MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

RIVISTA UFFICIALE
FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

ANTEPRIMA
GLI EVENTI FIF A
RIMINI
WELLNESS
28-31 MAGGIO 2015

CIRCUITO
I MANUBRI MATTI

TRAINING
ALLENARE IL CORE

L'INTERVISTA
Giovanni Malagò
PRESIDENTE DEL CONI

FITNESS ACADