stauffer, M. Neri, E. Cinelli, D. Berni, D. Impallomeni, R. Provenzano, M. Messuri, M. Manca, F. Macchia, M. Ravagli, C. Dolzan, M. Grazioli.

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

TOP TRAINER

FITNESS E FITNESS MUSICALE

Il massimo livello raggiungibile nel percorso formativo della Federazione Italiana Fitness 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.

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)

È obbligatorio aver partecipato al workshop di:

- COMUNICAZIONE: IL TEATRO D'IMPRESA

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

È obbligatorio aver partecipato al workshop di:

- COMUNICAZIONE: IL TEATRO D'IMPRESA

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.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI TOP TRAINER

150€ QUOTA D'ESAME

Requisiti richiesti: essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

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.

FITNESS

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI **P.A.T.** **PATTERN ABILITIES TRAINING**

Programmi di allenamento per i 9 schemi motori

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd



BOLOGNA 07-08 dic.

Il Pattern Ability Training è un programma che elabora una serie di allenamenti rieducativi rivolti al miglioramento degli schemi motori e degli schemi posturali del corpo umano. Si sviluppa attraverso lo studio teorico-pratico dei fattori limitanti specifici o comuni ai singoli schemi motori e attraverso la sperimentazione pratica dei test di valutazione primari e secondari, e dei relativi esercizi rieducativi.

STRUTTURA DEL CORSO

Workshop pratico-teorico degli schemi motori • Workshop analitico degli schemi posturali e sviluppo del concetto di postura funzionale • Workshop analitico dei principali fattori limitanti • Workshop pratico dei test di valutazione primari e secondari • Workshop pratico degli esercizi rieducativi.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI P.A.T. PATTERN ABILITIES TRAINING**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: V. Fabozzi, C. Dolzan.

Note: il corso è consigliato a istruttori di fitness, personal trainer e functional training. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO DI **N.B.A.** **NATURAL BODY ART**

*Un metodo innovativo per interpretare
il functional training*

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd



MILANO 25-26 gen.

Il Natural Body Art è un programma di allenamento finalizzato al risveglio della memoria corporea, della risposta metabolica dell'organismo, dell'equilibrio mente-corpo, della concentrazione e dell'ascolto di sé. Nasce come punto d'incontro di diverse discipline del mondo orientale e del mondo occidentale; dalla più antica arte marziale indiana - il Kalarypaattu - ai sistemi di allenamento posturali del Gyrotonic e Gyrokinesis; dalla consapevolezza attraverso il movimento del Metodo Feldenkrais, al metodo di allenamento ad alta intensità HIRT. Si esprime attraverso quattro aree: acqua, aria, fuoco e terra.

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione al master: importanza della dinamica degli elementi del ciclo della vita; caratteristica dei quattro cicli di allenamento identificati con gli elementi dell'acqua, del fuoco, della terra e dell'aria; caratteristiche del metodo HIRT (High-Intensity Interval Resistance Training A. Paoli et al). • Masterclass 1: NBA ACQUA • Analisi delle sequenze caratterizzanti il ciclo di allenamento dell'elemento Acqua • Masterclass 2: NBA FUOCO e LEGNO • Analisi delle sequenze caratterizzanti il ciclo di allenamento degli elementi Fuoco e Legno • Workshop teorico-pratico sulle caratteristiche e i benefici del metodo HIRT • Masterclass 3: NBA TERRA • Analisi delle sequenze caratterizzanti il ciclo di allenamento dell'elemento Terra • Masterclass 4: NBA ARIA • Analisi delle sequenze caratterizzanti il ciclo di allenamento dell'elemento del Metallo.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI N.B.A. NATURAL BODY ART**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: V. Fabozzi.

Note: il corso è consigliato a insegnanti del settore olistico, funzionale e fitness funzionale. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

FITNESS MUSICALE

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FITNESS
MUSICALESpecializzato in:
aerobica, step e tonificazioneTUTOR
ON-LINE

CREDITI FORMATIVI 10

SUPPORTI DIDATTICI



BARI	26-27 ott. 30 nov. - 1 dic. 14-15 dic. 18-19 gen.	CATANIA	12-13 ott. 09-10 nov. 23-24 nov. 14-15 dic.	LIVORNO	05-06 ott. 26-27 ott. 16-17 nov. 07-08 dic.	ROMA	19-20 ott. 16-17 nov. 14-15 dic. 25-26 gen.
BOLOGNA	12-13 ott. 16-17 nov. 30 nov. - 1 dic. 14-15 dic.	GENOVA	19-20 ott. 09-10 nov. 23-24 nov. 14-15 dic.	MILANO	28-29 set. 19-20 ott. 16-17 nov. 14-15 dic.	SALERNO	12-13 ott. 23-24 nov. 07-08 dic. 18-19 gen.
CAGLIARI	12-13 ott. 09-10 nov. 07-08 dic. 18-19 gen.	LAMEZIA T.	19-20 ott. 09-10 nov. 23-24 nov. 14-15 dic.	RIMINI	16-17 nov. 30 nov. - 1 dic. 18-19 gen. 01-02 feb.	VICENZA	12-13 ott. 09-10 nov. 23-24 nov. 07-08 dic.

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.

STRUTTURA DEL CORSO

1° Weekend • Introduzione al corso e metodi di lavoro • 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
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. Esercizi di potenziamento 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. • Masterclass di RTP. • Masterclass di hi-lo. **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

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE FITNESS MUSICALE SPECIALIZZATO IN AEROBICA, STEP E TONIFICAZIONE**

690€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 370euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 370euro 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).

Docenti responsabili del corso: D. Stauffer, V. Fabozzi, R. Campaniolo, G. Ventura, M. Messuri, O. Colella, D. Impallomeni, E. Cinelli, L. Ruggeri, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Tocco, M. Manca, S. Sbronzoni, L. Inglese, F. Randisi, A. Uccellini, M. Scurti.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FITNESS MUSICALE
2° LIVELLOSpecializzato in:
aerobica, step, tonificazione e posturale

CREDITI FORMATIVI 09



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.

PERCORSO 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

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI FITNESS MUSICALE DI 2° LIVELLO specializzato in Choreography o Total Body Workout o Postural Dynamics****100€** QUOTA D'ESAME

L'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.

FITNESS MUSICALE

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN CHOREOGRAPHY: METODOLOGIA DI COSTRUZIONE

*Tecniche per la costruzione di
coreografie di aerobica, step
e condizionamento muscolare*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CAGLIARI	14-15 dic.	M. TOCCO
FIRENZE	05-06 ott.	R. CAMPANIOLO
LAMEZIA T.	18-19 gen.	M. ALAMPI
LECCE	19-20 ott.	M. MANCA
MILANO	18-19 gen.	R. CAMPANIOLO
NAPOLI	02-03 nov.	M. MESSURI
ROMA	30 nov.-1 dic.	M. MESSURI
RAVENNA	25-26 gen.	R. CAMPANIOLO

Il master è dedicato ai sistemi di costruzione coreografica semplici e da utilizzare subito. Il primo giorno è dedicato all'incremento della struttura standard e alle frasi incrociate utilizzando numeri pari. Il secondo giorno completa la panoramica sul lavoro di incremento di struttura e sulle frasi incrociate utilizzando numeri dispari. Il corso ti mette immediatamente nelle condizioni di applicare queste tecniche, utilizzando il metodo della 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" • Mini-masterclass di step, hi-lo e cardio GAG con lo step • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Esercitazioni guidate con sequenze che sfruttano il concetto di variazioni, sostituzioni, incremento di struttura non standard, utilizzo e spostamento nello spazio, comunicazione efficace, schema aperto • Mini-masterclass di step, hi-lo e cardio GAG a corpo libero • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Esercitazioni guidate con sequenze che sfruttano il concetto di variazioni, sostituzioni, frasi incrociate con numeri pari, incremento di struttura standard, utilizzo e spostamento nello spazio, comunicazione efficace, schema aperto.

Giorno 2: • Mini-masterclass di step, hi-lo e cardio GAG funzionale • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Esercitazioni guidate con sequenze che sfruttano il concetto di variazioni, sostituzioni, frasi incrociate con numeri pari, incremento di struttura standard, utilizzo e spostamento nello spazio, comunicazione efficace, schema aperto. • Workshop di step e hi-lo sulle frasi incrociate, applicando variazioni e sostituzioni di intensità adatta al momento della lezione. Analisi delle sequenze proposte e lavoro a gruppi

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.

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.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

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. Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN TOTAL BODY WORKOUT

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

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

BOLOGNA	02-03 nov.	P. VINCENTI
CATANIA	18-19 gen.	D. IMPALLOMENI
LECCE	02-03 nov.	M. MANCA
MILANO	19-20 ott.	P. VINCENTI
NAPOLI	01-02 feb.	M. MESSURI
RAVENNA	18-19 gen.	P. VINCENTI
ROMA	05-06 ott.	M. MESSURI

Un primo modulo dedicato al total body in sedute di fitness groups. Una breve introduzione dello sviluppo del Total Body Workout in Italia per la realtà di oggi in modo da poter applicare i concetti teorici/pratici alle esigenze del pubblico che frequenta le palestre. 3 masterclass e 3 workshop su RTP Challenge, GAG Intensity Progression e Total Body Evolution.

PROGRAMMA

Giorno 1: Definizione e breve spiegazione dello sviluppo del Total Body Workout • Spiegazione dei concetti: funzionale (TBA e il lavoro delle diagonali) e GAG (allenamento metabolico/ad alta intensità) e il concetto di RTP (tecniche d'intensità con i piccoli attrezzi) • Masterclass 1 – GAG: un lavoro cardiovascolare ad alta intensità e un lavoro di condizionamento muscolare a corpo libero utilizzando le strategie di RTP. Analisi teorica sui concetti della lezione. Analisi della progressione delle sequenze, comunicazione, modifiche e correzioni • Masterclass 2 – RTP: tonificazione con i piccoli attrezzi. Analisi delle tecniche RTP utilizzate. Analisi dell'esecuzione corretta con eventuale input per le modifiche • Workshop 1: Total Body Evolution. L'utilizzo del lavoro delle diagonali nelle sequenze di tonificazione e allenamento cardiovascolare con e senza lo step.

Giorno 2: Workshop 2: allenamento cardiovascolare sullo step ad alta intensità con le transizioni al suolo per poi eseguire gli esercizi di condizionamento muscolare • Workshop 3: RTP – strategie di RTP che non sono state utilizzate nella Masterclass 2. Esempi pratici e input per un'esecuzione perfetta con eventuali modifiche • Masterclass 3: Total Body Workout – Total Body Workout a scelta del docente che tiene il corso. Variazioni di RTP e GAG tipo Bootcamp, Funzionale, Circuiti Athletic... e altri. Presentazione e analisi dei concetti utilizzati nella masterclass 3.

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.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN POSTURAL DYNAMICS

*Il miglioramento del
condizionamento posturale*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

FIRENZE	23-24 nov.	L. RUGGERI
MILANO	05-06 ott.	L. RUGGERI
PALERMO	25-26 gen.	D. IMPALLOMENI
RAVENNA	07-08 dic.	G. MARONGIU
ROMA	18-19 gen.	V. FABOZZI

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 mobilitazione 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

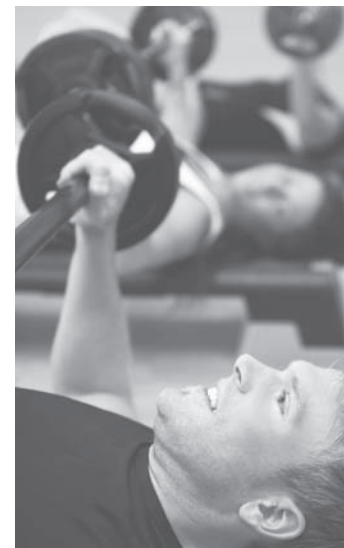
Breve accenno allo storico dei master racchiusi nel corso: Stretch and strength, Postural gym, Power stretch • **Teoria** La postura: definizione. Paramorfismi e dismorfismi. Le catene muscolari. La flessibilità e il metodo PNF. Il riflesso miotatico. Tecniche di allungamento pnf. Pratica: Esempi di 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 4: nuove sequenze Power Stretch **Laboratorio:** organizzazione logica degli esercizi posturali per creare allenamenti adatti alle diverse esigenze delle persone che frequentano i centri fitness.

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.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.



PILATES

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI
PILATES MATWORK®Tecniche ed esercizi
per il programma fitness
rivolto alla posturaTUTOR
ON-LINE

CREDITI FORMATIVI 4

SUPPORTI DIDATTICI



BOLOGNA	14-15 dic. 25-26 gen.	LAMEZIA T.	26-27 ott. 16-17 nov.	PERUGIA	07-08 dic. 14-15 dic.
CATANIA	05-06 ott. 19-20 ott.	LECCE	12-13 ott. 09-10 nov.	ROMA	12-13 ott. 02-03 nov.
CAGLIARI	16-17 nov. 30 nov.-1 dic.	MILANO	19-20 ott. 02-03 nov.	VICENZA	28-29 set. 12-13 ott.
FIRENZE	09-10 nov. 23-24 nov.	NAPOLI	05-06 ott. 19-20 ott.		
GENOVA	26-27 ott. 16-17 nov.	OLBIA	28-29 set. 05-06 ott.		

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.

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 prelates: 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.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PILATES MATWORK®****490€** COMPRESIVA DI QUOTA D'ESAME

In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 250euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250euro da versarsi entro 15 giorni prima del secondo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

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, S. Sergi. **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.

CORSO DI QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI
PILATES MATWORK®
ADVANCED

Un passo verso la specializzazione

CREDITI FORMATIVI 2

SUPPORTI DIDATTICI



COSENZA	30 nov.-1 dic.
FIRENZE	25-26 gen.
LECCE	25-26 gen.
MILANO	18-19 gen.
NAPOLI	18-19 gen.
ROMA	07-08 dic.

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

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione al corso: struttura 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: 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 • 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 • 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 • Riepilogo e riassunti

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PILATES MATWORK® ADVANCED****260€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

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

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

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

PILATES

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PILATES TRAINING

*Il pilates nella sua forma più
intensa*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CAGLIARI	18-19 gen.	G. MARONGIU
MILANO	26-27 ott.	L. RUGGERI
ROMA	25-26 gen.	G. MARONGIU

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.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PILATES PROPS

Lezioni con i piccoli attrezzi

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CAGLIARI	11-12 gen.	G. MARONGIU
COSENZA	12-13 ott.	M. ALAMPI
FIRENZE	07-08 dic.	E. CINELLI
LECCE	07-08 dic.	M. MANCA
MILANO	14-15 dic.	E. ALBINI
NAPOLI	07-08 dic.	D. DE BARTOLOMEO
ROMA	09-10 nov.	L. LAPOMARDA
VICENZA	02-03 nov.	D. DE BARTOLOMEO

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.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PILATES SPECIAL LIFE FORM

*Le tecniche per terza età e
gestanti*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

MILANO	19-20 ott.	G. MARONGIU
ROMA	18-19 gen.	L. LAPOMARDA

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.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.



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. Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

PILATES

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI
REFORMER

Tipologie d'uso di un grande attrezzo

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd



CAGLIARI 12-13 ott.
ROMA 12-13 ott.
MILANO 25-26 gen.

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.

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.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PILATES REFORMER**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda, G. Marongiu, E. Albini.
Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Base.

CORSO DI
REFORMER ADVANCED
E WUNDA CHAIR

Pilates equipment advanced

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd



CESENA 28-29 set.

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.

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.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PILATES REFORMER ADVANCED E DIPLOMA DI WUNDA CHAIR**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda.
Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Base, Pilates Advanced, Pilates Reformer, Pilates Cadillac, Pilates Training.

PILATES

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI **CADILLAC**

*L'apprendimento delle tecniche
di uno degli attrezzi più significativi*

CREDITI FORMATIVI **3**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd

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 estermamente particolare sull'utente. Per partecipare è necessario essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

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.



TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PILATES CADILLAC**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data
d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda.

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

PILATES MASTER TEACHER

PILATES

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.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME

Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 2 master di specializzazione tra quelli elencati:

- PILATES TRAINING
- PILATES PROPS
- PILATES SPECIAL LIFE FORM
- REFORMER
- CADILLAC

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PILATES MASTER TEACHER**

100€ QUOTA D'ESAME

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.

FITNESS FUNZIONALE

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI
**FUNCTIONAL
TRAINING***L'allenamento che trae origine
dai movimenti naturali e istintivi*CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd

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.

STRUTTURA DEL CORSO

Primo giorno: Bodyweight: push up e squat • Workout 1 • Kettlebell: Stacco, Swing, Clean, Goblet Squat e Press • Workout 2 • Barbell: Stacco, Clean, Squat, Press, OHS • Workout 3**Secondo giorno:** Ripasso: esercizi con i Kettlebell e Barbell • Bodyweight: varianti di Push up e Squat • Med ball: esercizi • Workout 4 • Teoria: Costruzione di Workout e programmazione degli allenamenti • Workout d'esame • Esame tecnico praticoTITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST****220€** in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio
corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).**Docenti responsabili del corso:** C. Dolzan, L. Ceria, S. Roberto, L. Dalseno,
V. Fabozzi, V. Calisti.**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.CORSO DI
BARBELL TRAINING*L'allenamento con il bilanciere*CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd

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.

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)TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI BARBELL TRAINING****220€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data
d'inizio del corso.**Docenti responsabili del corso:** C. Dolzan.**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

FITNESS FUNZIONALE

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI

BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

Esercizi funzionali a corpo libero

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



BOLOGNA 30 novembre.

CATANIA 24 novembre

ROMA 25 gennaio

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.

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

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY**

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

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, V. Fabozzi, V. Calisti, L. Dalse-
no, S. Roberto, L. Ceria.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO DI

SUSPENSION WORKOUT

Esercizi e strategie allenanti

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



BIELLA 14 dicembre

BOLOGNA 01 dicembre

CATANIA 23 novembre

RAVENNA 09 novembre

ROMA 26 gennaio

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.

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

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI SUSPENSION WORKOUT**

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

Docenti responsabili del corso: L. Ceria, D. Longhi, S. Roberto, L. Dalseno
Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

FITNESS FUNZIONALE

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI

KETTLEBELL

Il corretto utilizzo delle gyria per un allenamento
efficace e motivante

CREDITI FORMATIVI 2

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



MANTOVA 23-24 nov.

RAVENNA 14-15 dic.

ROMA 09-10 nov.

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.

STRUTTURA DEL CORSO

Primo giorno: Presentazione del corso e analisi delle diverse scuole di pensiero • Deadlift • Swing • Clean • Squat.**Secondo giorno:** Ripasso • Didattica di insegnamento a coppie • Press • Snatch • Turkish get up a corpo libero • Teoria: Costruzione di Workout e programmazione degli allenamenti. • Workout d'esame • Esame tecnico praticoTITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI KETTLEBELL TRAINER****220€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.**Docenti responsabili del corso:** C. Dolzan, V. Fabozzi, V. Calisti, L. Dalse-
no, S. Roberto.**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.**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO DI

KETTLEBELL
ADVANCEDIl livello più avanzato dell'allenamento
funzionale con le gyria

CREDITI FORMATIVI 2

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



RAVENNA 18-19 gen.

Il livello più avanzato include l'apprendimento di 5 esercizi dalle notevoli complessità motorie: Turkish get up; Bent press; Wind mill; Squat overhead e Jerk. Inoltre, si impareranno esercizi già visti nel 1° livello, ma che prevedono l'uso di due kettlebells (per esempio, lo swing con due attrezzi). Il corso prevede un esame finale.

STRUTTURA DEL CORSO

Primo giorno: Ripasso tecniche Kettlebell Basic • Turkish get up con sovraccarico • Push press • Jerk • Over head squat**Secondo giorno:** Double Kettlebell: Swing, Clean, Front Squat, Press, Push press, Jerk, Snatch, Over head squat • Windmill • Side Press • Bent Press • Teoria: Costruzione di Workout e programmazione degli allenamenti. • Workout d'esame • Esame tecnico praticoTITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI KETTLEBELL TRAINER ADVANCED****220€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.**Docenti responsabili del corso:** C. Dolzan, V. Fabozzi, V. Calisti.**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

FITNESS FUNZIONALE

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

MASTER FUNCTIONAL TRAINING

*La qualifica che definisce l'istruttore
di functional training al livello più alto*

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.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME

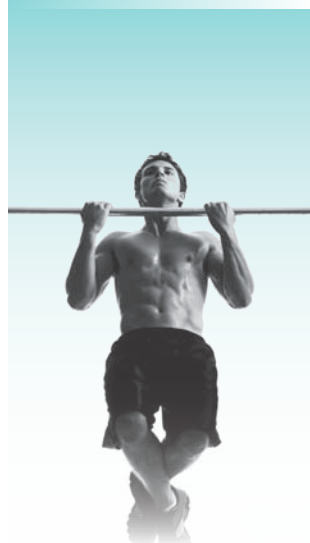
Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 3 corsi tra quelli elencati:

- KETTLEBELL
- SUSPENSION WORKOUT
- BARBELL TRAINING
- BODYWEIGHT E JOINT MOBILITY

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI MASTER FUNCTIONAL TRAINING**

100€ QUOTA D'ESAME

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.



WELLNESS

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI
**INSEGNANTE
DI BODY MIND**La specializzazione nelle discipline olistiche più
praticate nei fitness clubCREDITI FORMATIVI **8**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

FIRENZE

13 ottobre 2013
03 novembre 2013
26 gennaio 2014
09 febbraio 2014
09 marzo 2014
06 aprile 2014
18 maggio 2014
15 giugno 2014
13 luglio 2014 (esame)

Il corso Body Mind è finalizzato alla formazione di insegnanti interessati a percorsi didattici integranti metodologie olistiche quali lo Hatha Yoga, la ginnastica posturale, la ginnastica dolce, lo stretching globale attivo, il massaggio, l'automassaggio, le tecniche di rilassamento e l'educazione respiratoria. Il corso ha l'obiettivo di soddisfare la forte richiesta di pratiche con orientamento olistico.

STRUTTURA DEL CORSO

Stretching • Origini dello Stretching • Stretching dinamico, statico, statico attivo, isometrico (PNF, CRAC, CRS), globale attivo • Benefici dello Stretching sul sistema tendineo-muscolare, sulle articolazioni, sul sistema cardio-circolatorio, sul sistema nervoso. **Hatha yoga** • Origini dello Yoga • Concetto di salute nello Yoga • Metodologia della pratica Yoga • Asana • Effetti fisiologici generali • Effetti respiratori • Effetti mentali • Protocolli di lavoro con la classificazione delle posizioni principali • Respirazione • Il Pranayama e l'apparato respiratorio • Respirazione addominale/diaframmatica • Respirazione toracico-media • Respirazione toracico-alta o clavicolare • Respirazione yogica completa • Rilassamento • Modalità di rilassamento prevalentemente corporeo • Modalità di rilassamento attraverso la respirazione • Modalità di rilassamento per immagini. **Il metodo Mézierès** • Che cos'è il metodo Mézierès • Il riassetto posturale • La rieducazione posturale. **Ginnastica posturale** • Origini della ginnastica posturale • Educazione allo schema corporeo • Presa di coscienza del proprio corpo • Apprendimento delle sensazioni esteroceettive • Apprendimento delle sensazioni propriocettive • Percezione globale del corpo in riferimento agli orientamenti spaziali • Allineamento sull'asse longitudinale e sagittale • Sul piano trasversale, controllo delle eventuali rotazioni del bacino, regione lombare, dorso, spalle • Educazione respiratoria • Presa di coscienza della dinamica respiratoria • Capacità di controllo volontario e cosciente delle varie componenti: diaframmatica e toracica. **Ginnastica dolce** • Origini della ginnastica dolce • Scuole: i precursori • Obiettivi e finalità • A chi si rivolge questa metodologia. **Approccio a semplici tecniche di automassaggio e massaggio** • L'automassaggio: prendersi cura di sé • L'automassaggio del piede: cenni di riflessologia plantare • Approccio a semplici tecniche di massaggio a coppie: le posizioni che si assumono per eseguire un massaggio, alcune elementari tecniche di massaggio. **Integrazione delle varie discipline** • Protocolli di lavoro • Programmazione di lezioni rivolte al benessere psico-fisico • Utilizzo alternativo di alcune attrezzature in uso nelle palestre • Utilizzo di materiale specifico • Preparazione di un ambiente adatto alla pratica • Approccio metodologico • Esame: test scritto, prova pratica e orale.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI INSEGNANTE DI BODY MIND**

590€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 320€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 320€ da versarsi entro il 22-02-2014.

Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig. na Elisa).

Docenti responsabili del corso: R. Babini, R. Valbonesi, D. De Bartolomeo.

CORSO DI
**WELLNESS
PERSONAL TRAINER**L'allenamento integrato con
tecniche olistiche

RAVENNA

24 novembre
08 dicembre
11 gennaio
12 gennaio
22 febbraio
23 febbraio

NOVITÀCREDITI FORMATIVI **6**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

Il personal training sta trasformandosi in un settore sempre più specializzato che richiede un bagaglio di conoscenze ancora più ampio. Il corso di Wellness Personal Trainer offre l'opportunità di specializzarsi in un ambito del benessere oggi molto richiesto e apprezzato. Il titolo di Wellness Personal Trainer offre ampi campi di intervento professionali che toccano anche la sfera emotiva e sensoriale. Le metodiche fitness e quelle olistiche in chiave wellness garantiscono una formazione completa e altamente professionale.

STRUTTURA DEL CORSO

Il programma non comprende sessioni relative alla fisiologia dell'allenamento, anatomia e biomeccanica, perché si assume che i partecipanti posseggano già le conoscenze di base acquisite nei precedenti percorsi di studio. • La figura professionale: come si inserisce nel mercato attuale • Esercizi di respirazione per indurre energia o rilassamento • Tecniche di rilassamento • Lo stretching: le basi; le diverse modalità; limiti e vantaggi dello stretching; lo stretching globale attivo • I principi del body&mind e della ginnastica posturale: l'approccio olistico all'allenamento; allineamento ed equilibrio; core stability; propriocizione • Utilizzo di piccoli attrezzi: palle, cinture, mattoncini dello yoga e altri spessori, elastici, roller, palle, ecc. • I principi del Pilates: le basi del Pilates e degli esercizi fondamentali, da utilizzare in forma pura o come integrazione all'allenamento. • Basi delle tecniche Mezieres, Alexander, Souchard: tecniche di correzione posturale e di riallineamento • Basi di hatha yoga: approccio alle posizioni di base ma anche alla filosofia dello yoga; protocolli di lavoro mirati a combattere il mal di schiena; come diminuire lo stress psicofisico • La corretta nutrizione: importanza degli alimenti per il benessere; relazione cibo/umore; analisi della maggiori diete • Wellness e terza età: analisi delle moderne strategie di gestione del cliente affetto dalle patologie tipiche dell'anzianità, dall'osteoporosi all'osteopenia; moduli applicativi di ginnastica posturale per la terza età • La tonificazione olistica: uso di piccoli pesi e attrezzature isotoniche per il miglioramento funzionale della forza utilizzata nel corso dei gesti quotidiani; lavoro di carattere tonificante che sviluppa una sorta di comunicazione tra i diversi distretti muscolari, grazie al corpo libero e i piccoli attrezzi • Integrazione dell'allenamento olistico e quello tradizionale nell'ambito di una stessa sessione di allenamento o all'interno di una programmazione più a lungo termine. Esame: test + prova pratica

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE IN WELLNESS PERSONAL TRAINER**

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

Docenti responsabili del corso: D. De Bartolomeo, R. Valbonesi, E. Albini, G. Marongiu, M. Manca, R. Babini, L. Lapomarda, L. Ruggeri

Riservato a: personal trainer certificati dalla FIF o dalle maggiori associazioni, diplomati in fitness, laureati in Scienze Motorie o diplomati ISEF.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

WELLNESS

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO BIENNALE PER LA QUALIFICA DI

INSEGNANTE DI YOGA

Corso completo sulla disciplina al quale
è ispirato l'intero settore olistico

CREDITI FORMATIVI **20**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



1° ANNO RAVENNA

05-06 ottobre 2013
16-17 novembre 2013
14-15 dicembre 2013
11-12 gennaio 2014
01-02 febbraio 2014
01-02 marzo 2014
12-13 aprile 2014
10-11 maggio 2014
07-08 giugno 2014
21-22 giugno 2014 (esame)

2° ANNO RAVENNA

19-20 ottobre 2013
09-10 novembre 2013
30 novembre - 1 dicembre 2013
18-19 gennaio 2014
15-16 febbraio 2014
22-23 marzo 2014
03-04 maggio 2014
31 maggio-1 giugno 2014
28-29 giugno 2014
05-06 luglio 2014 (esame)

Il corso forma insegnanti di Yoga in grado di condurre con competenza e professionalità lezioni e concentra gli elementi di studio sulle Asana (posizioni), Pranayama (respirazione) e Yoga Nidra (rilassamento). Da sempre lo yoga è molto apprezzato, in quanto base delle discipline olistiche, ed è particolarmente richiesto in palestre, centri benessere e spa.

STRUTTURA DEL CORSO

Cultura e filosofia indiana • Inquadramento storico: le origini dello yoga

Nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia • Organi e apparati. • Apparato muscolare e scheletrico (diaframma, catene cinetiche, condizione ipotonica e ipertonica, riflesso miotatico, contrazione isometrica e isotonica, le articolazioni immobili-semimobili-mobili, la colonna vertebrale). • Apparato respiratorio (organi e muscoli addetti alla respirazione, fisiologia e meccanica della respirazione, importanza del diaframma). • Sistema nervoso centrale e periferico. • Muscoli chiave dello hatha yoga-origine, inserzione, muscoli sinergici muscoli antagonisti innervazione e relativo chakra asana dove viene attivato e asana dove viene allungato. • Meridiani miofasciali e organi

Posturologia e propriocettività • Studio dell'esatta postura e riequilibrio del corpo • Capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli, anche senza il supporto della vista. • Tipi di recettori propriocettivi.

Asana: un aspetto dello yoga • Le posizioni dello hatha yoga saranno studiate in modo accurato sia dal punto di vista tecnico, strutturale, ortopedico e propriocettivo; saranno evidenziati l'esecuzione, le finalità, i benefici e le controindicazioni, senza peraltro trascurare l'aspetto simbolico tradizionale. • Asana o Posizioni Yogiche: principi della pratica • Condizioni esterne: luogo, tenuta e materiale. • Condizioni interne: concentrazione e consapevolezza. • Classificazione delle asana principali: posizioni in piedi, in appoggio sul dorso, prone, capovolte, di torsione, sedute, in ginocchio, di equilibrio. • Varianti delle posizioni e la loro preparazione. • Posizioni e posizioni compensative. • Successione delle Asana e studio delle sequenze. • Didattica della pratica nella seduta di Hatha yoga

Pranayama • Concetto di prana • Prana e pranayama • Relazione fra respirazione e pranayama • Osservazione del respiro spontaneo • Significato emozionale e simbolico del respiro • Equilibrio fra respiro spontaneo e abbandono • Rimozione dei blocchi psico-fisici e degli ostacoli a una corretta respirazione • Caratteristiche del respiro in asana • Modificazioni del respiro e influenza del ritmo • Elementi del pranayama: puraka, kumbhaka e rechaka • Varianti classiche del pranayama • La ritenzione del respiro: metodi per facilitarla e progressione nella pratica • I bandha • Inserimento della pratica di pranayama nel contesto di una lezione di Hatha yoga

Il rilassamento (tecniche e metodologia) • Condizioni preliminari del rilassamento • Rilassamento neuro-muscolare • Rilassamento attraverso la respirazione • Rilassamento attraverso immagini mentali • Il rilassamento yogico profondo: Yoga Nidra

Fisiologia sottile • Le Nadi • I Chakra; I 7 chakra evolutivi

Didattica • Avvio alla didattica che risulta lo strumento attraverso il quale ci si propone di porre il futuro insegnante nella condizione di sintetizzare, integrare e personalizzare i concetti appresi nelle varie discipline, per essere in grado di trasmetterli.

Alimentazione • Caratteristiche degli alimenti • La dieta vegetariana • La dieta equilibrata

Normative e aspetti legali • Responsabilità civile dell'insegnante • Come tutelarsi • Aspetti fiscali

Nel secondo anno verranno sviluppati gli argomenti relativi a:

- CULTURA E FILOSOFIA INDIANA • ASANA • DIDATTICA • psicologia e comunicazione
- MUDRA • PRANAYAMA • FISIOLOGIA SOTTILE • RAJA- YOGA: TECNICHE DI MEDITAZIONE

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI INSEGNANTE DI YOGA**

QUOTE PER ANNO DI CORSO

1150€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 600euro (IVA compresa) da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 600euro (IVA compresa) da versarsi entro il 18-01-2014 (1° anno) e 01-02-2014 (2° anno). Gli iscritti devono essere in regola con l'affiliazione alla Federazione Italiana Fitness. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Coordinatrice del corso Rita Babini: insegna yoga da oltre 25 anni, nell'arco dei quali è venuta a contatto con numerosi maestri indiani e i più famosi insegnanti europei, specializzandosi in varie scuole. In particolare ha approfondito lo studio dell'Hatha Yoga che applica con passione e successo nei numerosi corsi che è chiamata a tenere. Da anni collabora con successo nelle principali convention FIF.

Docenti parte teorica: R. Babini, P. Taroni, R. Valbonesi, Dott. M. Neri, Dott. ssa R. Mariotti.

Docenti parte pratica: Rita Babini (insegnante di yoga), Rita Valbonesi (posturologa e terapeuta della riabilitazione).

Obiettivi del corso: formare insegnanti qualificati in grado di condurre con competenza lezioni di Hatha Yoga.

A chi si rivolge: laureati in Scienze Motorie, insegnanti di fitness, PT, appassionati di discipline olistiche che aspirino all'insegnamento dello yoga.

Struttura del corso: si articola in due anni e prevede ogni anno 10 week-end di studio a cadenza mensile. Il corso è a numero chiuso. Chi ha già frequentato il 1° anno potrà accedere direttamente al 2° anno.

Durata indicativa modulo teorico: 30%

Durata indicativa modulo pratico: 70%

Test ed esame: al termine del 1° anno di corso si terrà, in occasione di un residenziale intensivo, prova orale, test a risposta chiusa e prova pratica. Per accedere al test è necessario aver frequentato almeno l'80% delle lezioni (8 week-end su 10). I week-end persi non saranno rimborsati e i contenuti costituiranno ugualmente materia d'esame. Al termine del 2° anno è previsto un esame con "tesi di fine corso".

Note: la quota comprende partecipazione alle lezioni, dispensa, libri di testo, kit congressuale, esame.

WELLNESS

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI
**EDUCATORE
POSTURALE***Tecniche per il riequilibrio e il riallineamento*CREDITI FORMATIVI **8**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



FIRENZE	19-20 ott.
	09-10 nov.
	14-15 dic.
	18-19 gen.
MILANO	12-13 ott.
	23-24 nov.
	14-15 dic.
	01-02 feb.
PALERMO	05-06 ott.
	26-27 ott.
	07-08 dic.
	18-19 gen.

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.

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, Souchart, stretching globale attivo); ginnastica posturale e allungamento.
- Le algie del rachide: protrusioni e ernie; scoliosi, ipercifosi e iperlordosi; rieducazione funzionale e propriocettiva; esercizi di propriocettività; 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.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI EDUCATORE POSTURALE**

590€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 320euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 320euro 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).

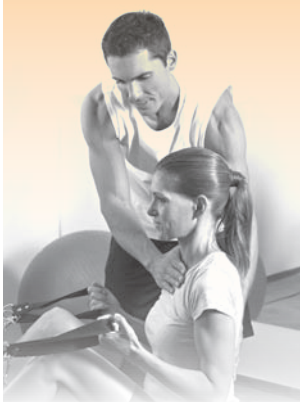
Docenti responsabili del corso: L. Franzon, R. Mastromauro.
Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO PER LA QUALIFICA DI
MEDICAL WELLNESS*L'allenamento come terapia nei confronti di chi presenta patologie non gravi*CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



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.

MILANO	05-06 ott.
	02-03 nov.
	23-24 nov.

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.

STRUTTURA DEL CORSO

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. **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. **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

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI MEDICAL WELLNESS**

430€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 235euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 235euro 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).

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

Docenti responsabili del corso: dott. Luca Franzon, dott. Alexander Bertucchioli, dott. Stefano Carlini, dott. Marco Grazioli, dott. R. Provenzano, dott. R. Mastromauro.

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.

FITNESS MUSICALE

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI **BAGUNÇA®**

*Il fitness per i più piccoli, coloro che saranno
i clienti dei fitness club nei prossimi anni*



CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



BAGUNÇA FITNESS FOR KIDS

RAVENNA 09-10 nov.

BAGUNÇA BOOT CAMP

RAVENNA 30 nov.-1 dic.

BAGUNÇA FITNESS FAMILY

RAVENNA 18-19 gen.

Il Bagunça (che in portoghese significa "festa") è un programma specifico rivolto a chi deve educare i più piccoli al movimento. I bambini non hanno in realtà in punto di riferimento nei fitness club e nessun programma specifico che possano seguire. Bagunça nasce così per creare una nuova figura professionale in grado di lavorare con bambini da 3 a 12 anni, grazie a quattro formati di allenamento. Nella prima sessione dell'anno – quella autunnale – saranno avviati i primi tre (Fitness Family, Boot camp e Fitness) mentre per l'inizio dell'anno successivo sarà proposto anche il quarto e ultimo modulo: laboratorio di psicomotricità. Per ottenere il diploma di istruttore di Bagunça occorre aver frequentato tutti e quattro i moduli, e aver superato l'esame finale. La sola frequentazione di un modulo (che dura un giorno) dà diritto all'attestato di partecipazione, che sarà consegnato dopo la verifica scritta di fine corso.

■ BAGUNÇA FITNESS FAMILY

Il modulo Fitness Family consiste nell'apprendimento di semplici esercizi fisici proposti sotto forma di gioco, a coppie, formate da mamma e figlio (e comunque genitore e figlio). La musica da sottofondo aiuta a stimolare il livello emozionale. È rivolto a bambini dai 3 agli 8 anni e alle rispettive mamme (o in mancanza di mamma, la partecipazione è estesa a tutti coloro che fanno parte della famiglia).

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso • Il progetto Bagunça Fitness Family • A chi è rivolto • Analisi degli schemi motori di base • Esercizi fisici di base
- Atteggiamento nei confronti del bambino • Struttura di una lezione • Riconoscimento degli obiettivi (l'importanza del gioco, la stimolazione cutanea...)
- Modalità alternative di esercizio • Proposte per una programmazione • Verifica scritta

■ BAGUNÇA BOOT CAMP

Per definizione è un allenamento all'aria aperta nato qualche anno fa negli USA e ispirato al training dei marines. Si tratta quindi di un programma di esercizi ispirati ad un modello militare, che sarà proposto ai bambini sotto forma di gioco. È rivolto ai bambini dagli 8 ai 12 anni e l'obiettivo principale consiste nello stimolare la determinazione, la dedizione e soprattutto la disciplina, regole fondamentali di sopravvivenza che mancano spesso ai nostri bambini nel moderno contesto familiare e sociale.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso • Il progetto Bagunça Boot Camp Kids • A chi è rivolto • Analisi degli schemi motori avanzati • Esercizi fisici in stile boot camp
- Atteggiamento nei confronti del bambino • Struttura di una lezione • Riconoscimento degli obiettivi (l'importanza delle regole, la disciplina, il rispetto...)
- Obiettivi motori, affettivi e sociali per bambini da 8 a 12 anni • Proposte per una programmazione • Verifica scritta

■ BAGUNÇA FITNESS FOR KIDS

Si apprende una attività motoria che prevede semplici combinazioni di movimenti su base musicale. È la proposta più commerciale del progetto e questa proposta ha come finalità creare un vivaio per il fitness del futuro. In questo caso la musica assume il ruolo di filo conduttore per attivare stimoli motori più complessi. Stimolare le capacità coordinative e procettive. Migliorare l'equilibrio e la tonicità muscolare. Rafforzare le ossa, stimolare il ritmo, aumentare le facoltà intellettive. Divertente e propositivo per il bambino. È rivolto a bambini dai 6 ai 10 anni.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso • Il progetto Bagunça Fitness for Kids • A chi è rivolto • Analisi degli schemi motori legati ai movimenti elementari dell'aerobica
- Passi base • Presentazione di brani specifici per i bambini • Didattica dell'insegnamento • Struttura di una lezione
- Obiettivi motori e sociali per bambini dai 6 ai 10 anni • Proposte per una programmazione: Format BFK, lavoro più elaborato, per il vero approccio al fitness
- Verifica scritta

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI BAGUNÇA®**

220€ PER OGNI WEEK-END In un'unica soluzione da versarsi entro
15 gg. prima della data d'inizio del corso.

A chi è rivolto: a tutti coloro che hanno una laurea in scienze motorie o diplomati ISEF, o che hanno già maturato esperienza di lavoro con i bambini.

Docenti responsabili del corso: Edgard Serra, Maria Enrica Cesena, Carola Lai.

FITNESS MUSICALE

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER ISTRUTTORE DI

FITCYCLE

*Tecniche e didattica per condurre con successo
classi di indoor cycling*

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



ROMA	19-20 ott. 23-24 nov.
UDINE	16-17 nov. 14-15 dic.
MODENA	09-10 nov. 07-08 dic.

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.

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.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITCYCLE**

260€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: V. Calisti, D. Longhi.
Note: è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

CORSO PER ISTRUTTORE DI

FITWALK

*Un metodo rinnovato per l'allenamento
sul walking*

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



NAPOLI	30 nov.-1 dic. 18-19 gen.
RAVENNA	05-06 ott. 16-17 nov.

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.

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.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITWALK**

260€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: V. Calisti, D. Longhi.
Note: è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

FITNESS MUSICALE

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

SCUOLA DI

FORMAZIONE PER PRESENTER

*Un inedito percorso formativo per
raggiungere l'eccellenza come presenter*



CREDITI FORMATIVI 2

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



BOLOGNA	12-13 ott. 09-10 nov. 30 nov.-1 dic.
ROMA	02-03 nov. 23-24 nov. 07-08 dic.

L'iniziativa è assolutamente inedita: una scuola per aspiranti presenter, rivolta anche agli istruttori che vogliono raggiungere l'eccellenza. La scuola si articola in tre weekend e garantisce un insegnamento di alto livello per chi desidera emergere nel mondo del fitness musicale. I contenuti della scuola sono essenzialmente legati alla comunicazione, alla leadership e al miglioramento della propria immagine.

STRUTTURA DEL CORSO

1° weekend Introduzione al corso. • L'immagine, il nostro biglietto da visita • Abbigliamento e cura del proprio corpo (valorizzare i propri punti forti, trovare il proprio stile, utilizzo di accessori) • Comunicazione e presentazione di se stessi e della lezione. • Esercitazioni e valutazione dei candidati (ciascun candidato avrà una propria scheda di valutazione: immagine, comunicazione e presentazione, utilizzo della musica, showmanship, ritmo della lezione, utilizzo dello spazio, contenuto tecnico della proposta, comunicazione verbale e non verbale). • La musica, strumento di motivazione e coinvolgimento, come sfruttarla appieno nel riscaldamento. • Esempi sulla musica di inizio lezione e esercitazioni all'unisono. • La musica, strumento di motivazione e coinvolgimento, come sfruttarla appieno nella fase centrale di una lezione. • Esempi sulla fase centrale di una lezione coreografata. • Esercitazioni e valutazione dei candidati (scheda di valutazione). • L'insegnamento di spalle e a specchio (Quando e come gestire questo potentissimo strumento di lavoro). • Esempi e esercitazioni all'unisono. **2° weekend** Esercitazioni e valutazione dei candidati (scheda di valutazione) • Lezioni coreografate: ritmo della lezione, utilizzo dello spazio, contenuto tecnico della proposta, comunicazione verbale e non verbale. Esempi di step e hi-lo • Importanza degli ultimi 10 minuti (Come gestirli affinché rappresentino il metro di valutazione dell'intero lavoro svolto). • Esercitazioni e valutazione dei candidati (scheda di valutazione) • Lezioni di condizionamento muscolare: ritmo della lezione, utilizzo dei piani, contenuto tecnico della proposta, comunicazione verbale e non verbale. Esempi **3° weekend** Problem solving • Lezioni coreografate: lezioni a stile, sviluppo e organizzazione. • Lezioni coreografate: multi step e step da sopra. • Valutazione dei candidati. • Formazione delle squadre e accordi con i coach.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: R. Campaniolo, G. Ventura.

Note: i partecipanti dovranno presentarsi vestiti come se dovessero insegnare ad una convention e dovranno avere con se una video camera.

CORSO DI

POWER PUMP®

*Lezioni di tonificazione di gruppo con l'uso
di manubri e bilanciere*

CREDITI FORMATIVI 2

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



CAGLIARI	25-26 gen.
MILANO	19-20 ott.
ROMA	23-24 nov.

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.

STRUTTURA DEL CORSO

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

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI POWER PUMP®**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: S. Carlini, M. Tocco.

FITNESS

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN
FITNESS PER SENIOR

Programmi d'allenamento per la terza età

CREDITI FORMATIVI **4**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

BOLOGNA 09-10 nov.
14-15 dic.

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.

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.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR**

370€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.
Oppure 200euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 200euro da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio.

Docenti responsabili del corso: R. Valbonesi, L. Lapomarda, G. Marongiu.CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN
FITNESS PER SENIOR
2° LIVELLO

Percorsi avanzati rivolti all'utenza senior

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



BOLOGNA 25-26 gen.

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

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.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR 2° LIVELLO**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: R. Valbonesi.

FITNESS

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

TECNICO SPECIALIZZATO IN

ALLENAMENTI AL FEMMINILE

Per i professionisti del training per le donne

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



CAGLIARI	28-29 set.
NAPOLI	28-29 set.
PARMA	12-13 ott.
RIMINI	19-20 ott.
ROMA	26-27 ott.
VICENZA	25-26 gen.

Grazie alla frequentazione delle due giornate di studi, è possibile ottenere la qualifica di "Tecnico specializzato in allenamenti 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.

STRUTTURA DEL CORSO

Presentazione del corso • Differenze anatomico-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.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE**

220€

In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

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

CORSO DI

A.T.P.®

AQUATIC TRAINING PROGRAM

Istruttore di fitness in acqua

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



CAGLIARI	25-26 gen.
CATANIA	18-19 gen.
MILANO	12-13 ott.
NAPOLI	14-15 dic.
PARMA	09-10 nov.
ROMA	30 nov.-1 dic.
VICENZA	16-17 nov.

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.

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 elai 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.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI AQUATIC TRAINING PROGRAM**

220€

In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Ridolfi.

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

FITNESS

RISPARMIARE IL 10%Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI

KARDIO KOMBAT

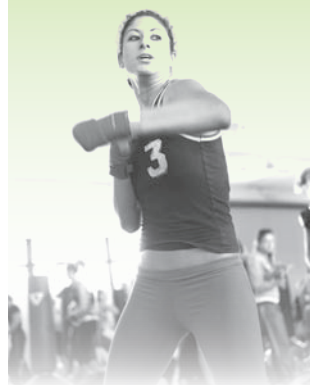
Boxe e arti marziali in versione fitness

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

**FIRENZE** 09-10 nov.**MANTOVA** 14-15 dic.**RIMINI** 26-27 ott.**ROMA** 25-26 gen.

Ispirato alle arti marziali e agli sport da combattimento, Cardio 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.

STRUTTURA DEL CORSO

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

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KARDIO KOMBAT****220€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. **Docenti responsabili del corso:** F. Randisi.

CORSO PER LA QUALIFICA DI

KOMBAT TRAININGStudio, analisi e applicazione delle principali
tecniche di combattimentoCREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

**MODENA** 14-15 set.

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.

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 scapolo-omeroale; 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; Schrinp; 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** • Esame

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI KOMBAT TRAINING****220€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. **Docenti responsabili del corso:** M. Provvedi, L. Golinelli, E. Lanci. **Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

FITNESS

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI **PREPARATORE ATLETICO**

*Metodologie di allenamento per migliorare le
prestazioni di atleti agonisti*

CREDITI FORMATIVI **6**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



MANTOVA 23-24 nov.
14-15 dic.
18-19 gen.

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.

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.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO**

370€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.
Oppure 200euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data
d'inizio del corso e 200euro da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del
secondo week end di studio.

Docenti responsabili del corso: W. Stacco, S. Carlini, A. Pellacani
Requisiti richiesti: prima dell'iscrizione inviare il proprio curriculum.
Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO PER LA QUALIFICA DI **PREP. ATLETICO PER SPORT DA COMBATTIMENTO**

*Programmazione e metodologie specifiche
per ottimizzare le performance atletiche*

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



MODENA 28-29 set.

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.

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 (Iperforia, 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 • Esame.

Procedure d'esame: entro due settimane dalla fine del corso è necessario inviare al docente una tesina il cui argomento sarà concordato col docente stesso. La tesina assegnerà l'idoneità o meno del candidato, dove l'idoneità equivale alla promozione. Gli allievi ritenuti "non idonei" dovranno rispettare la tesina (migliorata secondo le indicazioni del docente che l'ha valutata) entro i 15 giorni successivi alla comunicazione dell'esito.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO PER SPORT DA COMBATTIMENTO***

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data
d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: M. Provvedi, A. Pellacani.
Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.
*Coloro che non risultano idonei avranno ugualmente diritto a ricevere l'attestato di partecipazione al corso.

MANAGEMENT

RISPARMIARE IL 10%Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI

CLUB MANAGER*Per la gestione professionale e redditizia
di un fitness club*CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa


MILANO 23-24 nov.
NAPOLI 16-17 nov.
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.

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

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI CLUB MANAGER****220€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data
d'inizio del corso.**Docenti responsabili del corso:** L. Paparelli.**Note:** la quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

CORSO PER LA QUALIFICA DI

SPORT MANAGER*Corso di specializzazione per i coordinatori del
settore tecnico delle palestre*CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa


MILANO 18-19 gen.
NAPOLI 14-15 dic.
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.

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.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI SPORT MANAGER****220€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data
d'inizio del corso.**Docenti responsabili del corso:** L. Paparelli.**Note:** la quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

WORKSHOP

120€
UN GIORNO

180€
DUE GIORNI

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 federale di partecipazione al workshop e 1 credito formativo. Per informazioni sui programmi o per altri workshops non presenti nell'elenco consultare il sito federale www.fif.it

MINI BALL TRAINING

Cagliari 03 novembre DOCENTE 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.

POWER STRETCH

Milano 02-03 novembre DOCENTE G. Marongiu

Cagliari 23-24 novembre DOCENTE G. Marongiu

Tipologia di allenamento posturale a corpo libero il cui obiettivo è aumentare le qualità di forza, flessibilità ed equilibrio. La lezione di Power Stretch consiste in una sequenza di movimenti, che si arricchisce progressivamente, anche in funzione delle capacità e possibilità di ogni singolo allievo. Ciò significa che, il gesto motorio che verrà proposto avrà una propria autoregolazione e personalizzazione, in base alle reali capacità e possibilità di ogni singolo allievo.

PILATES PER LA SCHIENA

Firenze 27 ottobre DOCENTE 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, soprattutto a corpo libero, sono centrati in particolare sulla riprogrammazione delle catene cinetiche e sul rinforzo attivo del core.

YOGAFLEX

Ravenna 30 novembre DOCENTE D. De Bartolomeo

Lo yoga per palestre. Si apprendono sequenze di base che garantiscono molte possibilità di variazioni, così da sviluppare lo yoga in chiave fitness ottenendone i benefici fisici. Il programma è pronto per l'uso e allo stesso tempo sviluppa l'opportunità di creare sequenze personalizzate. I contenuti del workshop sono integrati con le ultime acquisizioni dell'allenamento olistico e funzionale.

PILATES ARC

Cesena 20 ottobre DOCENTE L. Lapomarda

Il pilates Arc è un attrezzo importante per migliorare lo sviluppo del metodo perché permette di comprendere meglio come lavorare l'intero corpo attraverso sfide motorie specifiche per la flessibilità, la forza e la coordinazione. Il workshop si articola in 4 mini protocolli pratici di 20' specifici per argomento: nuove sfide motorie per il rinforzo del core • migliorare flessibilità e agilità • morreggiare gli allineamenti posturali attraverso l'equilibrio • nuove proposte per un allenamento più funzionale. A cui seguono i relativi sviluppi teorici.

COMPOSIZIONE CORPOREA: DALL'ANALISI ALLA MODULAZIONE

Palermo 11 gennaio 2014 DOCENTE R. Provenzano

Poche ore di apprendimento per conoscere ogni meandro di un'analisi della composizione corporea vincente, per scoprire come erogarla con successo e per ridurre, in ultima analisi, il drop-out della clientela, aumentando il tasso di fidelizzazione e il soddisfacimento delle loro aspettative.

CELLULITE E FITNESS: IL CORRETTO APPROCCIO IN PALESTRA

Palermo 12 gennaio 2014 DOCENTE R. Provenzano

Vengono analizzati tutti i processi che portano allo sviluppo di questo inestetismo che ha anche importanti implicazioni funzionali. Si ricerca una classificazione delle tipologie e dei gradi con tutte le possibili implicazioni ormonali, tessutali, linfatiche e circolatorie. Durante il workshop si analizzerà l'importanza dell'igiene alimentare e degli integratori spaziando dalla prevenzione alla cura. Si suggeriranno approcci di allenamento e quale importanza coadiuvante possono avere i trattamenti di medicina estetica

N.B. Chi decide di frequentare entrambi i workshop ("Composizione corporea" e "Cellulite e fitness") può usufruire di una quota agevolata di Euro 200 anziché Euro 240.

COMUNICAZIONE: IL TEATRO D'IMPRESA

Bologna 27 ottobre DOCENTI S. Moretto e P. Puleo

Il corso è rivolto a tutti i trainer che stanno svolgendo un percorso di formazione. Sapersi presentare, saper esporre le proprie idee, condividere la propria esperienza e la propria professionalità è un'arte che ha bisogno di allenamento e cura. Il Teatro d'Impresa ha lo scopo di unire l'arte e il business applicando le metodologie tipiche dell'arte teatrale in ambito formativo, organizzativo, comunicativo e promozionale all'interno delle aziende.

N.B. La partecipazione a questo workshop è obbligatoria per chi vuole conseguire la qualifica di Top Trainer.

Per la quota di partecipazione vedere a pagina 55 (FIF Annual Convention).

STRONGMAN TRAINING PER PREPARATORE ATLETICO E FAT LOSS

Modena 12 ottobre DOCENTE M. Provvedi e A. Pellacani

Il corso spiegherà come utilizzare efficacemente le metodiche dell'allenamento Strongman e come inserirle nei programmi di allenamento così da migliorare sensibilmente la performance atletica sia degli atleti che dei clienti. Saranno utilizzati kettlebell, sandbag, ropes, log bar, slitte e altro ancora.

SPECIAL EXERCISES

Modena 16 novembre DOCENTE M. Provvedi e A. Pellacani

L'obiettivo di questo workshop è quello di combinare la ricerca scientifica con il lavoro pratico che viene eseguito dagli atleti. Quello che gli atleti comunemente si trovano ad affrontare nelle varie discipline sportive è un ambiente caotico dove le gestualità sono generalmente casuali e i movimenti sono multiplanari, spesso eseguiti in ambienti instabili. In questo workshop innovativo dove si cercherà di colmare il vuoto tra esercizi classici di potenziamento muscolare con gli esercizi specifici degli sport.



Massimo
TOCCO



Giampiero
MARONGIU



Donato
DE BARTOLOMEO



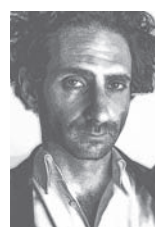
Lisa
LAPOMARDA



Roberto
PROVENZANO



Paolo
PULEO



Simone
MORETTO

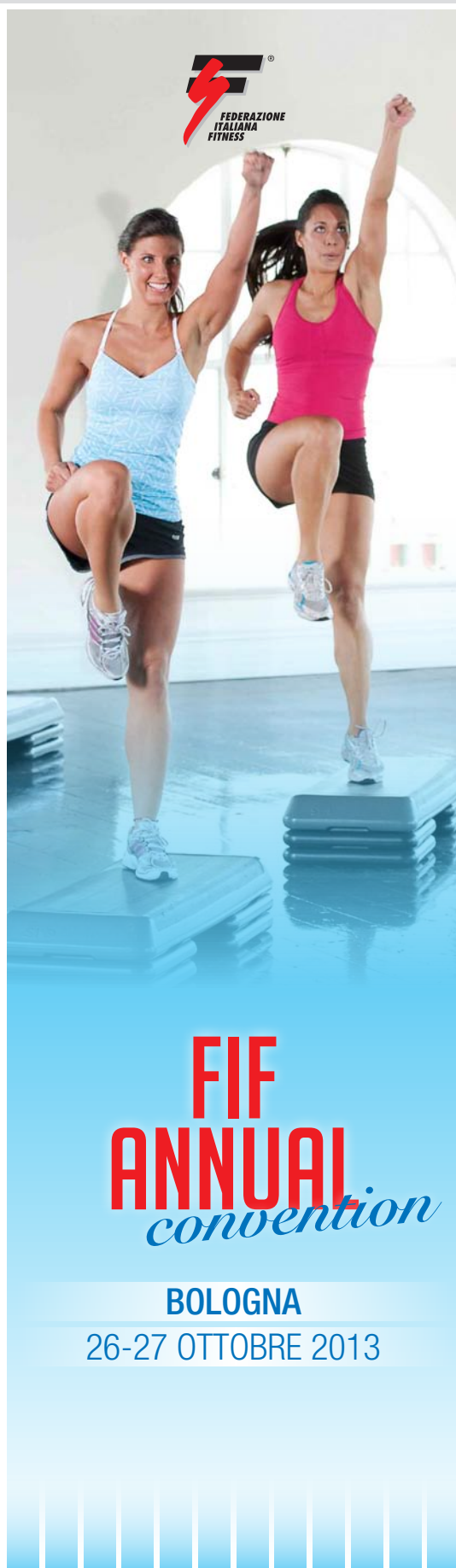


Matteo
PROVVEDI



Alex
PELLACANI

CONVENTION



FIF ANNUAL convention

BOLOGNA

26-27 OTTOBRE 2013

La manifestazione che propone un contenitore ricco delle discipline federali ritorna a Bologna, nella comoda e funzionale location del Cierrebi Club Carisbo. L'appuntamento che garantisce un aggiornamento di qualità offre molti scenari per tutti coloro che sono coinvolti professionalmente nelle attività dei fitness club. Anche quest'anno la manifestazione presenterà i percorsi di specializzazione: a quelli di **total body**, **postural-pilates** e **coreografia** si aggiungerà quello di **advanced choreography** che si terrà in un'area privée e sarà riservata unicamente agli istruttori federali. Ogni percorso, se seguito nella sua interezza, rilascerà un attestato di specializzazione.

DOCENTI

JULIO
PAPIMARIA
MADRIDTARAS
KLIMOVCRISTINA
COSTANTINESCUROBERTA
CAMPANOLOGIOVANNA
VENTURAVIVIANA
FABOZZIPATRIZIA
VINCENZILISA
LAPOMARDAMINO
MESSURIMASSIMO
TOCCOELISABETTA
CINELLIDAMIANO
COMUNALE
VINCITORE
SARAINO PRESENTER 2013ANDREA
TORTI
VINCITORE
SARAINO PRESENTER 2012

Il direttore tecnico della manifestazione è **David Stauffer**. Sarà sul palco in veste di presentatore, e di portacolori della Federazione Italiana Fitness. La FIF Annual Convention 2013 è una sua creazione.

CONVENTION

QUATTRO AREE SPECIALISTICHE A DISPOSIZIONE

SCEGLI QUELLA CHE FA PER TE!

SCOPRI IL PROGRAMMA >

Anche quest'anno la manifestazione presenterà dei percorsi di specializzazione, che per l'edizione 2013 diventano 4:

total body, postural-pilates, coreografia e advanced choreography. I primi tre percorsi sono aperti a tutti e rilasciano un attestato di specializzazione, ma per ottenerlo è obbligatorio seguire tutte le lezioni. Il quarto percorso è riservato agli istruttori federali, si terrà nell'area privée, e garantirà dei contenuti didattici di alta specializzazione. Anche per questo modulo, che include workshop, è obbligatoria la presenza a tutte le lezioni per ottenere l'attestato di specializzazione.

PERCORSO TOTAL BODY



Le masterclass offriranno nuove idee e innovative modalità di lavoro per chi insegna tonificazione.

PERCORSO CHOREOGRAPHY



Le lezioni propongono elementi intermedi/avanzati di coreografia, sia nello step che nell'aerobica

PERCORSO POSTURAL-PILATES



I contenuti sono strettamente legati alla pratica di esercizi di carattere olistico e di impostazione posturale.

PERCORSO ADVANCED CHOREOGRAPHY RISERVATA AGLI ISTRUTTORI FIF



Il percorso è riservato ai soli istruttori FIF (in regola con l'affiliazione 2013/2014, che potranno apprendere elementi coreografici di alta specializzazione attraverso due workshop: uno di step e l'altro di aerobica.

COME RICEVERE L'ATTESTATO SPECIALISTICO?

La partecipazione a tutte le lezioni di uno dei 4 percorsi specialistici a scelta prevede il rilascio di un attestato specifico. Per il suo conseguimento occorre obbligatoriamente:



Specificare sulla cedola di iscrizione a pagina 69 la partecipazione a uno dei percorsi barrando la relativa casella:

- **percorso Total Body**
- **percorso Choreography**
- **percorso Postural-Pilates**
- **percorso Advanced 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).

ISCRIZIONE

SINGOLO PERCORSO

MASTERCLASS / CONVEGNO / FUNCTIONAL TRAINING / COMUNICAZIONE

entro il **30.09** **120** euro

dopo il **30.09** **140** euro

iscrizione sul posto **160** euro

FIF ANNUAL CONVENTION FORMULA OPEN

TUTTI I PERCORSI: MASTERCLASS / CONVEGNO / FUNCTIONAL TRAINING / COMUNICAZIONE

entro il **30.09** **140** euro

dopo il **30.09** **160** euro

iscrizione sul posto **180** euro

- **Sede** Cierrebi Club, via Marzabotto 24, Bologna.
- **Sconti gratis** per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti x club)
È obbligatorio inviare la cedola di iscrizione gratuita entro e non oltre 20 giorni prima della data della convention
- **20%** sconto soci istruttori, titolari centri associati e soci AIPT
- **10%** sconto soci praticanti
- Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2013/2014 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.
- **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 FIF Annual Convention o di specializzazione per chi segue un percorso intero.
- **Fidelity Card** 80 punti.
- **Crediti formativi FIF** 2.
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

CONVENTION

PROGRAMMA MASTERCLASS

MASTERCLASS // FIF ANNUAL CONVENTION

SABATO 26 OTTOBRE

08.30-9.30	REGISTRAZIONI	
ORARIO	PALCO 1 PERCORSO TOTAL BODY	PALCO 2 PERCORSO CHOREOGRAPHY
09.50-10.00	Presentazione Academy FIF	Presentazione Academy FIF
10.00-10.50	GIOVANNA VENTURA ATHLETIC CIRCUIT Con barra e step	MARIA MADRID CLASSIC AEROBIC
10.50-11.10	Presentazione Academy FIF	Presentazione Academy FIF
11.10-12.00	VIVIANA FABOZZI RTP CHALLENGE <i>Condizionamento muscolare con step e bilancieri</i>	ANDREA TORTI STEPASSION
12.00-12.20	Presentazione Academy FIF	Presentazione Academy FIF
12.20-13.10	JULIO PAPI X MOVES <i>Un allenamento della tecnica di diversi elementi funzionali si allena la condizione fisica. Si scoprono gli esercizi in progressione dissociata, arrivando al prodotto finale che rappresenta il culmine di carico della piramide</i>	TARAS KILMOV AEROBIC MOSCOW STYLE
13.10-13.40	Break	Break
ORARIO	PALCO 1 PERCORSO TOTAL BODY	AREA PRIVÉ ADVANCED CHOREOGRAPHY (riservata agli istruttori FIF)
13.40-14.00	Presentazione Academy FIF	Presentazione Academy FIF
14.00-14.50	MASSIMO TOCCO TOTAL BODY FUSION Con step e manubri	14.00-16.00 ROBERTA CAMPANIOLO WORKSHOP: STEP FROM THE TOP <i>Lavoro coreografico usando lo step a partire da sopra</i>
14.50-15.10	Presentazione Academy FIF	
15.10-16.00	GIOVANNA VENTURA BODY BUILDING Con step, manubri e bilancieri	16.20-18.10 MINO MESSURI WORKSHOP HI-LO CHOREOGRAPHY <i>I metodi di costruzione coreografica avanzata come sistema di allenamento. Una masterclass di aerobica in cui la coreografia diventa il mezzo per raggiungere l'intensità di esercizio</i>
16.00-16.20	Presentazione Academy FIF	
16.20-17.10	MASSIMO TOCCO GAG METABOLICO A corpo libero	
17.10-17.30	Presentazione Academy FIF	
17.30-18.20	GIOVANNA VENTURA BODY WEIGHT FOR MOBILITY A corpo libero	

DOMENICA 27 OTTOBRE

ORARIO	PALCO 1 PERCORSO POSTURAL-PILATES	PALCO 2 PERCORSO CHOREOGRAPHY
09.10-09.30	Presentazione Academy FIF	Presentazione Academy FIF
09.30-10.20	VIVIANA FABOZZI NBA ACQUA <i>Elementi specifici di flessibilità e mobilità dinamica l'allenamento della tranquillità e della calma come energia di base ed essenza vitale dell'uomo.</i>	CRISTINA COSTANTINESCU STEP VIBES
10.20-10.40	Presentazione Academy FIF	Presentazione Academy FIF
10.40-11.30	ELISABETTA CINELLI BASIC POSTURAL PILATES MATWORK	DAMIANO COMUNALE AEROBIC QUEST
11.30-11.50	Presentazione Academy FIF	Presentazione Academy FIF
11.50-12.40	JULIO PAPI YOGA ASANA PER SPORTIVI	TARAS KILMOV MOSCOW STEP
12.40-13.00	Presentazione Academy FIF	Presentazione Academy FIF
13.00-13.50	LISA LAPOMARDA PILATES MATWORK: STAY GROUNDED <i>La consapevolezza del corpo</i>	MARIA MADRID STEP CHALLENGE
13.50-14.30	break	break
ORARIO	PALCO 1 PERCORSO POSTURAL-PILATES	PALCO 2 PERCORSO CHOREOGRAPHY
14.30-14.40	Presentazione Academy FIF	Presentazione Academy FIF
14.40-15.30	JULIO PAPI INTEGRATED POWER STRETCH	MARIA MADRID BASIC DANCE
15.30-15.40	Presentazione Academy FIF	Presentazione Academy FIF
15.40-16.30	LISA LAPOMARDA THE GOOD ATHLETIC POSTURAL EDGE <i>Tecnica pilates per migliorare le performance atletiche</i>	CRISTINA COSTANTINESCU MOVE YOUR BODY
16.30-16.50	Presentazione Academy FIF	Presentazione Academy FIF
16.50-17.40	ELISABETTA CINELLI PILATES FOAM ROLLER Circuiti posturali	PATRIZIA VINCENZI STEPANTHER

N.B. Il programma può subire variazioni . Per aggiornamenti in tempo reale consultare www.fif.it

CONVENTION



LA SCIENZA DELL'ALLENAMENTO FITNESS METABOLICO : SOLUZIONI PER IL BENESSERE

Bologna: sabato 26 ottobre

Il percorso verso il benessere richiede la conoscenza degli elementi stessi che portano al suo ottenimento. Il fitness metabolico rappresenta uno dei concetti chiave per la salute, ma non solo, perché una corretta integrazione tra alimentazione e allenamento, garantisce uno stato di grande benessere a tutte le età.

RELATORI

**prof. Antonio Paoli . dott. Marco Neri . dott. Pierluigi Gargiulo . dott.ssa Giovanna Ventura . dott.ssa Tatiana Moro
dott. Domenico Berni . dott. Alessandro Pellacani . dott. Francesco Macchia . Carlo Dolzan**

PROGRAMMA

CONVEGNO - FITNESS METABOLICO // FIF ANNUAL CONVENTION

SABATO 26 OTTOBRE 2013

08.30-09.30	Registrazioni
10.00-10.15	Che cos'è il fitness metabolico prof. Antonio Paoli e dott. Marco Neri
10.15-11.00	EPOC e metabolismo. Quanto incide e cosa rivela la ricerca prof. Antonio Paoli
11.00-11.45	Proposte di Allenamenti sulle macchine cardio dott. Marco Neri
11.45-12.00	Break
12.00-12.45	Circuiti posturali: proposte pratiche per integrare la metodica a circuito con una selezione di esercizi mirati all'equilibrio muscolare dott.ssa Giovanna Ventura
12.45-13.30	Metabolismo e adattamenti: differenze fra Uomo e Donna dott.ssa Tatiana Moro
13.30-14.30	Break pranzo
14.30-15.15	Integratori di supporto metabolico dott. Pierluigi Gargiulo 
15.15-16.00	Fitness metabolico e terza età: realtà e proposte dott. Domenico Berni
16.00-16.15	Break
16.15-17.00	Manubri e bilancieri per un allenamento a finalità metabolica dott. Alessandro Pellacani
17.00-17.45	Proposte di allenamenti metabolici femminili sia per dimagrimento che per salute e inestetismi dott. Francesco Macchia
17.45-18.30	Proposte di allenamenti per circuiti e adattamenti funzionali generali Carlo Dolzan

N.B. Il programma può subire variazioni

>> **Quote e modalità d'iscrizione** a pagina 55 <<

CONVENTION

ALL'INTERNO DELLA
**FIF ANNUAL
convention**
BOLOGNA
26-27 OTTOBRE



ALLENAMENTO FUNCTIONAL TRAINING ATTACK!

Bologna: domenica 27 ottobre

I docenti federali interverranno con le loro proposte (workshop teorico-pratici) per sviluppare modelli allenanti di carattere funzionale, proposti con la modalità dell'alta intensità attraverso circuiti che includono le varie componenti dell'allenamento funzionale classico ma che contengono anche nuove proposte.

DOCENTI

Viviana Fabozzi . Carlo Dolzan . Luca Ceria . Luca Dalseno . Sandro Roberto . Vincenzo Calisti . Donatella Longhi

PROGRAMMA

DOMENICA 27 OTTOBRE 2013

FUNCTIONAL TRAINING ATTACK! // FIF ANNUAL CONVENTION

10.20	Presentazione Functional FIF Academy
10.30-11.50	Carlo Dolzan e Sandro Roberto From Body weight to calisthenic
11.50-12.00	Presentazione Functional FIF Academy
12.00-13.20	Viviana Fabozzi e Luca Dalseno Asymmetric load
13.20-14.20	Break pranzo
14.20-14.30	Presentazione Functional FIF Academy
14.30-15.50	Luca Ceria Programmazione e progettazione di protocolli di allenamento funzionale
15.50-16.00	Presentazione Functional FIF Academy
16.00-17.20	Vincenzo Calisti e Donatella Longhi Cross training

N.B. Il programma può subire variazioni

>> **Quote e modalità d'iscrizione** a pagina 55 <<

CONVENTION

ALL'INTERNO DELLA
**FIF ANNUAL
convention**
BOLOGNA
26-27 OTTOBRE



STRATEGIE DI COMUNICAZIONE IL TEATRO D'IMPRESA

Bologna: domenica 27 ottobre

Il teatro d'impresa rappresenta un modello nuovo di comunicazione, che attinge all'idea di personaggio e della sua interpretazione. Ognuno di noi possiede caratteristiche diverse di espressione e di comunicazione con gli interlocutori, modelli che bisogna percepire e migliorare. Proprio a questo è finalizzato il workshop, in quanto ognuno è attore in un palcoscenico che sono le relazioni sociali. Più queste migliorano, maggiore è la possibilità di successo nella propria azienda. L'aggiornamento è finalmente impostato in contesti pratici, analisi dei comportamenti e simulazioni, ed è rivolto soprattutto agli istruttori ma anche a chi si occupa della reception.

DOCENTI

Simone Moretto . Paolo Puleo

PROGRAMMA

DOMENICA 27 OTTOBRE 2013

STRATEGIE DI COMUNICAZIONE // FIF ANNUAL CONVENTION

Perché il teatro d'impresa: come fondere gli elementi del teatro con quelli del business e della comunicazione.

Come rendere vincenti se stessi e il proprio con professionalità. Il primo approccio con il cliente.

Quando si propongono corsi o si incontrano dei nuovi clienti, quando si riceve qualcuno alla reception del club, ci si è mai domandati se si stanno giocando al meglio le proprie carte? La comunicazione è tanto importante quanto la qualità delle lezioni.

Come gestire le conversazioni atipiche, difficili, con clienti impegnativi giocando al meglio le proprie carte, contrapponendo il proprio personaggio.

Come impiegare le tecniche dell'arte teatrale come integrazione e supporto di quelle della formazione tradizionale, coinvolgendo e motivando attivamente i partecipanti, in maniera divertente e al tempo stesso in modo incisivo ed efficace.

Lavoro individuale, specializzato sulle fasi di lavoro che coinvolgono il soggetto singolo: come ci si esprime, come vengono proposte le proprie attività, come ci si presenta ai propri uditori.

N.B. Il programma può subire variazioni

>> **Quote e modalità d'iscrizione** a pagina 55 <<

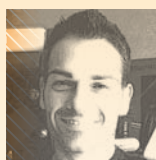
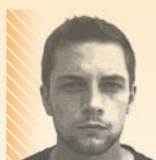
CONVENTION

KARDIO
KOMBAT
convention

RAVENNA

19 OTTOBRE 2013

PRESENTER

FABRIZIO
RANDISIMATTEO
PROVVEDISALVATORE
AUTIEROLICIA
GOLINELLI

I partecipanti in possesso della qualifica di Kardio Kombat 1° livello, in regola con l'affiliazione FIF Istruttore 2014, partecipando a tutti i workshop teorico-pratici di Kardio Kombat Advanced potranno ricevere il diploma di istruttore di Kardio Kombat Advanced.

Quella del kardio kombat è una passione che non muore mai. Ritornano i protagonisti della disciplina che mette in musica le arti marziali, per un appuntamento classico rivolto agli appassionati. I docenti federali guideranno le masterclass e proporranno i loro sistemi innovativi di allenamento. La novità 2013 è che sono state inserite nel programma delle **lezioni specializzate, la cui partecipazione garantisce l'ottenimento della certificazione nel Kardio Kombat Advanced.**

ORARIO	SALA 1 Masterclass	SALA 2 Workshop teorico pratici KARDIO KOMBAT ADVANCED ★
09.00-10.00	Registrazioni	
10.00-10.50	Matteo Provvedi Kombat Body Esercizi mirati ad aumentare la mobilità, la flessibilità e la coordinazione del corpo umano con le metodiche tipiche del grappling cioè della lotta che si sviluppa a terra. Esercizi primordiali che richiamano le gestualità che nel corso della vita frenetica quotidiana sono andati a perdersi.	10.00-11.20 WORKSHOP Fabrizio Randisi Strategie per rendere le lezioni di kardio kombat originali e commerciali
11.00-11.50	Salvatore Autiero Contact Revolution Costruzione di una lavoro simmetrico globale a livello muscolare e marziale. Con coreografie elaborate per arti inferiori e superiori utilizzando tecniche fini e spettacolari.	11.30-12.50 WORKSHOP Matteo Provvedi & Licia Golinelli La propedeutica alla lotta: allenarsi come degli atleti per restare in forma tutta la vita Esercitazioni per migliorare la lotta in modo tale da creare un conditioning atletico per indurre un dimagrimento al corpo e aumentare la resistenza al lavoro
12.00-12.50	Fabrizio Randisi Kardio Punching Ball (con sacchi) Lezione di kardio kombat con l'ausilio del Punching Ball.	
13.00-14.00	Pausa	Pausa
ORARIO	SALA 1 Workshop teorico pratici KARDIO KOMBAT ADVANCED ★	SALA 2 Masterclass
14.00-15.20	WORKSHOP Fabrizio Randisi Tecniche di interval training all'interno di una lezione di kardio kombat con i sacchi	14.00-14.50 Matteo Provvedi Physical Preparation for Kombat Sport Proposte di programmi di lavoro alla massima intensità che si possono utilizzare nella preparazione degli sport da combattimento o più semplicemente per mettere in forma i vostri clienti. Applicazioni semplici ma di successo!
15.30-17.00	WORKSHOP Matteo Provvedi & Licia Golinelli Mixed Martial Arts: usi pratici per tutti Vorresti avere la possibilità di allenarti come quei magnifici atleti che sviluppano forza, elasticità e potenza, senza però andare a combattere? Ecco la specializzazione arti marziali miste FIF: imparerai esercizi e metodiche di lavoro divertenti e accattivanti che ti faranno fare tanta, tanta fatica.	15.00-15.50 Salvatore Autiero Free fighters Elaborazione di tecniche marziali ad alto impatto coreografate in un workout divertente e dinamico, ed eseguite con arti superiori e inferiori in un mix di adrenalina e divertimento! 16.00-17.00 Fabrizio Randisi Interval Training Kombat Lezione in cui si alternano fasi ad alta intensità a fasi di recupero attivo con esercizi di tonificazione.

N.B. Il programma può subire variazioni

QUOTA D'ISCRIZIONE

entro il
30.0960
eurodopo il
30.0975
euroiscrizione
sul posto90
euro

■ **Sede** Centro Studi La Torre, via Paolo Costa 2, Ravenna, tel. 0544 34124.

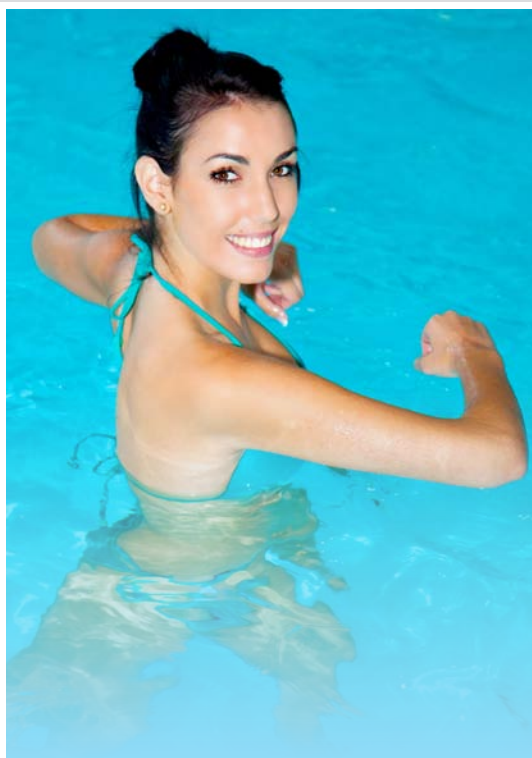
■ **Sconti**

- 50% ai possessori della FIF Card
- 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 2013/2014 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.

- **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 Kardio Kombat Convention o diploma di Istruttore di Kardio Kombat Advanced ★.
- **Fidelity Card** 80 punti.
- **Crediti formativi FIF 2.**
- **Note** Ricordiamo ai partecipanti che, se vogliono, possono portare una coppia di guanti per le lezioni con i sacchi.
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

CONVENTION



AQUA WELLNESS convention

RAVENNA

20 OTTOBRE 2013

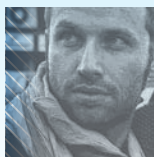
PRESENTER



**LUCILLA
RIDOLFI**



**LUCA
RUGGERI**



**ALESSANDRO
UCCELLINI**



**ELISA
MALTA**



**SILVIA
DE TOMA**

L'appuntamento è col fitness acquatico, con i docenti federali pronti a guidare masterclass e workshop che ruotano attorno alle discipline che si praticano in piscina. La novità dell'edizione 2013 è quella dell'Aqua Freestyle, 1ª edizione di una gara che mette a confronto le migliori coreografie acquatiche proposte dalle formazioni iscritte.

ORARIO | PROGRAMMA vasca profondità media, altezza mt. 1,30

08.30-10.00	Registrazioni
10.00-10.45	Silvia De Toma Zumbabib Vivi l'acqua lasciandoti trasportare dai ritmi coinvolgenti della musica latina, una lezione basata sui movimenti semplici e intuitivi della zumba, interpretati in acqua.
11.00-11.45	Luca Ruggeri Hydro Tonic mix di sequenze cardiovascolari anaerobiche ed aerobiche ad alta intensità, intervallate con fasi di condizionamento globale ed analitico, impiegando tecniche specifiche.
12.00-12.45	Lucilla Ridolfi Aqua Athletic Influenze atletiche per un allenamento acquatico da podio.
12.45-13.30	Break pranzo
13.30-14.15	Elisa Malta Aqua Disco Un'alternarsi di musiche che variano di stile e ritmo con movimenti presi dall'aquafitness e dalla danza, coreografati perfettamente su ogni canzone. Energia, divertimento e semplicità per dare nuovi spunti sull'impostazione delle lezioni di aquagym, aquafitness, acquabike...
14.30-15.15	Lucilla Ridolfi Aquafight Preparati a combattere contro il tuo "avversario" preferito!
15.30-16.15	Alessandro Uccellini Aquadance Active Un mix di sequenze coreografiche e non, che danno vita ad una lezione originale, allenante e ricca di energia esplosiva.
16.30-17.15	Luca Ruggeri Dynamic Postural Come rendere una lezione posturale dinamica ed efficace; l'uso di esercizi di pilates, le diagonali PNF e i movimenti del nuoto renderanno piacevole e fluida questo particolare workout.
17.30-19.00	CONCORSO AQUAFREESTYLE

N.B. Il programma può subire variazioni

NOTE: è necessario portare con sé tutto l'occorrente per le lezioni in acqua e accappatoio, ciabatte, cuffia ed un lucchetto per chiudere le borse negli armadietti all'interno degli spogliatoi.

NOVITÀ AQUAFREE STYLE

Sull'onda del successo ottenuto con le gare di free style, introdotte da anni nel programma di Club vs Club, si affacceranno sulla scena agonistica FIF anche le gare di coreografia acquatica. Dall'aquagym all'aquastep, dal nuoto sincronizzato alla danza, saranno accettate tutte le forme artistiche del movimento in acqua.

Quota d'iscrizione al concorso: € 50 a formazione (leggi il regolamento e scarica le cedole su www.fif.it). Le iscrizioni si ricevono entro il 4 ottobre.

Giuria: Luca Ruggeri, Alessandro Uccellini, Lucilla Ridolfi.

Montepremi: in palio coppe e convention gratuite. La squadra che totalizzerà più punti vincerà 10 convention gratuite.



QUOTA D'ISCRIZIONE ALLA CONVENTION

entro il
30.09

60 euro

dopo il
30.09

75 euro

sul posto

90 euro

■ **Sede** Piscina Comunale G. Gambi, via Falconieri 31, Ravenna, tel. 0544 401721.

■ Sconti

- 50%** ai possessori della FIF Card
- 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 2013/2014 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.

■ **Promozioni gruppo** Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione).

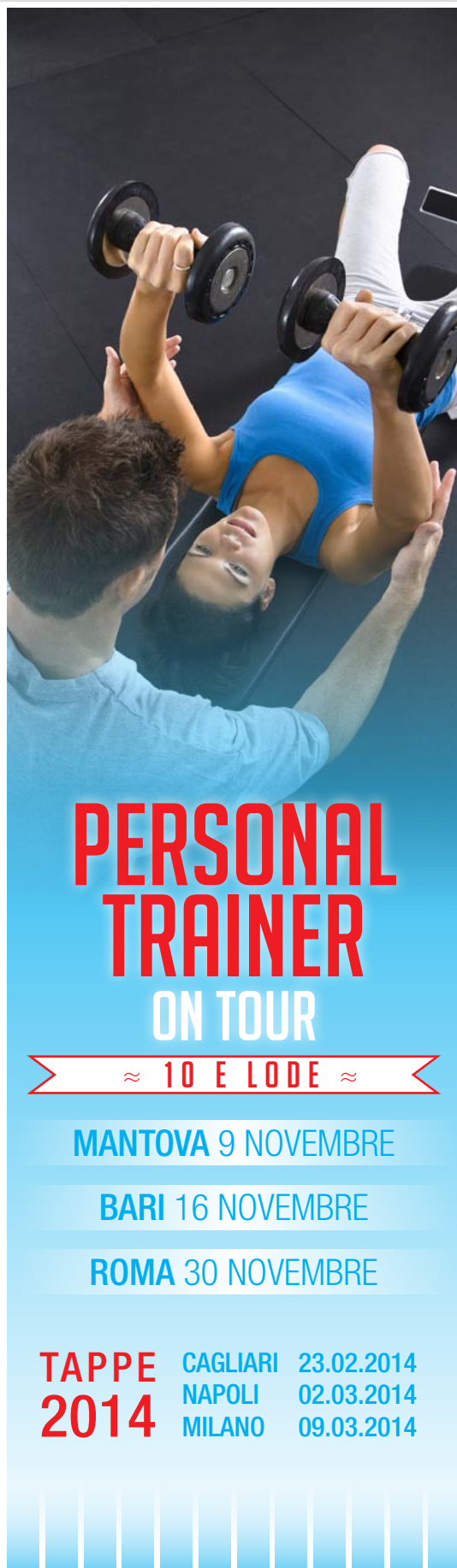
■ **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla Aquawellness Convention.

■ **Fidelity Card** 80 punti.

■ **Crediti formativi FIF 2.**

■ **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

CONVENTION



PERSONAL TRAINER ON TOUR

≈ 10 E LODE ≈

MANTOVA 9 NOVEMBRE

BARI 16 NOVEMBRE

ROMA 30 NOVEMBRE

**TAPPE
2014**

CAGLIARI 23.02.2014
NAPOLI 02.03.2014
MILANO 09.03.2014

La Personal Trainer Convention cambia forma e diventa itinerante, trasformandosi in **PT Tour 10 e lode**. Cosa significa 10 e lode? Che all'interno di ogni giornata, saranno mostrati e dimostrati 10 diversi modi di eseguire esercizi in cinque diverse aree dell'allenamento. In giro per l'Italia, quindi, sarà possibile seguire questa nuova modalità didattica.

DOCENTI



MARCO
NERI



CARLO
DOLZAN



LUCA
RUGGERI



DOMENICO
BERNI



GIOVANNA
VENTURA



RINO
MASTROMAURO



FABIO
PANI



VIVIANA
FABOZZI

ISCRIZIONE

PERSONAL TRAINER ON TOUR "10 E LODE"

entro il
30.09

50 euro

entro il
31.10

60 euro

dopo il 31.10
e sul posto

70 euro

PERSONAL TRAINER ON TOUR + METABOLIC TOUR SCONTO DI EURO 30

- **Sedi** su www.fif.it
- **Sconti gratis** per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti x club)
È obbligatorio inviare la cedola di iscrizione gratuita entro e non oltre 20 giorni prima della data della convention
- **20%** sconto soci istruttori, titolari centri associati e soci AIPT
- **10%** sconto soci praticanti
- Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2013/2014 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.
- **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 Personal Trainer On Tour "10 e lode".
- **Fidelity Card** 80 punti.
- **Crediti formativi FIF 2.**
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

CONVENTION

PROGRAMMA

N.B. Il programma può subire variazioni
Per aggiornamenti in tempo reale consultare www.fif.it

MANTOVA 9 NOVEMBRE

09.00-10.00	Registrazioni
10.00-10.15	MARCO NERI PRESENTAZIONE DEL WORKSHOP
10.15-11.15	MARCO NERI UN MIX DI SCHEDE PER MOTIVARE E FIDELIZZARE I CLIENTI Una scheda che unisce un lavoro convenzionale a uno funzionale renderà l'allenamento efficace, divertente e diverso. Questo motiva e fidelizza i clienti. Ecco 10 idee per trasformare una scheda da normale e eccezionale.
11.30-13.00	CARLO DOLZAN FUNZIONALE PER LA PERFORMANCE Il concetto di allenamento funzionale, cioè esercizi total body e high intensity che allenano gli schemi motori che rendono i gesti quotidiani più efficaci, sono fondamentali per un P.T. Ecco allora 10 protocolli di un lavoro funzionale che renderà un workout davvero grandioso.
13.00-14.00	Break
14.00-15.30	LUCA RUGGERI POSTURA PER IL BENESSERE Una corretta postura migliora la qualità della vita psico-fisica. Ecco 10 proposte di allenamento legati all'equilibrio che ogni PT deve apprendere per svolgere professionalmente il suo lavoro.
15.45-16.45	CARLO DOLZAN 1MQ DI PALESTRA: 10 ORIGINALI PROPOSTE DI WORKOUT Ci credete che ci si può allenare in un metro quadrato? 10 esempi con variazioni su push-up, addominali, squat, esercizi di stabilizzazione, ecc.
17.00-18.30	LUCA RUGGERI ELASTICO PER ECCELLENZA Un semplice elastic band possiede molte possibilità per eseguire un esercizio. Ecco 10 esercizi che un PT può proporre con successo in ogni situazione.

BARI 16 NOVEMBRE

09.00-10.00	Registrazioni
10.00-10.15	RINO MASTROMAURO PRESENTAZIONE DEL WORKSHOP
10.15-11.15	DOMENICO BERNI UN MIX DI SCHEDE PER MOTIVARE E FIDELIZZARE I CLIENTI Una scheda che unisce un lavoro convenzionale a uno funzionale renderà l'allenamento efficace, divertente e diverso. Questo motiva e fidelizza i clienti. Ecco 10 idee per trasformare una scheda da normale e eccezionale.
11.30-13.00	GIOVANNA VENTURA ELASTICO PER ECCELLENZA Un semplice elastic band possiede molte possibilità per eseguire un esercizio. Ecco 10 esercizi che un PT può proporre con successo in ogni situazione.
13.00-14.00	Break
14.00-15.00	DOMENICO BERNI 1MQ DI PALESTRA: 10 ORIGINALI PROPOSTE DI WORKOUT Ci credete che ci si può allenare in un metro quadrato? 10 esempi con variazioni su push-up, addominali, squat, esercizi di stabilizzazione, ecc.
15.15-16.45	GIOVANNA VENTURA FUNZIONALE PER LA PERFORMANCE Il concetto di allenamento funzionale, cioè esercizi total body e high intensity che allenano gli schemi motori che rendono i gesti quotidiani più efficaci, sono fondamentali per un P.T. Ecco allora 10 protocolli di un lavoro funzionale che renderà un workout davvero grandioso.
17.00-18.30	RINO MASTROMAURO POSTURA PER IL BENESSERE Una corretta postura migliora la qualità della vita psico-fisica. Ecco 10 proposte di allenamento legati all'equilibrio che ogni PT deve apprendere per svolgere professionalmente il suo lavoro.

ROMA 30 NOVEMBRE

09.00-10.00	Registrazioni
10.00-10.15	FABIO PANI PRESENTAZIONE DEL WORKSHOP
10.15-11.45	FABIO PANI POSTURA PER IL BENESSERE Una corretta postura migliora la qualità della vita psico-fisica. Ecco 10 proposte di allenamento legati all'equilibrio che ogni PT deve apprendere per svolgere professionalmente il suo lavoro.
12.00-13.30	VIVIANA FABOZZI ELASTICO PER ECCELLENZA Un semplice elastic band possiede molte possibilità per eseguire un esercizio. Ecco 10 esercizi che un PT può proporre con successo in ogni situazione.
13.30-14.30	Break
14.30-15.30	DOMENICO BERNI UN MIX DI SCHEDE PER MOTIVARE E FIDELIZZARE I CLIENTI Una scheda che unisce un lavoro convenzionale a uno funzionale renderà l'allenamento efficace, divertente e diverso. Questo motiva e fidelizza i clienti. Ecco 10 idee per trasformare una scheda da normale e eccezionale.
15.45-16.45	FABIO PANI 1MQ DI PALESTRA: 10 ORIGINALI PROPOSTE DI WORKOUT Ci credete che ci si può allenare in un metro quadrato? 10 esempi con variazioni su push-up, addominali, squat, esercizi di stabilizzazione, ecc.
17.00-18.30	VIVIANA FABOZZI FUNZIONALE PER LA PERFORMANCE Il concetto di allenamento funzionale, cioè esercizi total body e high intensity che allenano gli schemi motori che rendono i gesti quotidiani più efficaci, sono fondamentali per un P.T. Ecco allora 10 protocolli di un lavoro funzionale che renderà un workout davvero grandioso.

CONVENTION

METABOLIC TOUR convention



MANTOVA 10 NOVEMBRE

BARI 17 NOVEMBRE

ROMA 31 NOVEMBRE

**TAPPE
2014**

CAGLIARI	24.02.2014
NAPOLI	03.03.2014
MILANO	10.03.2014

Ecco un tour itinerante per i professionisti dell'allenamento di fitness musicale.

I workout di una giornata saranno condotti dai presenter federali e saranno centrati sull'allenamento metabolico, con protocolli di lavoro che si concentrano sulla tonificazione e sul dimagrimento. Condurranno le masterclass docenti e presenter specializzati che presenteranno format inediti, già da tempo apprezzati a livello europeo, che rappresentano il prodotto didattico della Federazione Italiana Fitness. Il team sarà coordinato da **David Stauffer**.

Il tour garantisce l'opportunità di partecipare a un aggiornamento federale senza avere l'onere di percorrere lunghe distanze per raggiungere la sede delle lezioni.

DOCENTI

LUCA
RUGGERIGIOVANNA
VENTURAVIVIANA
FABOZZILUCA
DALSENOMONICA
SCURTIMICHELE
MANCAMASSIMO
TOCCODAVIDE
IMPALLOMENI

ISCRIZIONE

METABOLIC TOUR CONVENTION

entro il
30.09

50 euro

entro il
31.10

60 euro

dopo il 31.10
e sul posto

70 euro

METABOLIC TOUR + PERSONAL TRAINER ON TOUR SCONTO DI EURO 30

- **Sedi** su www.fif.it
- **Sconti gratis** per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti x club)
È obbligatorio inviare la cedola di iscrizione gratuita entro e non oltre 20 giorni prima della data della convention
- **20%** sconto soci istruttori, titolari centri associati e soci AIPT
- **10%** sconto soci praticanti
- Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2013/2014 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.
- **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 Metabolic Tour.
- **Fidelity Card** 80 punti.
- **Crediti formativi FIF 2.**
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

CONVENTION

MANTOVA 10 NOVEMBRE

PROGRAMMA

09.00 10.00	Registrazioni
10.00 11.00	GIOVANNA VENTURA Team Fit Lavoro funzionale a coppie caratterizzato da alta sinergia ed elevato consumo energetico
11.15 12.15	LUCA RUGGERI Kardio Tonix High Intensity Un mix di sequenze cardiovascolari anaerobiche ed aerobiche ad alta intensità, integrate a fasi di condizionamento muscolare impiegando le tecniche della sala pesi e dell'allenamento con piccoli attrezzi per incrementare il dispendio calorico sia durante che post allenamento.
12.30 13.30	VIVIANA FABOZZI Global Power Interval Training 4 esercizi di Potenza Total Body da eseguire in 10 reps in circa 10/12" x 6 intervalli con un recupero di 10/12" tra ogni singolo intervallo e un recupero di 3' tra i 4 esercizi
13.30 14.30	Break pranzo
14.30 15.30	LUCA DALSENSO B.R.T Bodyweight Resistance Training Lavoro a corpo libero di Resistenza-Forza, anche in coppia
15.45 16.45	VIVIANA FABOZZI Global Capacity Interval Training 4 esercizi alternati tra potenza e endurance da eseguire in 15 reps in 20" x 5 intervalli con recupero di 40" tra i singoli intervalli e un recupero di 2' tra i 4 esercizi
17.00 18.00	LUCA DALSENSO Cardio Total Tone Training Lezione ad alta intensità in cui alterneremo lavoro per gambe e glutei, addome, parte alta e cardio.

BARI 17 NOVEMBRE

PROGRAMMA

09.00 10.00	Registrazioni
10.00 11.00	MICHELE MANCA Tri-Set Workout Una combinazione di tre momenti in cui sviluppare forza, endurance ed equilibrio
11.15 12.15	MONICA SCURTI AGT - Active Global Training Allenamento metabolico cardiovascolare sviluppato in 3 fasi: 1) cardio sportivo; 2) cardio dinamico coreografato; 3) condizionamento organico
12.30 13.30	LUCA RUGGERI Kardio Tonix High Intensity Un mix di sequenze cardiovascolari anaerobiche ed aerobiche ad alta intensità, integrate a fasi di condizionamento muscolare impiegando le tecniche della sala pesi e dell'allenamento con piccolo attrezzi per incrementare il dispendio calorico sia durante che post allenamento.
13.30 14.30	Break pranzo
14.30 15.30	GIOVANNA VENTURA Team Fit Lavoro funzionale a coppie caratterizzato da alta sinergia ed elevato consumo energetico
15.45 16.45	LUCA RUGGERI Total Conditioning Anaerobic Training Un mix di esercizi anaerobici utilizzando i bilancieri e i manubri. Le sequenze prevedono l'uso di esercizi globali e funzionali adatti per stimolare il metabolismo e permettere un maggiore dispendio calorico; alcune fasi di interval training favoriranno l'amplificazione dell'effetto.
17.00 18.00	MONICA SCURTI GTC - Global Training Conditional Allenamento muscolare ad alta intensità. Interval Training non stop per il dimagrimento e per l'incremento muscolare.

ROMA 1 DICEMBRE

PROGRAMMA

09.00 10.00	Registrazioni
10.00 11.00	VIVIANA FABOZZI Global Power Interval Training 4 esercizi di potenza Total Body da eseguire in 10 reps in circa 10/12" x 6 intervalli con un recupero di 10/12" tra ogni singolo intervallo e un recupero di 3' tra i 4 esercizi
11.15 12.15	MASSIMO TOCCO Gag Fat Burner L'obiettivo di questa lezione è creare delle routine utilizzando delle metodologie d'insegnamento avanzate, per rendere anche una lezione di gag divertente, ma semplice nell'apprendimento per gli allievi, con delle transizioni fluide che porteranno la classe a lavorare anche al suolo
12.30 13.30	DAVIDE IMPALLOMENI 3x3 Metabolic Condition 3 esercizi base e complementari in 3 stazioni di condizionamento muscolare con transizioni dinamiche ad alto consumo energetico per incidere sull'EPOC.
13.30 14.30	Break pranzo
14.30 15.30	MASSIMO TOCCO Split System Interval È una lezione con intervalli di lavoro di 15", 30", 1', 2', 1', 30", 15" come uno split che si apre si chiude ripartendo dall'inizio. Alla fine del primo split ci sarà una sequenza di condizionamento muscolare con piccoli attrezzi, e poi via con il secondo split.
15.45 16.45	DAVIDE IMPALLOMENI Gag vs Upper: Down-Top-Down Allenamento metabolico e di condizionamento muscolare globale
17.00 18.00	MONICA SCURTI KGTB - Kardio Global Training Basic Attività altamente metabolica perché lavora sulla resistenza lattacida usando un interval training non stop ad alta intensità stimolando in modo diretto, specifici tali fattori: metabolismo = accelerazione metabolica = dimagrimento ormonale = stimolo ormoni della crescita = incremento muscolare cardiaco = incremento della capacità di ossigenazione.

N.B. Il programma può subire variazioni . Per aggiornamenti in tempo reale consultare www.fif.it

CONVENTION



BODY&MIND convention

COLORI . SUONI . ESSENZE

RAVENNA

23 NOVEMBRE 2013

in collaborazione con



PRESENTER



ESTER
ALBINI



RITA
BABINI



RITA
VALBONESI



DONATO
DE BARTOLOMEO



DOTT.SSA ERICA
SAVIO



AUSTRALIAN
BUSH FLOWER
ESSENCES

Le essenze Australian Bush Flowers sono rimedi floreali per esprimere il proprio potenziale, liberarsi dalle convinzioni negative e raggiungere il benessere emozionale.

L'effetto delle Essenze Australian Bush Flowers è simile a quello che si ottiene con la meditazione, in quanto permette l'accesso ai contenuti del proprio Io Evoluto, permettendo il riconoscimento, l'accettazione e la conseguente liberazione dalle convinzioni negative spesso presenti nell'Inconscio. Tutto ciò permette alle

virtù positive dell'Io Evoluto, come l'amore, la gioia, la fiducia, il coraggio, ecc., di inondare l'essere fino alla dissoluzione di ogni convinzione o schema negativo di pensiero.

L'equilibrio è in tal maniera ristabilito ed emerge il vero benessere psicofisico.

Potrai provare le Essenze Australian Bush Flowers gratuitamente nel corso della Body&Mind convention.

QUOTA D'ISCRIZIONE

entro il 30.09	60 euro	entro il 31.10	75 euro	dopo il 31.10	90 euro	sul posto	105 euro
-------------------	---------	-------------------	---------	------------------	---------	--------------	----------

■ **Sede** Centro Studi La Torre, via Paolo Costa 2, Ravenna, tel. 0544 34124.

Sconti

- 50% ai possessori della FIF Card
- 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 2013/2014 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.

- **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 Body&Mind Convention.
- **Fidelity Card** 80 punti.
- **Credit formativi FIF** 2.
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

CONVENTION

PROGRAMMA

SABATO 23 NOVEMBRE 2013

BODY & MIND CONVENTION

	SALA 1	SALA 2
10.00 10.50	“L'OLFATTO IN MULHADARA CHAKRA l'organo di senso rapportato al mulhadara è il naso, sede dell'olfatto, mentre l'organo di azione sono i piedi in diretto contatto con la terra.” La lezione prevede una sequenza di asana atte a rafforzare il radicamento, la ricerca dell'equilibrio e la stabilità fisica ed emotiva. Il percorso si concluderà con una semplice tecnica di automassaggio del piede con olio essenziale di cipresso. Rita Babini	“VIAGGIO NEI COLORI DELLO STRETCHING DEI MERIDIANI” Lo scopo principale di questi esercizi è di mantenere fluido lo scorrimento energetico nel meridiano e di distribuire l'energia sbloccando le stasi energetiche. Un momento di riflessione su se stessi per dare nuova spinta vitale e rinnovare la propria energia. Ester Albini
11.00 11.50	“LA VISTA comprendere la natura dei chakra attraverso i colori” L'obiettivo della lezione è stimolare i chakra attraverso un lavoro progressivo rivolto al miglioramento della flessibilità e al relativo sblocco dei canali energetici. Ad ogni chakra verrà associato un colore, la cui visualizzazione stimolerà una specifica parte del corpo. Donato De Bartolomeo	“CALEIDOSCOPIO IN MOVIMENTO: frammenti, colori, odori, depositati in tante forme, nell'ascolto del corpo e della mente” La lezione prevede una integrazione di svolgimento fasciale, esercizi posturali, pilates, tecniche di body work per migliorare il lavoro sulla catena spirale, avvolti da colori e odori. Rita Valbonesi
12.00 12.50	“GIALLO, ARANCIONE E ROSSO: ADDOME E PAVIMENTO PELVICO IN CHIAVE BODY MIND” La lezione prevede l'utilizzo di piccoli strumenti (step, soft ball, cuscini...) atti ad intensificare la pratica sulla muscolatura pelvica e su quella addominale, senza tralasciare il controllo della postura e la contrapposizione fra contrazione e rilassamento. Completerà la lezione un breve rilassamento utilizzando la respirazione diaframmatica. Rita Babini	“LASCIATI TRASPORTARE IN UN VIAGGIO DI COLORI NEL PAESE DEL PILATES&STRETCH CON LA GYM BALL” L'utilizzo della gym ball aiuta gli esercizi del pilates e gli esercizi di allungamento. Ester Albini
13.00 14.00	Pausa	Pausa
14.00 14.50	“LASCIAR FLUIRE DENTRO DI NOI LA VERA ESSENZA” Pilates props: integrare il matwork con l'ausilio dei piccoli attrezzi per una lezione ricca di energia. Donato De Bartolomeo	“IL GIRO DEL MONDO ALLA RICERCA DELL'ARCOBALENO” Allineamento e rotazioni con l'utilizzo dell'olfatto possono bilanciare le asana creando leggerezza ed equilibrio per nuovi orizzonti. Rita Valbonesi
15.00 15.50	“L'ALCHIMIA DELLE TORSIONI” Sequenze di asana rivolte al miglioramento della mobilità della colonna vertebrale e degli organi interni. Donato De Bartolomeo	“LE TENSIONI DEL CUORE”: apri il petto, muovi il diaframma e odora la vaniglia. La lezione comprende tecniche di mobilizzazione della colonna vertebrale, apertura del torace, stretching della cuffia dei rotatori, esercizi di respirazione controllata, il tutto in “essenza di vaniglia”. Rita Babini
16.00 17.30	WORKSHOP TEORICO-PRATICO “LA VITA È UN FIORE COSÌ PREZIOSO NELLA TUA MANO”  Floriterapia australiana ed esercizi di consapevolezza e attivazione corporea per gestire lo stress Erica Savioli e Rita Valbonesi	WORKSHOP TEORICO-PRATICO VIAGGIAMO SULLE STRADE DEI MERIDIANI MIOFASCIALI Pilates Matwork: la lezione prevede integrazione dei meridiani miofasciali nell'esecuzione del pilates matwork: un altro modo di vivere il pilates. Ester Albini

N.B. Il programma può subire variazioni

CONVENTION



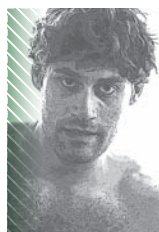
F.I.F. FUNCTIONAL DAY

MANTOVA
21 SETTEMBRE 2013

**ACCETTA LA SFIDA DEL FUNCTIONAL TRAINING:
CONFRONTATI CON TE STESSO E CON I
PARTECIPANTI DELLA CONVENTION!**

Energia e competizione alla prima edizione del Functional Day, giornata di training outdoor che è caratterizzata dalla componente agonistica. Un'occasione per migliorare la propria tecnica e per confrontarsi con gli altri partecipanti, in un contesto all'aperto che stimola la voglia di allenamento e carica di entusiasmo. A guidare il Functional day ci sarà il rinnovato team federale del functional training.

DOCENTI

CARLO
DOLZANLUCA
DALSENOLUCA
CERIAVIVIANA
FABOZZISANDRO
ROBERTOVINCENZO
CALISTI

ORARIO

PROGRAMMA

09.00-10.00	Registrazioni
10.30-12.00	Luca Dalseno e Carlo Dolzan Functional training competition "Dirty thirty circuit"
12.00-13.30	Luca Ceria e Sandro Roberto Too much Functional Game "Non-conventional loads"
13.30-14.30	Break pranzo
14.30-16.00	Viviana Fabozzi e Vincenzo Calisti "Kettlebell competition and juggling Game"
16.00-17.30	All team teaching: Carlo Dolzan Luca Dalseno . Luca Ceria . Viviana Fabozzi Sandro Roberto . Vincenzo Calisti "Body Weight on sand"
17.30-18.00	Arrivederci alla FIF Annual Convention

N.B. Il programma può subire variazioni

QUOTA D'ISCRIZIONE

entro il
13.09 **50** euro

dopo il **13.09** **60** euro
e sul posto

- **Sede** Centro Piscine Suzzara, Via Mitterand 2, Suzzara (MN)
- **Sconti gratis** per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti x club)
È obbligatorio inviare la cedola di iscrizione gratuita entro e non oltre 20 giorni prima della data della convention
- **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 2013/2014 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 rilasciato un attestato di partecipazione al FIF Functional Day.
- **Fidelity Card** 80 punti.
- **Crediti formativi FIF 2.**
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

CEDOLA D'ISCRIZIONE

CEDOLA D'ISCRIZIONE

Puoi 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 AL

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 _____

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.

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: IT3020760113100000011233483 • SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
- ☐ Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 000000898904
SWIFT/BIC: PASCITMMRAV BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA AG.7 RAVENNA CENTRO

☐ Gratuità FIF Card

data _____ firma _____

STAGE . CONVENTION . CONVEGNI

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

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA CONVENTION

- ☐ **FIF ANNUAL CONVENTION** ☐ OPEN ☐ CONVEGNO ☐ FUNCTIONAL TRAINING ☐ COMUNICAZIONE ☐ MASTERCLASS
- ☐ **PERSONAL TRAINER ON TOUR** ☐ MANTOVA ☐ BARI ☐ ROMA
- ☐ **METABOLIC TOUR** ☐ MANTOVA ☐ BARI ☐ ROMA
- ☐ **FIF FUNCTIONAL DAY**
- ☐ **KARDIO KOMBAT CONVENTION**
- ☐ **AQUAWELLNESS CONVENTION**
- ☐ **BODY&MIND CONVENTION**
- ☐ **CONVEGNO: APPROCCIO OLISTICO AL BACINO. DALL'ANATOMIA AL RIEQUILIBRIO POSTURALE.**

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: IT3020760113100000011233483 • SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
- ☐ Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 000000898904
SWIFT/BIC: PASCITMMRAV BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA AG.7 RAVENNA CENTRO

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 - fif@fif.it

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.

REGOLAMENTO



Per ogni informazione la nostra segreteria è a disposizione dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13.30 e dalle 15.00 alle 18.00 al numero telefonico **0544 34124**. Per effettuare l'iscrizione ai corsi 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

ISCRIZIONI E PAGAMENTI ON-LINE PER GLI EVENTI FIF

A partire dal 10 settembre sarà attivo il pagamento on-line per le iscrizioni ai vari eventi della Federazione Italiana Fitness (corsi, master, convention e convegni). Attraverso il sito www.fif.it, sarà quindi possibile registrarsi e versare la relativa quota di iscrizione a tutti gli appuntamenti formativi dell'associazione. Come si fa? Molto semplicemente, basta seguire le seguenti indicazioni: entrare nel sito della FIF www.fif.it, scegliere dalla finestra dei "corsi" quello prescelto e cliccare su "iscrizione e pagamento on-line", aggiungere al carrello ed effettuare il pagamento compilando l'apposito modulo che apparirà. Possibilità di pagare con Paypal, sistema comodo, facile e sicuro per acquisti in tempo reale.

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.*
- 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 cono-

scenza 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 tal caso verranno trattenute le spese postali. 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 giorni prima della data fissata per lo stesso (in caso contrario si riterrà 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 emerge 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 man-

REGOLAMENTO

cato 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 aggiornamento 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 2013/2014 (Euro 140).

NOTE PER GLI ALLIEVI

- 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 (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 SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
 - ✦ Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 000000898904 SWIFT/BIC: PASCITMMRAV Banca Monte dei Paschi di Siena Ag.7 Ravenna Centro
- Il pagamento deve avvenire 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 abbonata 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
- Il pagamento dovrà essere effettuato 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 SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
 - ✦ Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 000000898904 SWIFT/BIC: PASCITMMRAV Banca Monte dei Paschi di Siena Ag.7 Ravenna Centro
- IMPORTANTE: specificare nella causale il nome della persona che partecipa e il nome dell'evento.**

NOTE:

- Gli accompagnatori non sono ammessi ai corsi;
- A tutti i partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione;
- Per gli istruttori in regola con il tesseramento FIF 2013/14 (valido dal 01-09-13 al 31-08-14), le convention prevedono il rilascio del bollino di aggiornamento 2014;
- 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).

■ di Claudio Vacchi

Tricks, il nuovo fitness

Si tratta di un mix tra ginnastica acrobatica e arti marziali.

Verrà presentato in Italia da Alaa Safi, un attore francese con trascorsi nelle arti marziali e i suoi corsi saranno gestiti dalla Federazione Italiana Fitness, in collaborazione con la Mens Sana di Siena.

La disciplina si chiama "Tricks" ed è un cocktail di acrobatica e arti marziali. Il suo mentore si chiama Alaa Safi, ha 28 anni ed è un attore francese, ex campione mondiale di Taekwondo, disciplina marziale che richiede grande agilità. Alaa nel 2008 ha iniziato a lavorare per il cinema francese come stuntman, visto le sue doti di agilità, dove veniva utilizzato in riprese nelle quali occorreva spericolatezza o nelle scene di combattimento. Ha lavorato con Jackie Chan, nel suo ultimo film, interpreta il rivale del grande maestro Cinese. Lo vedremo presto nelle nostre sale, con il titolo "Chinese Zodiac".

Alaa Safi ha così deciso di portare in Italia una disciplina proponibile nei centri fitness, che si chiama – appunto – Tricks, che ben si sposa con la tendenza verso il fitness funzionale che oggi si pratica nelle palestre. "Provo questa disciplina quando mi alleno a Siena, nella palestra della Polisportiva Mens Sana. Nei miei movimenti abbinò acrobatica e arti marziali, così come già fanno negli Stati Uniti in una attività chiamata appunto Tricks."

A scoprire le qualità dell'atleta/attore di origine magrebina sono stati i responsabili della Polisportiva Mens Sana di Siena, che lo osservavano mentre si allenava. Questi ultimi, percependo le sue grandi potenzialità fisiche e qualità umane, hanno subito proposto al francese di codificare questo nuovo protocollo e di promuovere una serie di corsi per



Alaa Safi

istruttori, in quanto in Europa Tricks non ha mai raggiunto lo status di sport e non esistono corsi né istruttori.

"Per ora Tricks è praticato come freestyle – racconta Alaa – in una ricerca continua e libera da gruppi di giovani che si ritrovano dove possono e si sfidano su questo territorio tutto da inventare. Non sono riconosciuti dagli acrobati né dagli artisti marziali né dai danzatori, ma nella loro arte si ispirano a tutti e tre questi mondi, per crearne uno nuovo. Io appartengo alla prima generazione di trickers e ho vissuto in prima persona l'evoluzione sotterranea di questa disciplina. Solo recentemente, grazie al supporto di Pierluca Fanetti della Mens Sana, ho intravisto la possibilità di realizzare un sogno: dare una struttura ed un sostegno a tutta una nuova generazione di trickers in un paese che considero come la mia seconda casa."

Tricks richiede agilità e rapidità, rappresenta un fantastico metodo di allenamento che migliora una gran quantità di caratteristiche fisiche di chi lo pratica. Tricks si prepara così entrare nel mercato del fitness in Italia, e lo farà grazie alla collaborazione dell'atleta/artista, Alaa Safi, della

Federazione Italiana Fitness e della Polisportiva Mens Sana.

Come prima operazione didattica, sarà proposta una serie di corsi per istruttori gestiti dalla FIF, a partire dal prossimo autunno, diretti (almeno nelle prime date) dallo stesso Alaa. Il progetto formativo avrà una data di inizio, domenica 6 ottobre, con una presentazione sottoforma di lezione aperta **completamente gratuita***, che avverrà presso la palestra della Polisportiva Mens Sana, per un appuntamento nel quale il francese esporrà i contenuti del corso e creerà dei momenti pratici durante i quali si potranno provare i movimenti base del Tricks. Inizia quindi un nuovo percorso entusiasmante e ricco di nuovi spunti, grazie a un professionista d'eccezione come Alaa Safi.

* Gli interessati a partecipare alla presentazione del corso dovranno inviare la propria adesione (entro 15 giorni prima) compilando la cedola scaricabile all'indirizzo www.fif.it

PRESENTAZIONE DEL CORSO domenica 6 ottobre 2013

Polisportiva Mens Sana
In Corpore Sano 1871
— Siena —

La presentazione (della durata di circa 6 ore) è libera ed aperta a tutti e sarà così articolata:

- presentazione verbale
- parte pratica con riscaldamento, valutazione dei partecipanti, realizzazione di semplici figure di pre-acrobatica, video proiezioni della disciplina ed approfondimenti conoscitivi
- spiegazione dell'organizzazione del corso

Siete pronti per una nuova esaltante stagione?

Siamo arrivati alla mezza estate. Anzi, un po' oltre la metà, tanto che si intravede Blue Fitness a fine mese, l'appuntamento col fitness solare. Il 2013 ci ha regalato delle certezze e molti nuovi progetti, ma anche la conferma che i percorsi didattici iniziati lo scorso anno si stanno sviluppando nel migliore dei modi. Di cosa sto parlando? Di molte cose: della nuova location di Welcome Fitness, per esempio, che si è spostata a Livorno, in un bellissimo villaggio vacanze; ma anche del rinnovo del materiale cartaceo didattico con le dispense aggiornate; il supporto didattico ai corsisti rappresentato dai Dvd; dagli accordi con Università come quella telematica di San Raffaele e l'Università Parthenope di Napoli. Bollono in pentola un bel po' di cose, insomma e per quanto riguarda i progetti che risalgono allo scorso anno c'è da segnalare soprattutto la FIF Card, che quest'anno ha aggiunto altri vantaggi per chi la sottoscrive. Nel settore convention di fitness musicale si continua a percorrere la strada dell'esclusività dei presenter stranieri: dalla prossima stagione, infatti, la FIF legherà professionalmente un team di presenter stranieri, che sarà possibile seguire solamente partecipando alle manifestazioni federali, in quanto in Italia non potranno partecipare ad altri eventi oltre a quelli della Federazione Italiana Fitness. Ma sono in vista anche nuovi corsi di formazione: nell'ambito del settore funzionale Pat e Nba saranno infatti le novità didattiche, proposte da Dolzan e Fabozzi mentre il corso di Bagunça, creato da Edgard Serra, si rivolge a chi vuole lavorare con i più piccoli. Per gli amanti dell'acrobazia e delle arti marziali nasce invece Tricks, il corso tenuto da un famoso stuntman francese, Alaa Safi, avviato in collaborazione con la Polisportiva Mens Sana di Siena. Una variazione di rilievo si è verificata anche nell'ambito di Sarano Presenter, concorso che muta radicalmente la sua formula e che eleggerà il vincitore attraverso un sistema vicino a quello adottato da Amici, la trasmissione di Maria De Filippi. Come corollario alla gara, nasce un corso di formazione per aspiranti presenter. Infine, ritornano le convention itineranti: dalla prossima stagione, scattano la PT Tour 10 e lode e il Metabolic Tour. Un sacco di cose, vero? All'interno della rivista troverete le spiegazioni dettagliate riguardo a tutto ciò che è stato citato. Come dicevo, la pentola bolle, le novità danno energia e spingono forte la nostra passione, e la nostra voglia di fare. Buona estate.

Il 2013, e soprattutto i prossimi 4 mesi, mostrano un energia e un carico di novità davvero esplosive.



I VANTAGGI DI ESSERE SOCIO

2013 2014

Socio EFFETTIVO*

QUOTA // EURO 10,00

COMPRENDE:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- ♦ Iscrizione F.I.F. 2013/2014.
- ♦ 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 solo in occasione degli eventi F.I.F.
- ♦ 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. 2013/2014.

* 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 2013/14

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 01-09-2013 AL 31-08-2014 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

☐ **INTEGRAZIONE SOCIO ISTRUTTORE** (Euro 100)

☐ **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 stato versato 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 2013/14

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 01-09-2013 AL 31-08-2014 IN QUALITÀ DI:

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

Sonostativati versati 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 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"

informa

FIF E CONSULENZE TELEFONICHE

SERVIZI



Dal mese di settembre si attiverà il servizio di consulenza telefonica per i tesserati della Federazione Italiana Fitness che necessitano informazioni su corsi, master, percorsi didattici, inerenti tutte le aree federali di specializzazione. Un team di docenti federali (tra i quali **Marco Neri**, **Viviana Fabozzi** e **Mattia Ravagli**) sarà a disposizione dei tesserati, rispettando una programmazione che sarà presto resa nota. Per ulteriori informazioni www.fif.it

FRESCHI DI LAUREA

DOCENTI

In casa FIF da oggi ci sono altri due laureati: **Luca Piolanti** e **Fabio Pani**. **Luca Piolanti** si è laureato a Camerino in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute. Il riminese ha discusso una laurea dal titolo "Cibo come possibile terapia delle patologie di origine nervosa". **Fabio Pani** invece si è laureato in Scienze Motorie all'Università San Raffaele di Milano con una tesi sperimentale: "Effetti di 2 tipologie di esercizio fisico e programma nutrizionale (dieta mediterranea) sulla composizione corporea di soggetti sani e adulti" che gli ha garantito la votazione finale di 110 e lode. Dalla redazione di Performance le più vive congratulazioni ai due docenti federali.

RINNOVATA L'INTESA TRA L'UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA E LA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

UNIVERSITÀ

Sulla base dell'esperienza positiva degli scorsi anni accademici, è stato rinnovato l'accordo di collaborazione tra la Federazione Italiana Fitness e il Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive dell'Università Telematica San Raffaele Roma. La possibilità di accedere alle lezioni da qualunque luogo e in qualunque momento permette agli studenti uno studio libero da vincoli di natura logistica e facilmente conciliabili con le esigenze dei professionisti dello sport. I tesserati con la qualifica di "Tecnico Federale" della FIF potranno richiedere alle competenti autorità accademiche l'eventuale riconoscimento dei crediti formativi di Tirocinio ed il riconoscimento dell'esame elettivo di Fitness, previsti dal piano di studi del Corso di Laurea in Scienze Motorie. Il riconoscimento sarà effettuato sulla base delle disposizioni legislative vigenti in materia. Sempre nell'ambito della reciproca collaborazione gli studenti iscritti all'Ateneo potranno svolgere il periodo di tirocinio formativo curricolare presso la FIF o presso qualificate strutture affiliate alla Federazione. La collaborazione didattica prevede la realizzazione di Corsi di Alta Formazione e di Formazione Permanente e Continua, rivolta ai tesserati FIF. I soci FIF in regola con il tesseramento annuale come Tecnico Federale, sulla base dell'accordo di collaborazione, potranno beneficiare di uno sconto sulla retta universitaria e gli studenti regolarmente iscritti all'Ateneo potranno iscriversi ai corsi federali a condizioni agevolate.



SOLD-OUT PER I CORSI ESTIVI A RAVENNA

CORSI

Grande successo di presenze per i corsi estivi di luglio della Federazione Italiana Fitness in programma presso la sede federale a Ravenna e organizzati per formare tecnici in tutte le discipline praticate in palestra. La seconda sessione full-immersion conta già una grande numero di iscritti e prenderà il via subito dopo Ferragosto. Nella foto i partecipanti di luglio al corso di fitness.

CONCORSO FOTOGRAFICO #INFORMAFIF

INIZIATIVE

Con FIF diventi protagonista! Ecco un'occasione per ottenere visibilità: la Federazione Italiana Fitness ha ideato un concorso fotografico che ha come tema il corpo e l'attività fisica. Le foto dovranno essere taggate attraverso instagram con: **#informaFIF**. Le foto potranno tuttavia anche essere inviate per email all'indirizzo: grafici@fif.it. Il termine ultimo per l'invio è il 2 settembre 2013. Le migliori fotografie saranno utilizzate come corredo per gli articoli del nostro magazine e come materiale pubblicitario. Per ulteriori informazioni consultate l'account federale Instagram: http://instagram.com/fif_it



SUPPORTO DIDATTICO

FORMAZIONE

A partire dal prossimo autunno con l'inizio della nuova stagione didattica, ai partecipanti di gran parte dei corsi federali sarà consegnato, oltre alla dispensa cartacea, anche un dvd, per poter più facilmente apprendere i movimenti e gli esercizi che fanno parte del programma. I corsi che beneficeranno di questo ulteriore supporto allo studio sono: **Fitness, Fitness Musicale, Personal Trainer, Pilates Matwork, Reformer, Reformer Advanced e Wunda Chair, Cadillac, Functional Training, Barbell Training, Pat e Nba.**

IN FORMA PERFETTA DOPO I PRIMI 40 ANNI

LIBRI



Claudio Canessa è un istruttore certificato FIF, da 23 anni nel mercato delle palestre, e ha recentemente pubblicato il suo primo libro: **In forma perfetta dopo i primi 40 anni.** Questo libro parla di wellness, cioè di benessere fisico e psichico, e lo fa rivolgendosi in particolare a coloro che non si dedicano abitualmente all'attività fisica e a tutte le persone sedentarie adulte. Gli appassionati, invece, potranno scoprire e apprezzare l'aspetto intrinseco, talvolta sconosciuto dell'attività fisica, capace di motivare, stimolare e rendere speciale tutto ciò che si fa o si è

sempre fatto. Il libro offre interessanti spunti in tema di esercizio fisico, di controllo dello stress psicologico come parte integrante del benessere di ogni individuo e di educazione alimentare. Un'utile strumento quindi per chi opera nel settore.

TOP TRAINER

CORSI

Il percorso per diventare Top Trainer di Fitness e Fitness Musicale si arricchisce di una qualifica: per ottenere la certificazione occorre frequentare il master di comunicazione. La prossima data il 27 ottobre a Bologna in occasione della FIF Annual Convention.

DAVID FA IL PRESENTATORE

DOCENTI

Da performer e atleta di aerobica ad agonista di body building fino a presentatore. David Stauffer si ritrova così nell'inedita veste di presentatore dei Campionati Mondiali di body building della Nabba, che per la prima volta si sono tenuti in Italia, al teatro Verde di Montecatini, l'8 giugno scorso. David ha introdotto gli atleti sul palco, ha annunciato i vincitori e intrattenuto il pubblico. La Nabba è una federazione prestigiosissima nel campo del body building, la prima mai nata nel mondo e che ha visto, tra i suoi tesserati, anche Arnold Schwarzenegger.



TEAM DI ALLIEVI RUMENI PER IL PILATES FEDERALE

CORSI

Alla fine del mese di luglio, un gruppo di professionisti rumeni ha partecipato a un corso completo di formazione di Pilates della FIF, della durata di 90 ore. Il team, di sette persone, era composto da istruttori selezionati dalla catena World Class International, grazie a un progetto creato da Julio Papi (che oggi lavora per una federazione rumena di fitness). I ragazzi prescelti hanno studiato per 10 giorni con l'insegnante federale Lisa Lapomarda, in un corso intensivo che comprendeva Matwork Basic, Advanced, Universal Reformer e Wunda Chair. Nella foto, oltre a Julio e Lisa, i sette allievi: Anya Glushkova, Izabela Lacatus, Raluca Babaligea, Andreea Belu, Ana Maria Cordea, Sara Bucurescu e Ovidiu Atanasiu.

FIF E UNIVERSITÀ DI NAPOLI

COLLABORAZIONI

È stato concluso un accordo con l'Università degli Studi di Napoli Parthenope che prevede l'attivazione di moduli tecnici all'interno dei vari corsi di laurea che saranno tenuti da docenti FIF. L'Università campana e la FIF potranno inoltre collaborare per elaborare e realizzare programmi e progetti di ricerca, attività culturali, seminari, master, convegni. I due enti si impegnano inoltre a individuare sinergie che, sotto il coordinamento del prof. Domenico Tafuri, possono portare a collaborazioni e a sperimentazioni didattiche.

IL RINNOVAMENTO DELLA TRADIZIONE

MATERIALE DIDATTICO

Da sempre uno dei punti di forza della FIF è stata la qualità dei suoi docenti ed il materiale didattico che, essendo il fitness una materia vasta ed in continua evoluzione, richiede un costante aggiornamento. In questa ottica la FIF rivede periodicamente le sue principali dispense fra cui quelle di Istruttore e Personal Trainer. L'ultima versione che sarà operativa dall'anno accademico 2013/2014 è stata sviluppata dal dott. Alexander Bertuccioli plurilaureato e Top Trainer federale. Il testo appare agile alla lettura ma completo e di sicuro supporto (accanto alla parte di e-learning) per lo studio dei futuri istruttori.

ON-LINE LA WEB TV FIF

FIF

La web tv federale è online. La FIF ha inaugurato, nel luglio scorso, la nuova televisione che tratta di fitness e che si può seguire dal web. L'indirizzo è **www.fifweb.tv** e i contenuti sono legati alle manifestazioni federali con interviste e reportage, condotti da Cire, il presentatore ufficiale della webtv. Esiste una sezione video, a vantaggio di chi vuole inviare le proprie sequenze allenanti o coreografie. Per caricare i video, occorre registrarsi dal sito stesso. Attraverso la webtv federale, sarà possibile accedere agli aggiornamenti federali, ai master online, alle dispense FIF e all'applicazione ifit.



BAGUNÇA[®]

FITNESS PARTY

IL FITNESS PER I BAMBINI

di Maria Enrica Cesena

Il mondo del fitness nella sua evoluzione ha sempre cercato di soddisfare le esigenze dei frequentatori di palestra. Oggi più di ieri, questo settore investe un più ampio ventaglio di utenti con caratteristiche differenti, attività diverse, più accessibili, adatte a tutti e non solo per i cultori veri e propri del fisico. L'importanza del benessere come stile di vita sta, per fortuna, entrando nella cultura popolare ma fino ad oggi è percepita solo dagli adulti, non considerando che già da piccoli si può praticare attività fisica specifica proprio perchè il corpo nasce con caratteristiche da sviluppare, per godere migliori benefici in età più avanzata.

Generalmente, quindi, il mercato del fitness è praticato da un pubblico adulto, ma è bene considerare che oggi molti tra quelli che frequentano palestre e centri fitness, hanno famiglia e figli, situazione che a volte pone un limite alla frequentazione di una palestra: diventa infatti difficile ritagliarsi due ore di tempo alla settimana da dedicare al proprio benessere, perchè a volte non si sa dove lasciare i propri figli. Allora perchè non dedicare un'attività di fitness che possa aiutare mamma e figlio a ritrovare il proprio benessere, dando l'opportunità a entrambi di praticare il fitness? Per la mamma esistono già molti corsi, mentre per il figlio oggi c'è Bagunça® Fitness Party.

Il progetto Bagunça fitness party è un pro-

gramma di sviluppo motorio per bimbi dai 3 ai 12 anni, suddiviso in 4 proposte differenti, a seconda degli obiettivi e alle fasce di età a cui è rivolto: **Bagunça® Laboratorio di Psicomotricità; Bagunça® Fitness For Kids; Bagunça® Boot Camp Kids; Bagunça® Fitness Family.**

Edgard Serra, brasiliano che vive in Italia da anni, è l'ideatore del progetto Bagunça®. Serra è laureato in Educazione Fisica ed è uno dei più noti professionisti del fitness in Italia. Nato professionalmente nel 1983, in Brasile, si occupava non solo di fitness ma anche di insegnamento nelle scuole d'infanzia. Dal 1998, vive e lavora in Italia, dove recentemente ha messo a punto questo sistema di insegnamento, spinto da due motivi.

Il primo è legato esclusivamente alla pratica delle persone che approcciano per la prima volta l'attività fisica in palestra: Edgard ha notato che la stragrande maggioranza di esse ha grandi difficoltà motorie e scarsa lateralità, che è anche connessa all'organizzazione spazio-temporale.

Il secondo riguarda invece i preoccupanti dati dell'Istituto Auxologico di Milano, che rilevano come l'Italia detiene oggi, in Europa, il primato di sovrappeso e di obesità in età infantile (36%), conseguenza di mancanza di movimento e di cattive abitudini alimentari. Oggi solo il 31,1% dei bambini dai 3 anni in su pratica regolarmente attività fisica. (dati Istat 2012)

Tutto questo ha portato a una riflessione sul fatto che, probabilmente, tali difficoltà nascono da una mancanza alla base dell'insegnamento motorio in età infantile, dove gli stimoli specifici vengono trasmessi attraverso il gioco in movimento, che rappresenta per il bambino la modalità privilegiata di apprendimento e di relazione ma che possiede anche una funzione educativa, di prevenzione sui fattori di rischio del disagio e un aiuto nella difficoltà dello sviluppo affettivo, relazionale e cognitivo.

In Italia e in quasi tutti i paesi del mondo, si è notato che tranne le classiche proposte motorie per i bambini (danza in tutte le sue variazioni, arti marziali, nuoto e sport di gruppo in genere), non esiste altro. Il programma Bagunça, in tutte le sue diramazioni, si differenzia perchè ha come obiettivo principale creare un format specifico e divertente, sottolineando l'importanza dell'attività fisica come stile di vita e un utile mezzo di promozione della salute, intesa

**DA UNA IDEA CHE AFFONDA LE
RADICI NEL CONTESTO SOCIALE
E NELLA NECESSITÀ DI CREARE
PROTOCOLLI DI LAVORO
PER I PIÙ PICCOLI,
NASCE UN PROGETTO DEL
TUTTO INEDITO.**

Bagunça
fitness party





quale processo costruttivo che attivi i bisogni e le risorse degli individui.

Bagunça® Laboratorio di Psicomotricità

La proposta della Bagunça® laboratorio di psicomotricità, nasce dalla consapevolezza del fatto che fino all'età di 7/8 anni, il corpo è il nucleo dell'organizzazione psichica e sociale dell'individuo, la cui crescita armonica avviene attraverso il corpo in relazione a sé e al mondo. Questo programma è specificatamente rivolto ai bambini dai 3 ai 6 anni attraverso il gioco motorio in movimento e simbolico, che rappresenta per loro la modalità privilegiata di apprendimento e di relazione.

Bagunça® Fitness For Kids

Rivolto ai bambini dai 6 ai 11 anni, ritenuta l'età d'oro della motricità. Qui si pratica un'attività motoria che prevede semplici combinazioni di movimento su base musicale per stimolare le capacità coordinative e proprioceptive. In questo caso la musica funziona da filo conduttore e gli stimoli motori sono più complessi. Questa proposta ha come finalità di base il creare un vivaio per il fitness del futuro. Si cerca di aiutare il bambino a far emergere le proprie individualità e a prendere coscienza delle sue capacità, aumentare la socializzazione e la collaborazione con i coetanei. Anche in questo caso serve come prevenzione sui fattori di rischio del disagio e un aiuto nella difficoltà dello sviluppo affettivo, relazionale e cognitivo.

Bagunça® Family Fitness

Per bambini dai 3 ai 6 anni. Crediamo che la famiglia sia il primo e principale elemento di educazione. Questa proposta oltre essere unica nel suo genere, ha come obiettivo principale evidenziare e rafforzare il rapporto tra genitori e figli: il "giocare per imparare" o "l'imparare insieme" ne migliorano la costruzione attraverso il gioco in movimento; inoltre serve per stimolare l'attenzione alle "coccole" ovvero la stimolazione cutanea amorevole, importantissima per l'educazione dei figli e per il loro sviluppo psicologico-sociale. La comunicazione attraverso il contatto fisico ha un'importanza essenziale nello stabilire e mantenere i legami sociali in genere. Nello specifico, attraverso il contatto il figlio esprime direttamente richieste o bisogni di cui la madre possa decifrarne i reali significati e comprenderli.

Bagunça® Boot Camp Kids

Per bambini dai 6 ai 12 anni. L'obiettivo principale di questa attività è trasmettere e stimolare la determinazione, la dedizione e soprattutto la disciplina, regole basilari di sopravvivenza che mancano spesso ai nostri bambini nel contesto familiare e sociale moderno. Per definizione è un allenamento all'aria aperta nato qualche anno fa negli USA e ispirato al training dei marines. Si tratta quindi di un programma di esercizi ispirati a un modello militare. Ogni allenamento sarà differente, divertente e studiato appositamente per i bambini così da far lavorare le diverse aree del corpo ma anche la mente. Include lo stretching, la corsa, i salti, gli esercizi militari, la corsa a ostacoli, gli esercizi per addominali, il salto con la corda, gli esercizi per migliorare la forza muscolare e la resistenza cardiovascolare. Tutti noi vogliamo che i nostri bambini crescano sani e felici.



*In conclusione l'esperienza accumulata in Italia e all'estero e l'appartenenza ad una cultura diversa sono particolari notevoli nello sviluppo di un progetto; attingendone il meglio si avrà un prodotto finale più ricco, elaborato ed efficace. **FINE***

Per saperne di più www.baguncafitness.com

I corsi sono organizzati dalla Federazione Italiana Fitness www.fif.it

Ecco qualche suggerimento che proviene da un campione di trail running, cioè la corsa nei boschi e in ambienti naturali.



Durante l'estate il fitness si può spostare fuori dal club, perfetto per l'inverno ma a volte un po' troppo opprimente nei mesi estivi.

E all'aperto l'attività fisica per antonomasia è la corsa, ed è il momento in cui molti istruttori (o personal trainer) si trovano a proporre ai loro clienti un allenamento di running, dove le finalità ricercate sono diverse. Si può correre per un semplice riscaldamento, come parte integrante di un allenamento di resistenza, per il dimagrimento o all'interno di un circuito di tonificazione. Quando viene proposta la corsa le reazioni della clientela sono tra le più diverse: c'è chi già corre, sia indoor che all'aperto, e non protesta, anzi ne è felice. C'è chi è entusiasta di cominciare e c'è chi storce il naso ma spesso ci prova lo stesso.

La corsa è un gesto naturale, istintivo e liberatorio, che tutti più o meno dovremmo saper praticare.

Se ci pensiamo, da piccoli nessuno ci ha insegnato a correre, eppure tutti i bambini giocano correndo. Purtroppo, la naturalezza del gesto della corsa a volte viene un po' dimenticato con la vita adulta.

Proprio per questa ragione, tornare a far correre un adulto dopo tanti anni, può diventare un'esperienza emozionante, un valore aggiunto all'allenamento, elemento motivazionale che un istruttore attento deve saper sfruttare a proprio vantaggio.

Qualcuno potrebbe aver paura di non riuscirci, o di bloccarsi per la troppa fatica. Riuscire a far correre una persona che oppone queste "resistenze" può diventare una conquista importante, che accresce autostima e fiducia in se stessi. Per non bruciarsi questa opportunità però bisogna fare molta attenzione alla gradualità con cui viene proposta la corsa.

Quindi, questo è il punto di partenza per un istruttore che ha a che fare con un neofita, la gradualità. Diventa quindi fondamentale seguire una progressione che permetta al cliente di adattarsi alla corsa senza traumi.

Un esempio facile da seguire è quello di alternare 2/3 minuti di corsa ad altrettanti minuti di camminata a passo svelto, fino a 30' di attività. Negli allenamenti successivi il tempo di corsa può essere incrementato di un minuto per volta, mentre il tempo di cammino può rimanere lo stesso. Potrà succedere che ad un

il fitness

DI CORSA

certo punto sia il vostro cliente a chiedervi di correre 20 o 30 minuti consecutivi, e a quel punto avrà raggiunto un buon grado di adattamento.

A questo punto la corsa potrà essere inserita in allenamenti in circuito, o alla fine di una seduta di tonificazione muscolare e, perché no, in un allenamento funzionale.

Ma se il parametro tempo è importante, lo è ancora di più quello della frequenza cardiaca. È meglio munirsi di un cardiofrequenzimetro e controllare la FC: se non ci sono esigenze di preparazione atletica, consiglio di rimanere sempre al di sotto della Soglia Anaerobica. Se invece occorre avere un riferimento generico, si ricorra alla formula di Karvonen (220 meno l'età, meno la FC a riposo, dal valore ottenuto si estrapola la percentuale desiderata – in genere il 70% per migliorare l'endurance – per poi sommare la FC a riposo).

Il fatto di dare dei parametri al cliente che sta correndo garantisce un obiettivo, in quanto lui percepirà una maggior facilità di corsa alla stessa velocità.

Anche per chi inizia camminando bisogna dare regole: cronometro per rispettare il parametro tempo e valutazione della FC, che sarà rilevata all'inizio dell'allenamento, dopo una fase di corsa a metà allenamento e a fine seduta. Meglio se si trascrive tutto su un diario allenamenti.

Dove correre? Ovviamente occorre adeguarsi alle caratteristiche del posto in cui si lavora. Se esiste un parco nelle vicinanze tanto meglio, altrimenti occorre andarselo a cercare.

Correre sulla sabbia normalmente crea dei problemi ai neofiti, in quanto –



strano a dirsi – la sabbia è molto dura e instabile. Curare la mobilità articolare e la flessibilità con dello stretching a fine seduta, permette di velocizzare la fase di recupero muscolare. Se si avverte che il cliente ha preso confidenza con la corsa, può essere divertente provare a lanciare una sfida: per esempio la partecipazione ad una gara podistica non competitiva. Ce ne sono tantissime nel periodo primaverile/estivo, anche in orari serali. Misurarsi in una piccola prova di questo genere insieme al proprio istruttore o PT diventa un momento di condivisione importante, e di fidelizzazione del cliente, a prescindere dall'esito della gara.

Da non sottovalutare un aspetto davvero importante e che può compromettere la buona riuscita dei vostri allenamenti di corsa, cioè l'abbigliamento e ancor più le scarpe da running. Soprattutto queste ultime devono essere scelte da una persona esperta che sappia assegnare la scarpa giusta al tipo di piede e all'uso che ne verrà fatto. La cosa migliore è recarsi col vostro cliente in un negozio specializzato.

È importante comunque far capire che la corsa non ha età e i benefici che se ne possono trarre sono davvero tanti: miglioramento dei parametri cardio-respiratori, prevenzione e cura delle malattie cardiovascolari, prevenzione e cura di diabete e ipercolesterolemia, miglioramento del trofismo osseo, minor rischio di osteoporosi, minor rischio di alcuni tipi di cancro, miglioramento dell'umore e della sensazione di benessere (grazie alla liberazione di endorfine). Inoltre correre è un'attività caloricamente dispendiosa, che viene incontro a chi voglia seguire programmi di dimagrimento.

Volete monitorare la spesa energetica dei clienti che corrono? Allora fate questo conto:

Spesa energetica (cioè le Kcal consumate) = 0.9 x km percorsi x kg di peso corporeo

Consumo di grassi in g: (kg peso corporeo x km percorsi)/20

Perciò ad esempio se in un'ora di corsa un soggetto di 75 kg percorre 10 km, avrà consumato 675 kcal, e 37,5 g di grasso. Non male!

Buona corsa a tutti! **FINE**



di Tony Melis

Quante volte gli istruttori o i personal trainer, quando si presentano le donne in palestra, si confrontano col timore tutto femminile di ingrassare troppo? È infatti tipico che le donne sentano minacciate la propria armoniosità da una ingiustificata paura di apparire troppo muscolose. Come bisogna comportarsi allora, per convincere le signore a non aver paura dei carichi? Occorre innanzitutto credere ai benefici legati all'aumento della massa magra e a come questo processo possa incrementare la tonicità del muscolo, che non significa necessariamente “ingrassare”.

È UNA PAURA TUTTA FEMMINILE, QUELLA CHE IN PALESTRA VUOLE MANTENERE LA DISTANZA CON I PESI PER NON INGROSSARE IN MODO ANTIESTETICO. VEDIAMO ANCORA UNA VOLTA DI CONVINCERLE DEL CONTRARIO...

A tal proposito è bene precisare che aumentare il volume muscolare non è un evento così facile per il sesso femminile. Intanto dobbiamo rilevare che è fisiologicamente impossibile, per una donna, avere un aumento della massa magra pari all'uomo, perché la secrezione di testosterone è nettamente inferiore.

È noto infatti che la secrezione di testosterone nelle donne è di 20 volte inferiore rispetto a quello maschile. È stato dimostrato che per l'uomo, nelle ore successive a un workout intenso basato sull'utilizzo di carichi pesanti, avviene un significativo aumento della secrezione di testosterone, che non avviene nelle donne le quali non hanno mostrato alcun cambiamento rilevante.

Diverso il discorso riguardante l'ormone della crescita (GH). Un allenamento prolungato con i pesi (come i set a scalare), per le donne di tutte le età, aumenta la secrezione di tale ormone che aiuterà a sviluppare il muscolo, ma ha un effetto molto maggiore sulla combustione dei grassi, in quanto una tecnica di questo tipo crea un accumulo di acido lattico, che stimola, appunto, la produzione di Gh. Esiste una convinzione dura a morire, sull'opportunità di raggiungere un miglioramento del tono muscolare grazie all'uso di pesi leggeri e lunghe serie. Nella realtà, un workout con carichi troppo leggeri ed un numero di ripetizioni elevate, equivale – più o meno - a una variazione di un allenamento aerobico prolungato.

DONNE *in* PALESTRA *e la* PAURA *dei* muscoli



Questo può avere effetti contrari, aumentando il cortisolo, sviluppando solo la fibra rossa senza stimolare quella bianca, fibra che produce acido lattico, perdendone i benefici. La cilindrata del nostro motore, per usare un esempio classico, si riduce. Ed è questo uno dei punti focali: molte donne non si rendono conto che è l'aumento della massa magra a portare a un aumento del proprio metabolismo basale, che si rivela una delle armi fondamentali contro l'aumento del grasso superfluo. Ma se proprio non si riesce a convincere la cliente a usare carichi significativi, allora potete proporre l'alternativa dell'interval training. Tale metodica è più vicina a un allenamento di durata che non a una stimolazione breve e intensa, ma a volte occorre mediare per non scontentare la cliente. L'allenamento intervallato avvicina a un concetto di allenamento con carichi e piuttosto che far camminare la cliente sul tapis roulant (forma allenante che dopo qualche seduta non serve più a nulla) si introducono ogni tanto delle stazioni di esercizio isotonic.

RIASSUMENDO, ECCO UNO SCHEMA DI COSA È REALMENTE DIMAGRANTE, POI OGNI ALLENATORE TROVERÀ LE PAROLE PIÙ GIUSTE PER RACCONTARLO ALLE PROPRIE CLIENTI:

- È impossibile per una donna aumentare la massa magra come un uomo perché non possiede abbastanza testosterone endogeno
- La massa muscolare è la miglior difesa per non ingrassare
- L'aumento della massa magra mette in risalto le curve femminili.
- In caso di gravidanza, oltre a rimanere più snelli si ha un effetto benefico, anche sul feto. Esistono studi che dimostrano come un programma di allenamento della durata di 6 mesi ha portato ad avere bambini più sani rispetto a madri sedentarie e a contribuito a evitare casi di diabete gestazionale.
(American College of Obstetricians and Gynecologists. Exercise During Pregnancy and the Postpartum)
- Minor rischio di malattie: cancro, diabete, ecc.
- Miglioramento del sistema immunitario
- Rallentamento del processo di invecchiamento
- Un allenamento mirato e corretto migliora anche la postura prevenendo eventuali dolori alla schiena
- Migliorare equilibrio e flessibilità
- Aumenta la forza anche in senso psicologico, con una migliore percezione di sé, delle proprie capacità, così da accrescere l'autostima e la stima degli altri nei nostri confronti.



di Stefano Carlini

84 | Performance

Doga

Questa notizia è bellissima e si riferisce a una disciplina che si pratica a New York (fortunati loro!). Sapete come i newyorkesi siano un po' spocchiosi e amanti dello snobismo, tanto che nella Grande mela qualcuno si è inventato lo yoga per cani, che si chiama Doga (tra dog e yoga, credo). La prima cosa che mi è venuta in mente è che le povere bestie sicuramente faranno alla perfezione la posizione del cane (ah ah, ma non siete obbligati a ridere), poi che saranno insofferenti al cat stretch, allo stretching del gatto, tanto che qualcuno se ne andrà offeso dalla sala. Il workout per cani viene comunque pubblicizzato come sicuro sistema per diminuire l'ansia di Fido e abbassare il livello della sua negatività. I cani più virtuosi saranno mandati in India a perfezionarsi (ah ah di nuovo, ma voi siete sempre esentati).

Karaoke Spinning

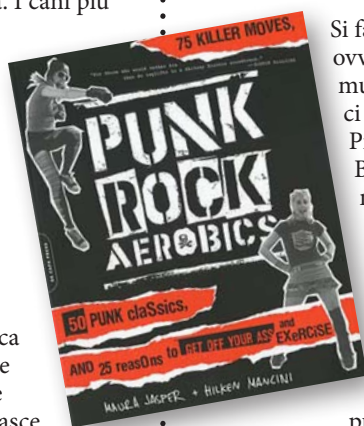
Vi piace lo spinning? Cantate spesso sotto la doccia? Ecco una fantastica opportunità per coniugare le due passioni: il karaoke spinning, specialità che nasce al Crunch, catena di palestre nota per i suoi programmi fitness di grande spessore culturale e sociale (ricordo le drag queen sguinzagliate a un Festival del Fitness di qualche anno fa). Ma non voglio essere polemico, ma solo solidale con chi è costretto a sopportare il gracchiare dei compagni di corso mentre si sforzano di intonare My Heart Will Go On di Celine Dion, che, per chi non sapesse, cantarlo ti costringe a sputare le tonsille. Che magari arrivano in testa a quello che sta pedalando di fronte....

50 sfumature di grigio

Pensate che il Bokwa (quella danza che ti costringe a muovere le gambe come se si scrivesse a terra) sia bizzarro? Aspettate prima di sapere qualcosa su questo programma, che ovviamente prende spunto dal libro. Intanto il programma nasce a New York (ma guarda un po') ed è stato creato da Kristen James (secondo me gli è venuto in mente alla quarta birra). Consiste nel migliorare forza e flessibilità per poter allenarsi a

ripetere le performance di Anastasia e Christian, i personaggi del romanzo. Kristen ha così creato 13 "sexercise" dopo aver analizzato ciascun capitolo del libro e affidando un nome sexy a ciascun esercizio, affinché ricordasse quella particolare scena (è o non è un genio?). Per esempio, il nostro prode istruttore (che immagino arrivare in palestra con perizoma di swarosky, frustino e mascherina nera) fa eseguire i "seductive squat" e i "sexy scissors". Come resistere? Posso immaginare tutti i fanatici dell'allenamento funzionale che gettano le kettlebell nel cassonetto per dedicarsi a questo moderno e giudizioso programma fitness.

Aerobica Punk



Si fa aerobica – ovviamente – con la musica punk. Quindi ci si da sotto con i Sex Pistols, i Clash e i Buzzcocks. Ma fin qui non sarebbe niente: metti su God Save The Queen dei Sex Pistols e salti come un ossesso. Invece no. Esistono vie alternative per fare aerobica

punk (che tra l'altro scopro esistere da qualche anno) perché un sistema prevede che tu faccia "air guitar". Sapete cos'è? È far finta di suonare una chitarra, che detto così ha l'aria di essere una roba da bambini, mentre in realtà organizzano addirittura delle competizioni per vedere chi è il più bravo a far finta. Ora, capisco come si sia costantemente alla ricerca di novità e di modi per divertire il pubblico, ma per favore non diamo l'impressione di essere arrivati al fondo del barile e di aver già cominciato a scavare.

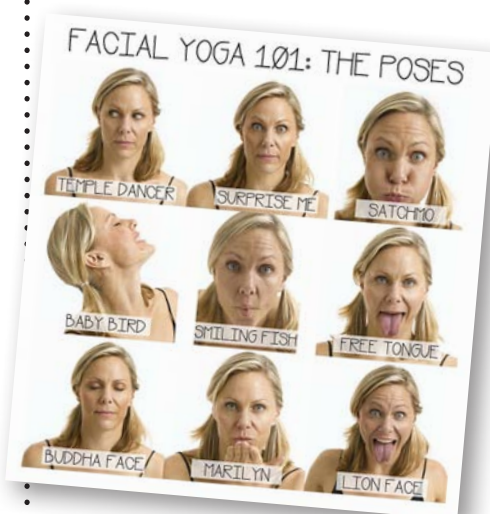
Aerobic Strippercise

Ragazzi, largo, è la volta dello strippercise, lanciato da celebrità (sono attrici e modelle) come Kate Hudson e Carmen Electra. È ancora il sesso a farla da padrone (ma sarà che l'umanità ha dei problemi?) e così negli Usa si affannano a simulare uno striptease presentandosi in palestra col tacco 12, per partecipare a lezioni "innovative". Nonostante l'American Council on

Exercise abbia reso noto che i tacchi alti causano problemi posturali di vario tipo, donne di ogni età e peso ricercano il proprio lato sexy con questa disciplina. Allora lasciatemi per un momento immaginare questo dialogo alla reception del fitness club: "signora, ha letto 50 sfumature di grigio? No? Non c'è problema, si infili una calza a rete e vada di là a fare i seductive squat. Non li conosce? Questo è un dettaglio, e si sbrighi con quelle guepière. Quando ha finito la lezione passi di qua perché nell'altra sala facciamo lo stripaerobic. Deve andare a casa a mettere su il minestrone? Non ci pensi nemmeno, per oggi le passiamo noi le scarpe tacco 12 e cerchi di essere sexy quando si spoglia, altrimenti l'istruttore si incavola di brutto." Ecco, questo può essere uno scenario. Ma speriamo di no.

Face Yoga

Tra tutto quello che ho raccontato in questo articolo, diciamo che Face Yoga è la disciplina più vicina a un normale intendere il benessere. È stato inventato da tal Danielle Collins, evidentemente ossessionata dalle rughe. La signora americana afferma che muovere i 57 muscoli del volto equivale a un lifting facciale. Gli esercizi si chiamano: Giraffa, la V e il Sorriso Liscio. Largo all'immaginazione perché non so come si pratichino, ma mi immagino una classe in cui si fanno molte boccaccine. Venti minuti a giorno e in men che non si dica si assume l'espressione che si aveva 10 anni prima. **FINE**



RIMINI WELLNESS

2 0 1 3

*la crescita era
d'obbligo!*

Alla fiera di Rimini si è registrato il 7% di visitatori in più rispetto alla precedente edizione. Ottimo anche il contributo della Federazione Italiana Fitness con i suoi tre palchi e le numerose attività collaterali.



Iniziamo dal numero che più dà l'idea della dimensione, quello dei visitatori: 244.532, pari a un **+7%** rispetto al 2012, una quantità che comincia a essere davvero impressionante, ponendo la manifestazione tra le maggiori al mondo del settore fitness. Di nuovo, relativamente ai visitatori, c'è da rilevare che gli stranieri sono stati in netto aumento, con una crescita del **15%** sul 2012, dove la maggioranza proveniva da Russia, Est Europeo e Turchia. Colpisce anche il numero dei contatti sui media (**158.000.000**) e l'interessamento attraverso i social network, da Facebook a Twitter a ShowOn.

La ottava edizione è stata inaugurata da un folto gruppo di esponenti della politica, dello sport e dello spettacolo: l'assessore regionale Gian Carlo Muzzarelli, il sindaco di Rimini, Andrea Gnassi, il presidente di Rimini Fiera, Lorenzo Cagnoni, Claudia Gerini, Raffaele Paganini ed Elisa Di Francisca.

Ancora numeri per capire la portata di Rimini Wellness: 400 tra espositori e partner, 15 padiglioni, 96.000 metri quadrati occupati indoor e 66.000 quelli outdoor, più di 1.500 ore di lezioni, 600 presenter da tutto il mondo, 46 palchi, 70 convegni e incontri studio. Non male si potrebbe dire. E tutto questo sembra ancora in aumento.

“La manifestazione - informa Patrizia Cecchi, direttore Business Unit di Rimini Fiera - è unica al mondo nel suo format. In una quattro giorni di non stop e divertimento RiminiWellness unisce pubblico e operatori internazionali, business e intrattenimento, tematiche scientifiche e popolari divulgative, macchinari e attività fitness, wellness e sport, contenuti e mode, giovani e anziani, salute ed estetica, passione ed equilibrio”.

Nutrito anche il parterre di ospiti: Alex Zanardi, lo chef Carlo Cracco, le tre medaglie olimpiche di Londra 2012 Clemente Russo, Roberto Cammarelle, Vincenzo Mangiacapre, il 'Signore degli Anelli' Juri Chechi, gli Amici di Maria De Filippi, la squadra nazionale di ginnastica ritmica, l'ex campione di ciclismo Claudio Chiappucci e l'oro olimpico di Atene 2004 Ivano Brugnetti, le tre atlete della nazionale italiana di Nuoto Sincronizzato, Alessia Bigi, Greta Costa e Sara Rotondi, la dj Selvaggia Lucarelli, la ex velina Federica Nargi, l'attrice Giorgia Wurth.

di Stefano Carlini

532

SPETTATORI

la FIF
A RIMINI
WELLNESS

A Rimini si è vista anche l'élite internazionale di presenter, decine di professionisti provenienti da tutto il mondo, anche da paesi extraeuropei. Si sono infatti visti giapponesi, neozelandesi, statunitensi, brasiliani... E proprio rivolti ai mercati esteri vengono annunciati alcuni importanti progetti per RiminiWellness 2014. Ad iniziare dalla prossima edizione verrà proposto di anno in anno un Paese Partner di RiminiWellness.

Il 2014 sarà la volta del Brasile, invitato alla manifestazione internazionale con una nutrita delegazione di operatori, appassionati, presenter e rappresentanti istituzionali, che avranno l'opportunità di conoscere Rimini e presentarsi al mondo di RiminiWellness per un ricco scambio culturale turistico e professionale anche in vista degli impegni sportivi che lo vedranno protagonista: i Mondiali di calcio nel 2014 e le Olimpiadi nel 2016. FINE



In basso a sinistra: la schermitrice Elisa Di Francisca, l'attrice Claudia Gerini, e l'etoile Raffaele Paganini che hanno partecipato al taglio del nastro per l'inaugurazione dell'edizione 2013 della Fiera.

Sopra: si esibiscono alcuni ragazzi di "Amici".

Sotto: Alessandro Zanardi.

Dal 2006 la FIF è Fit Gold Partner di Rimini Wellness, testimone della crescita della manifestazione e parte attiva nella crescita stessa.

Anche quest'anno la Federazione Italiana Fitness era presente in molte aree della fiera: nel palco centrale, dove si sono susseguiti momenti agonistici e masterclass di altissimo contenuto tecnico; l'area olistica, che ha fatto vivere quattro giornate di pilates, workout posturali e yoga; l'area di training funzionale, che ha alternato gare ad allenamenti con e senza attrezzi; l'esposizione editoriale, con le riviste pubblicate dalla Federazione e il materiale didattico; il convegno di presentazione del corso biennale di formazione "Nutritional Sport Consultant", organizzato assieme al College of Naturopathic Medicine. Tutte le aree hanno visto una altissima partecipazione e un grande interesse da parte degli affezionati delle attività federali, oltre a numerosi stranieri che si sono accalcati sotto il grande palco centrale della Federazione Italiana Fitness.

Soprattutto nella giornata di sabato l'affollamento della fiera è stato superiore a ogni rosea aspettativa e anche le aree federali sono state prese d'assalto dagli appassionati. Un segno estremamente positivo anche per l'agonismo, che in fiera ha visto un susseguirsi di gare e concorsi di marca federale: Saranno Presenter, New Faces of Fitness, Fit Crossing, Bodyweight Challenge e Club vs Club.





SARANNO PRESENTER UN FORMAT TUTTO NUOVO

AL VIA LA PRIMA SCUOLA PER PRESENTER IN ITALIA

di Roberta Campaniolo

Saranno Presenter, il concorso federale che da molti anni premia il miglior aspirante presenter, cambia radicalmente la sua formula.

La manifestazione che è da considerarsi storica è stata ideata e presentata da Roberta Campaniolo nel 2001, nella prima edizione che si tenne a Modena, città nella quale vive Roberta. È nel 2003 che Roberta inizia la sua collaborazione con FIF e da allora, Saranno Presenter (che prima si chiamava Energy Trophy) diventa una costante del panorama federale. Dal 2005 il concorso viene organizzato alla fiera di Rimini (inserito nell'ultima edizione del Festival del Fitness e in tutte quelle di Rimini Wellness), e da qualche anno è trampolino di lancio internazionale grazie a New Faces of Fitness! E già, il format è piaciuto anche all'estero e diversi paesi se ne sono appropriati. Alessandro Oliveri (vincitore della prima edizione), Salvatore Pagano, Luciano Mottola, Tony Cicala, Simona Zezza... sono solo alcuni dei ragazzi emersi grazie a questo evento.

Oggi però possiamo dire che l'epoca del sistema a concorso così com'è stato fino ad ora è finita. Prima cosa succedeva? Fino allo scorso anno veniva selezionato un gruppo di finalisti che si scontrava in un confronto diretto a Rimini Wellness. Una giuria di esperti decretava chi fosse il più bravo. Dalla prossima stagione il concorso diventa molto più articolato e interessante.

Roberta Campaniolo ha ideato un nuovo format che prevede un percorso di formazione e tutta la visibilità possibile garantita dai mezzi di comunicazione della Federazione Italiana Fitness (compresa la web tv FIF) e dalla partecipazione a tre importantissime manifestazioni federali.

Ecco cosa accadrà: i migliori 12 emersi dal percorso di formazione, verranno divisi in 2 squadre capitanate da Roberta Campaniolo e Giovanna Ventura (Roberta l'ha voluta al suo fianco anche nella formazione), che si sfideranno in confronti organizzati durante

In Corpore Sano, Welcome Fitness e sul palco di **Rimini Wellness**. Al termine di ogni

CAMBIA LA FORMULA DEL CONCORSO SARANNO PRESENTER CHE DIVENTA UN CONCORSO A SQUADRE CON UN UNICO VINCITORE FINALE. MAGGIORE VISIBILITÀ, UN FORUM PER COMUNICARE, LA VOTAZIONE CHE DIPENDE ANCHE DAI PARTECIPANTI ALLE LEZIONI E UN PERCORSO DI FORMAZIONE PER CHI RICERCA L'ECCELLENZA, ANCHE SOLTANTO NELLA PROPRIA PALESTRA. PER DIVENTARE LEADER SUL MERCATO DEL FITNESS.

appuntamento verranno eliminati due concorrenti che dovranno lasciare la squadra: uno dei due verrà ripescato grazie al voto che voi tutti potrete esprimere sulla web tv FIF. Ma il vostro compito non finisce qui, perché partecipando alle lezioni direttamente in Convention potrete influenzare l'esito delle sfide e sostenere i vostri beniamini; il peso del vostro voto equivarrà al 40% del voto totale!

E verrà sommato a quello dell'**International FIF Team** (presenter internazionali giudicanti). Ai finalisti verrà concesso il massimo della visibilità, tanto che potranno salire sul palco della prossima edizione di Rimini Wellness con Roberta Campaniolo e Giovanna Ventura per affiancarle nelle loro masterclass. Il vincitore assoluto parteciperà a **New Faces of Fitness**, la competizione internazionale che offre l'opportunità di lavorare anche all'estero. Così **Saranno Presenter** non sarà più solo un Concorso, ma un percorso per accrescere la propria professionalità, avere di fatto più mercato, ed essere inseriti in una lista di eccellenza.

Fiore all'occhiello di questo percorso, la **1° Scuola Per Presenter In Italia**, tre week-end durante i quali trovare e perfezionare la propria immagine, lavorare sulla comunicazione, imparare ad usare tutte le strategie per rendere una bella lezione, una lezione di successo. Quali sono le discipline inserite in questo lavoro? Quelle comprese nella coreografia e nella tonificazione muscolare (es: step coreografico, gag...).

Anno 2013, ancora una volta la Federazione Italiana Fitness si dimostra all'avanguardia ed estremamente attenta e sensibile all'andamento del mercato del Fitness.

La sfida è straordinariamente affascinante.

Cogli l'attimo! **FINE**



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



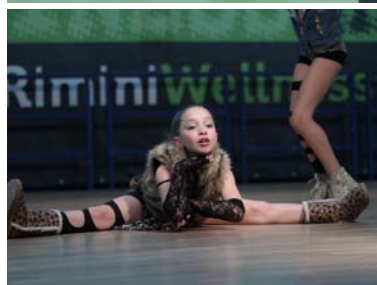


CLUB vs CLUB

UNDICI TITOLI

PER

UNDICI TEAM

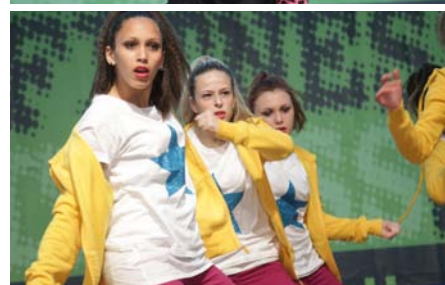


SI È CHIUSA LA 19ª EDIZIONE DI CLUB vs CLUB, LA GARA CHE DAL 1995 ASSEGNA TITOLI ED EMOZIONI. A RIMINI WELLNESS SONO STATI UNDICI LE CATEGORIE PER ALTRETTANTI TITOLI.

di Stefano Carlini

	Palestra	Prov.	Capogruppo	Team
FREE STYLE				
FREE STYLE BABY SMALL TEAM				
1	STUDIO DANZA	BAT	Di Gioia Mauro	Little Vip
2	U.S.S.G. VOLLEY & DANCE	MI	Sbarbaro Laura	D-Cube Crew
3	CORPUS 2/3	AN	Sapienza Kiara	Adam's Family
FREE STYLE BABY LARGE TEAM				
1	FIT DANCE 2001	LT	Melchionna Carlo	Las Divinas
2	LA PATRIA 1879	MO	Cusmano Mimma	School&Dance
3	NAZARENO	MO	Bigarelli Miriam	Ladies Night
FREE STYLE JUNIOR SMALL				
1	HIP HOP MISSIONE AFRICA	FE	Tarroni Sonia	Play Back
2	ILCORPOELEMENTE	CN	Gallina Daniela	Gentekeballa
3	ACCADEMIA DANZA FITNESS	RE	Camparada Stefania	Proibitive Funk Junior
FREE STYLE JUNIOR LARGE				
1	FIT DANCE 2001	LT	Melchionna Carlo	Sweet Baby
2	STUDIO DANZA	BAT	Di Gioia Mauro	Master Beat
3	NAZARENO	MO	Bigarelli Miriam	Dark Ladies
FREE STYLE OVER SMALL TEAM				
1	FIT DANCE 2001	LT	Angeletti Maria	M.G.C.
2	ACCADEMIA DANZA FITNESS	RE	Camparada Stefania	Proibitive Funk
3	XENIA A.S.D	RO	Beltrame Alessandra	Xenia Crew
FREE STYLE OVER LARGE TEAM				
1	LA PATRIA 1879	MO	Cusmano Mimma	Glacial Women
2	STUDIO DANZA	BAT	Di Mauro Gioia	Revolvers
3	LA PATRIA 1879	MO	Cusmano Mimma	Living Dead
HIP HOP				
HIP HOP BABY LARGE TEAM				
1	FLY ZONE A.S.D	CB	D'Onofrio Paola	Vitamina Small
2	HIP HOP MISSIONE AFRICA	FE	Tarroni Sonia	Mini Divas
3	STUDIO DANZA	BAT	Di Gioia Mauro	Bang Bang Crew
HIP HOP JUNIOR SMALL TEAM				
1	GAME FIT & DANCE	BG	Ghidotti Licia	Frog&Space
2	FUSION DANCE & FITNESS	PE	Dell'Orefice Piera	Fusion Gang
3	LA RONDINE	PG	Cleri Francesca	Stylizer
HIP HOP JUNIOR LARGE TEAM				
1	LA SCUOLA DEI SOGNI	BG	Anastyle	X Crew
2	LA SCUOLA DEI SOGNI	BG	Anastyle	The Project Crew
3	LA PATRIA 1879	MO	Cusmano Mimma	Hip Hop Band
HIP HOP OVER SMALL TEAM				
1	THE FLOW HIP HOP SCHOOL	PR	Castagnetto Alex	Kru-Fusion
2	DANCE ACADEMY HIP HOP SCHOOL	BG	Zambelli Gianmario	The Fellass
3	NIPPON BU-DO	GR	Loffredi Roberto	Shut Up Crew
3	HIP HOP MISSIONE AFRICA	FE	Tarroni Sonia	High Fidelity
HIP HOP OVER LARGE TEAM				
1	DANCE ACADEMY HIP HOP SCHOOL	BG	Ambelli Gianmario	Triple Threat
2	STUDIO DANZA	BAT	Di Gioia Mauro	D.S.Klan
3	LE FRONDE A.S.D	RA	Lusa Roberta	Desperados
CLUB vs CLUB				
PRIMO ASSOLUTO 2013				
	S.G. LA PATRIA 1879	MO	Mimma Cusmano	

Undici categorie in gara per questa 19ª edizione di **Club vs Club**, il Campionato Nazionale per Palestre, gara che affonda le radici nel lontano 1995, quando a Bologna ci si giocò il primo “scudetto” della storia di questa manifestazione, nelle tre categorie previste: aerobica, step e hip hop (che allora si chiamava funk). Oggi le gare sono due sostanzialmente (free style e hip hop), a sua volta suddivise in categorie che si differenziano per età e numero di componenti del team. Edizione 2013 con abbondanza di partecipanti: 114 squadre hanno festosamente invaso il palco centrale della fiera davanti a un pubblico numeroso e calorosissimo. La competizione occupava l'ultimo giorno di Rimini Wellness, domenica 13 maggio, e ha assegnato undici titoli italiani e un premio assoluto, andato nuovamente a Carpi, alla storica palestra S.G. La Patria 1879, grazie alle coreografie di Mimma Cusmano. Due le giurie che hanno valutato le squadre: la prima, quella del free Style, era composta da Roberta Campaniolo, David Stauffer e il russo Taras Klimov mentre nella seconda, quella dell'hip hop, c'erano Daniele Baldi, Ilenja Rossi e il russo Sasha Oshkin. Nel Free Style molte medaglie sono andate a Latina mentre nell'hip hop gran parte dei podi sono finiti a Bergamo, ma sono emersi almeno cinque/sei club che si sono dati vera battaglia in quella che è stata una vera giornata di festa del fitness. **FINE**



gli UOMINI DURI

di Rimini Wellness

di Stefano Carlini

Sabato 11 e domenica 12 maggio, alla fiera di Rimini, nell'area dell'allenamento funzionale della FIF, si sono svolte due competizioni create e organizzate dalla Federazione Italiana Fitness: **Fit Crossing** e **Bodyweight Challenge**. Nella giornata di sabato è andata in scena la quinta edizione di Fit Crossing, gara individuale a prove multiple che comprendeva distensioni su panca orizzontale, trazioni alla sbarra, corsa sul tapis roulant e sulla bike.

Quattro prove che fornivano ai giudici quattro diverse classifiche parziali, dove la somma dei punteggi producevano la classifica assoluta finale.

Il vincitore di **Fit Crossing** è quindi sempre un atleta eclettico, dal momento che in gara bisogna sottoporsi a due prove di forza (panca e trazioni) più due di resistenza (tapis roulant e bici). Campione 2013 di questa competizione è un atleta di origine cubana, **Samuel Fuentes Gonzales**, già visto lo scorso anno quando già annunciava la sua temibilità agonistica. Samuel, allenato e seguito dal padre, già tra i primi classificati nella prima edizione della gara, ha dimostrato una grandissima condizione atletica e marcate capacità fisiche.

Samuel ha regolato un altro fortissimo atleta, Federico Billi, che ha dovuto accontentarsi della medaglia d'argento. Al terzo posto Biagio Cantisani.

In campo femminile ha invece trionfato Deborah Pavasini, che ha regolato Francesca Crocetti e Paola Colella.

Nelle classifiche di categoria, il primo posto tra gli over 40 è andato a Biagio Cantisani; nell'under 20 a Alessandro Morri mentre, in campo femminile, il primo posto nell'over 35 è andato a Deborah Pavasini, che è stata anche medaglia d'oro nell'assoluto.

La giornata di domenica è stata la volta del **Bodyweight Challenge**, competizione giunta alla sua seconda edizione.

La gara ha una formula particolare, perché è concepita a staffetta e



Bodyweight Challenge



si svolge sulla distanza di tre prove. Ogni squadra, formata da tre concorrenti, deve ultimare (a staffetta) 500 push ups, 500 squat con palla medica e 400 sit ups. La somma delle classifiche parziali determina il vincitore.

Hanno letteralmente

sbaragliato la concorrenza tre ragazzi marchigiani di Fermo, gli Young Rascal, davanti agli ottimi Wolves, sempre di Fermo, che precedevano i Crazy for Crazy, dello Sporting Club Vicenza.

Le classifiche complete sono pubblicate sul sito federale: **www.fif.it**



Fit Crossing e Bodyweight Challenge

hanno messo a dura prova i concorrenti, che si sono affrontati in performance di fitness funzionale nel corso di Rimini Wellness 2013.

CORSO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE PER LA DANZA CON LA SPECIALIZZAZIONE ALL'INSEGNAMENTO



Il corso è a numero chiuso ed è rivolto a persone con almeno 18 anni di età in possesso di diploma di scuola media superiore.

Durata: 300 ore

Inizio: Inverno 2013/2014

Sede: Siena, Milano, Roma, Catania, Ravenna ed altre città su richiesta.

Il corso è organizzato in moduli per l'insegnamento delle seguenti **discipline**:

- Sviluppo potenzialità comunicative ed espressive
- Storia dello spettacolo e della danza
- Storia della scenografia e del costume
- Sviluppo del movimento nell'esecuzione danzata
- Sviluppo espressività musicale
- Rappresentazione coreografica
- Sicurezza sul lavoro



- Normativa contrattualistica e previdenziale
- Organizzazione aziendale
- Formazione in situazioni che riproducono i processi e le attività lavorative

Per accedere al corso sono necessari i seguenti **prerequisiti**:

- essere in possesso di un curriculum artistico che si compone di: certificazioni o autocertificazioni attestanti la frequenza a corsi di danza presso Enti privati o pubblici
- conoscere i passi fondamentali della danza classica e contemporanea
- essere capaci di riprodurre una sequenza coreografica e rispettare il ritmo musicale

- possedere fluidità di movimento corporeo
- conoscere gli elementi base dell'ambiente windows: fogli elettronici, testi, immagini.

Nel caso in cui le domande fossero superiori ai posti disponibili verrà effettuata un'audizione per verificare le competenze tecnico professionali degli iscritti.

Al termine del corso, previo superamento dell'esame finale, verrà rilasciato un **Attestato di Qualifica Professionale di Danzatore rilasciato dalla Regione Emilia-Romagna e riconosciuto a livello nazionale ed europeo.**

È prevista la possibilità di riconoscere crediti formativi a coloro che porteranno attestati di frequenza a corsi di formazione pertinenti con le materie trattate.

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS & ISCOM EMILIA ROMAGNA INSIEME PER FORMARSI GRATUITAMENTE GRAZIE AL FONDO FOR.TE

Nuove opportunità per chi lavora nelle palestre italiane. Grazie alla collaborazione tra Federazione Italiana Fitness/Centro Studi La Torre e Iscom Emilia Romagna, che si occupa di formazione finanziata da oltre vent'anni, avrai la possibilità di formarti gratuitamente frequentando i corsi della FIF. Partecipare è semplice: basta aderire al FONDO FOR.TE. - Fondo paritetico per la formazione continua dei dipendenti delle imprese che operano nel Terziario.

LA CONVENIENZA PER LE IMPRESE

L'iscrizione al Fondo For.Te non comporta nessun costo aggiuntivo per l'impresa dal momento che tali fondi vengono finanziati con il contributo dello 0,30% che i datori di lavoro da sempre versano all'INPS, nell'ambito del contributo per la disoccupazione.

ISCRIZIONE DELLE IMPRESE AL FONDO FOR.TE.

Tutte le imprese possono aderire **gratuitamente** al Fondo For.te. Il requisito è minimo perché è sufficiente che **abbiano al loro interno almeno 1 dipendente**. L'adesione deve essere effettuata dall'azienda utilizzando una delle denunce mensili (modello UNIMENS), indicando: "Adesione Fondo FITE" (incombenza che può essere delegata direttamente all'ufficio paghe o al proprio commercialista).

DESTINATARI DELLA FORMAZIONE GRATUITA

Lavoratori dipendenti e/o collaboratori, anche con contratti sportivi, di imprese aderenti al Fondo.

L'iniziativa è valida per numerosi corsi della Federazione Italiana Fitness.

FATE LARGO AGLI ASPIRANTI

PRESENTER

LA PRIMA GIORNATA
DI RIMINI WELLNESS HA
ELETTO I VINCITORI DI
SARANNO PRESENTER
E NEW FACES OF
FITNESS.



di Stefano Carlini

La rassegna per aspiranti presenter – nazionali e internazionali – non si è fatta attendere neanche per l'edizione 2013, nell'usuale contesto di Rimini Wellness. Saranno Presenter e New faces of Fitness, come, sempre, hanno aperto le manifestazioni federali dell'appuntamento fieristico riminese. Cinque i finalisti di Saranno Presenter, competizione che dal prossimo anno cambierà formula, finalisti che per arrivare a mettersi in gioco sul palco FIF di Rimini Wellness hanno dovuto superare una serie di qualificazioni, organizzate nei mesi precedenti. Ha vinto in modo davvero meritato il siciliano Damiano Comunale, biologo che ora vive a Roma e che ha dimostrato qualità che sicuramente lo porteranno

lontano. Il siciliano ha regolato gli altri quattro partecipanti, tra i quali ha ottenuto il secondo posto Akram Bouznif mentre la terza piazza è andata a Lenka Matasova. Quarto posto pari merito per Marco della Primavera e Davide Dell'Orletta. Nel pomeriggio, dopo una breve pausa, è andato in scena New Faces of Fitness, il confronto tra aspiranti presenter del tutto simile alla competizione della mattinata, ma di livello internazionale.

Nove i finalisti di questa edizione, per nove differenti paesi europei, il massimo numero mai registrato fino ad ora.

Per la seconda volta da quando esiste questa manifestazione, la palma del primo posto è andata a un russo, Andrei Shadrin, a conferma di quanto la scuola russa primeggi nel continente da qualche anno. Andrei ha relegato al secondo posto la romena Cristina Costantinescu, professionista che dalla prossima stagione lavorerà per la Federazione Italiana Fitness mentre la medaglia di bronzo è andata all'italiano Andrea Torti, che si è fatto valere in una rassegna internazionale di ottimo livello, terzo posto che ha comunque condiviso col polacco Kamil Zasada.

Gli altri concorrenti che si sono confrontati sul palco centrale di Rimini Wellness erano Bekos Timos (Grecia); Jeremie Delaunay (Francia); Ana Isabel Jimenez Garcia (Spagna), Alisa Petrenko (Ucraina) e Kristina Ruzickova (Repubblica Ceca). FINE

CORSO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE

ISTRUTTORE DI FITNESS

CON VALIDITÀ A LIVELLO EUROPEO

Il sistema di certificazione delle competenze definito da Regione Lombardia permette ad ogni persona di valorizzare il proprio capitale umano e professionale in termini di competenze, conoscenze e abilità. Garantisce inoltre la spendibilità delle competenze acquisite, anche a livello nazionale ed europeo. La certificazione regionale, uniformandosi alle direttive europee, tiene conto delle competenze acquisite dalla persona in tutti i contesti, scolastici e lavorativi, e nelle diverse esperienze, nella prospettiva del superamento del valore legale e del titolo di studio.

Requisiti per l'ammissione al corso

Essere già in possesso di un attestato di **Istruttore di fitness** ed alcuni master di specializzazione conseguiti presso la **Federazione Italiana Fitness** o con altre organizzazioni (verificabili attraverso l'esame di un curriculum) o aver conseguito il diploma o laurea in scienze motorie. I master FIF richiesti sono: Fisiofitness, Special Training, Programmazione dell'allenamento e Nutrizione. Le specializzazioni ottenute con altre organizzazioni saranno esaminate da una apposita commissione.

Descrizione del profilo professionale

L'**Istruttore di fitness** sviluppa e gestisce programmi individuali e di gruppo, finalizzati al mantenimento e miglioramento della forma fisica; fornisce consigli, indicazioni e correzione agli utenti impegnati in programmi di sviluppo, mantenimento e riabilitazione dell'efficienza fisica.

Attestazioni rilasciate

Al termine del corso, previo superamento dell'esame finale, verrà rilasciato dall'**Istituto St. George** in collaborazione con la **Federazione Italiana Fitness** un attestato che certifica le competenze della figura professionale di "**Istruttore di fitness**" rilasciato dalla **Regione Lombardia** e riconosciuto a livello Nazionale ed Europeo.

Sedi

Darfo Boario Terme (BS), via Cimavilla 11
Chiari (BS), piazza Martiri della Libertà 22
Milano, via Vivaio 7

Per iscrizioni e informazioni

Le iscrizioni si accettano entro la fine di ottobre 2013.



Costo: 750 € (comprensive di esame e materiale didattico)

Durata: 48 ore

Inizio: inverno 2013

MASSAGGIATORE E CAPOBAGNINO (MASSOTERAPISTA · IDROTERAPISTA)

La figura è annoverata fra le professioni sanitarie, quindi non solo autorizza l'effettuazione di massaggi e l'uso di apparati elettromedicali, ma consente la fatturazione esente iva della prestazione

Il Massaggiatore e Capo Bagnino degli stabilimenti idroterapici, (MCB) è una professione che rientra nella categoria delle arti sanitarie ausiliarie, inserita nell'elenco delle Professioni sanitarie. Il corso di Massaggiatore e Capo Bagnino degli stabilimenti idroterapici offerto dalla Saint George, a conferma del livello di eccellenza formativa, è ritenuto uno dei rari corsi presenti sull'intero territorio nazionale con un percorso formativo contraddistinto dai più elevati standard di qualità ed eccellenza.

Figura Professionale e Obiettivi

Il diploma di MCB è un titolo legale di abilitazione professionale valido in tutta Italia, poiché la legge che istituisce quest'arte sanitaria è nazionale; il titolo è riconosciuto anche in Svizzera, Austria e Germania. Il MCB può operare in strutture sanitarie pubbliche e private, poliambulatori, residenze per anziani, centri idroterapici e terme, e/o aprire il proprio studio professionale mediante la semplice presentazione di una DIAP – dichiarazione di inizio attività produttiva. La forza del MCB sul mercato del lavoro è la sua duplice vocazione: quella massoterapica (manuale e con elettroapparecchiature) e quella idroterapica. Questo rende le sue competenze particolarmente in linea con le richieste di mercato, che ricerca professionisti in grado di proporre non solo cure per un trauma specifico, ma anche tecniche di prevenzione e di miglioramento della performance sportiva e della qualità di vita.

Sbocchi professionali

- Effettuare massaggi benessere e wellness;
- In ambito terapeutico, il titolo è requisito valido per l'assunzione in strutture convenzionate con il SSN o SSR (Note del Ministero della Salute, protocollo 0028875 del 17 maggio 2010 e 0032682 del 19 luglio 2010);
- Il MCB può anche aprire una propria attività massoterapica tramite semplice presentazione di DIAP (Dichiarazione di Inizio di Attività Produttiva) al Comune o all'ASL di competenza, in tale ambito, può erogare massaggi terapeutici (emettendo

regolare fattura esentiva), previa semplice prescrizione medica;

- Può eseguire attività di massaggio e manovre meccaniche su organi e tessuti del corpo a fini preventivi, igienici o del benessere;
- Può operare mediante massoterapia, idroterapia, balneoterapia, o anche tramite l'uso di apparati elettromedicali in ausilio alle professioni medico-sanitarie;
- Può collaborare con le altre figure in ambito sanitario e riabilitativo secondo prescrizione medica.

Piano studi

- Il corso si articola su 2 anni formativi di 600 ore ciascuno.
- **Lezioni:** formula week-end.
- **Assenze Possibili:** 10% di 600 quindi 60 ore all'anno.
- Il Piano studi del MCB approfondisce diverse materie, come anatomia, fisiologia e patologia, oltre alle varie tecniche di massaggio.
- **Tirocinio:** Presso Centri terminali, RSA, Palestre, Cliniche, Centri di fisioterapisti, Massaggiatori (chiunque abbia partita IVA).

Calendario e sedi

Le date del prossimo corso stanno per essere definite. Il Corso di M.C.B. viene organizzato presso le sedi di:

- Darfo Boario Terme (BS), via Cimavilla 11
- Milano, via Vivaio 7
- Chiari (BS), piazza della Libertà 22

Requisiti scolastici

Diploma di scuola secondaria superiore o qualifica professionale biennale. Esiste un programma personalizzato per i laureati in scienze motorie.

Quota e modalità d'iscrizione

La quota di iscrizione è di € 2.900,00 all'anno pagabili a rate.

Gli interessati possono richiedere maggiori informazioni telefonando al Centro Studi La Torre, tel. 0544 34124 o scrivendo a formazione@cslatorre.it Referente dott.ssa Elena Baldisserri.

In virtù della convenzione sottoscritta in data 28.06.2012,
la St. George University è centro di reclutamento dell'Università Telematica San Raffaele Roma.

DIPLOMA DI PERFEZIONAMENTO IN: TEORIE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE FINALIZZATE ALLA PREVENZIONE E ALLA RIATLETIZZAZIONE POST EVENTO TRAUMATICO



Il corso di perfezionamento, della durata di 1 anno, in "Teorie e Tecniche delle attività Motorie e Sportive, finalizzate alla prevenzione ed al recupero funzionale - A.M.S." fornisce competenze atte alla comprensione, alla progettazione, alla conduzione e alla gestione di attività motorie a carattere educativo, adattativo, ludico o sportivo, finalizzandole allo sviluppo, al mantenimento e al recupero delle capacità motorie e del benessere psicofisico ad esse correlato, con attenzione alle rilevanti specificità di genere. Al termine del corso i candidati dovranno quindi avere una formazione di base che integri conoscenze a livello multidisciplinare. Su questa formazione di base, attività formative caratterizzanti serviranno a sviluppare competenze specifiche che consentano di applicare efficacemente le metodologie e le tecniche più appropriate per l'educazione motoria nelle varie età, per l'attività motoria preventiva e compensativa e per la preparazione fisica nelle diverse discipline sportive. I diplomati del corso potranno applicare le loro competenze in vari ambiti ed in particolare nella prevenzione, educazione motoria, sportiva, riabilitazione post evento traumatico.

I crediti universitari acquisiti con il conseguimento del diploma Corso di perfezionamento in "Teorie e Tecniche delle attività Motorie e Sportive, finalizzate alla prevenzione ed alla riabilitazione post evento traumatico - A.M.S." potranno essere riconosciuti dalle competenti autorità accademiche, secondo disposizioni legislative vigenti in materia universitaria, in caso di iscrizione al Corso di Laurea in Scienze motorie (Classe L22). I CFU si maturano con il superamento dell'esame finale di profitto, quale verifica delle competenze teorico-pratiche acquisite durante le lezioni e con lo svolgimento e la discussione di una tesina, in presenza

di una Commissione appositamente nominata. Agli studenti che avranno superato il percorso formativo, l'esame finale e la discussione della tesina, sarà rilasciato il Diploma di Perfezionamento in "Teorie e Tecniche delle attività Motorie e Sportive, finalizzate alla prevenzione ed alla riabilitazione post evento traumatico - A.M.S.". Saranno riconosciuti altresì i crediti formativi nei percorsi d'istruzione e formazione professionale, come da normativa vigente, per le capacità e le conoscenze acquisite nelle materie specificate nel programma didattico.

Materia d'insegnamento	CFU
MODULO A	50
Anatomia	6
Biochimica generale e dello sport	6
Traumatologia	10
Fisiologia umana e dell'esercizio fisico	8
Igiene ed educazione sanitaria	6
Farmacologia	6
Discipline giuridiche ed economiche	8
MODULO B	6
Teorie e tecniche di prevenzione e recupero post evento traumatico	6
Teorie, tecniche e didattiche dell'esercizio in ambiente acquatico	
MODULO C	4
Tirocinio	4
TOTALE	60

Quota e modalità d'iscrizione

La quota di iscrizione è di € 2.900 pagabili a rate.

Calendario e sedi

Partenza prevista: autunno 2013.

Questo corso verrà svolto telematicamente mentre la parte relativa alle esercitazioni pratiche verrà realizzata presso la sede del Centro Studi La Torre di Ravenna per un totale di 96 ore nella formula weekend.

di Stefano Carlini

LA NOVITÀ I-SENSO

Il dispositivo si chiama I-senso e consiste in un generatore di micro campi magnetici da applicare a un plantare.

Il dispositivo è stato messo a punto dallo staff di ricerca dell'Aequocenter, ed è il risultato dell'esperienza maturata grazie a una ricerca durata 5 anni sulla posturopedia del piede doloroso e sull'atteggiamento posturale che ne deriva. Le microvibrazioni generate da I-senso stimolano la contrazione muscolare in maniera sincrona, così da migliorare l'atteggiamento posturale di chi utilizza il generatore.

I-senso, che è una piccola piastrina sistemata all'altezza del tallone, è in via di sperimentazione sugli atleti della Fiorentina Calcio e sui giocatori di basket della Mens Sana di Siena, per poter capire meglio quale influenza possano avere sul miglioramento della prestazione.

Per maggiori informazioni:
www.aequocenter.it



L'IDEA

PIASTRELLE PER ACCUMULARE ENERGIA

Ecco una fantastica idea per generare energia grazie alla corsa. In occasione della maratona di Parigi, avvenuta i primi di aprile, un tratto degli Champs Elisées lungo 25 metri è stato rivestito di piastrelle speciali, prodotte dalla Schneider Electric – tra l'altro sponsor della corsa – che accumulavano energia al passaggio dei podisti.

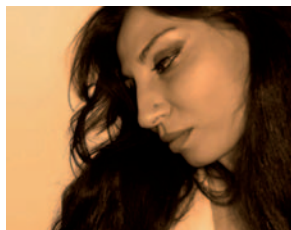
Ogni piastrella, dello spessore di 5 mm, è stata realizzata con materiale di recupero – in questo caso pneumatici usati di tir e alluminio riciclato – alle quali sono stati applicati cristalli piezoelettrici in grado di trasformare l'energia cinetica in energia elettrica ogni volta che venivano calpestate, al ritmo di 8 watt per ogni singolo passo. L'elettricità prodotta dalla corsa degli atleti è stata inviata in modalità wireless dalle singole piastrelle ai display e alle insegne elettroniche che si trovavano lungo il percorso della maratona, garantendo così un'alimentazione del tutto ecologica.

Il passaggio di 38.000 maratoneti ha così garantito la produzione di 4.7 kWh.



L'INIZIATIVA

RESPIRA PER IL FITNESS



LA GIORNALISTA

GIORGIA MARTINO

Giorgia Martino è pugliese purosangue ma vive e lavora a Roma. Da qualche anno giornalista nel settore fitness e benessere, collabora con OK Salute e Benessere.

Giorgia si è avvicinata al mondo del fitness praticato per perdere peso e ha fatto di necessità virtù specializzandosi – come giornalista – proprio nel settore salute e bellezza e tutto ciò che è collegato, dalla medicina alternativa all'alimentazione alla psicologia.

Accanita e strenua paladina dei diritti degli animali, Giorgia è vegana e continua ad allenarsi tre volte alla settimana.

“Non riesco a seguire nessun corso che imponga un orario – racconta – perché sono una ritardataria cronica. Ho fatto una sola eccezione per la Danza del ventre, disciplina che adoro.”

Un personaggio da collocare in cima alle proprie simpatie?

“Ho trovato estremamente simpatica Lorella Cuccarini, che ho intervistato qualche tempo fa, intervista che si è trasformata in una chiacchierata con un'amica e che mi ha comunicato allegria e buon umore.”

Si chiama “Respira” ed è un evento letteralmente inventato da due ragazzi di Santarcangelo di Romagna, progetto per la salute che propone lezioni gratuite di fitness al parco Clementino, proprio nel centro della bellissima città romagnola.

I due ragazzi – istruttori di fitness e laureati in Scienze Motorie – si chiamano Andrea Lombardi e Denis d'Elia, e hanno pianificato per il secondo anno consecutivo l'interessante manifestazione, attivata senza alcun finanziamento, e avviata il 9 luglio per concludersi il 31 agosto.

Il programma prevede cinque corsi: ginnastica dolce, allenamento funzionale, capoeira, ginnastica olistica (compreso il pilates) e difesa personale.

Le lezioni sono serali – un paio di lezioni dopo le 19.00 – e ogni partecipante porta con sé l'asciugamano per partecipare a quello che è diventato un appuntamento attesissimo, quasi un rito.

La manifestazione gode del patrocinio del comune di Santarcangelo e della Wellness Foundation.



IL PRODOTTO

DIFENDERSI DAL MAL DI SCHIENA

Si chiama Bio-Back e allevia il mal di schiena, quello della zona lombare. Appare come una coppia di piastre in materiale plastico posizionata su una cintura regolabile.

La cintura si indossa mantenendo una piastra davanti e una dietro.

Le piastre si posizionano così a livello della zona lombare e dell'addome, creando una tensione del “core” che diminuisce il dolore lombare. E questo sembra sia provato scientificamente, nel senso che l'oggetto in questione ha la certificazione clinica idonea per essere credibile.

Come funziona? Promuove la posizione neutra del bacino grazie al fatto che il busto è soggetto a piccole stimolazioni che lo obbligano a mantenere la posizione corretta, e indossandolo si tende a riprogrammare la posizione della schiena correggendo le curve.

Il leggero carico sollecita quindi una corretta postura alleggerendo il carico discale. Conseguentemente, il dolore diminuisce, quando addirittura non sparisce.

Il prodotto è irlandese, esiste un sito www.thebioback.com e un distributore italiano (tel. 335.6396292).

FABIO PICCINI

LA DIETA PIÙ ANTICA DEL MONDO



COME RITROVARE LA SALUTE E LA LINEA SEGUENDO LA «VERA» DIETA MEDITERRANEA

Dada editore

IL LIBRO

LA DIETA DEL DIGIUNO

“La dieta più antica del mondo” è uno straordinario libro del dottor Fabio Piccini che afferma – in maniera precisa e circostanziata – la necessità dell'uomo di sottoporsi a brevi periodi di digiuno per migliorare molti aspetti metabolici e fisiologici: si disintossica l'organismo, si ritrova energia fisica e si regola il peso. Il digiuno non è quindi controproducente – come spesso si dice – ma è addirittura salutare se lo si gestisce correttamente, cioè in maniera periodica e controllata.

L'idea prende corpo dal fatto che il metabolismo umano è ancora simile a quello dei nostri progenitori che vivevano nelle caverne, quando alternavano momenti in cui c'era disponibilità di cibo a lunghi periodi di digiuno. Quindi è errato pensare che il nostro organismo sia programmato per mangiare spesso. Lo sapevano bene gli antenati cretesi, ideatori della dieta mediterranea, i quali non mangiavano in giorni precisi per rispettare i precetti della religione ortodossa. Piccini, nel suo libro, espone argomentazioni piuttosto convincenti. Leggere per credere...



LAURETANA®

La leggerezza
che ti tiene
in equilibrio

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

servizio clienti

Numero Verde

800-233230



www.lauretana.com

Consigliata da



tabella comparativa	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
LAURETANA	14	1.2	0.44
MONTEROSA	16.5	1.3	0.53
VOSS	22	4.28	1.2
S.BERNARDO	35.5	0.7	2.6
SANT'ANNA DI VINADIO	42.8	1.2	3.1
LEVISSIMA	80.5	1.9	N.D.
FIUGGI	123	7.16	7
PANNA	141	6.7	10.3
ROCCHETTA	177.8	4.61	N.D.
FIJI	210	4.28	9.45
SAN BENEDETTO	272	5.8	N.D.
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	3	N.D.

Evidenziamo il residuo fisso, il sodio e la durezza in gradi francesi (°F) di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2011-2012

consigliata a chi si uide bene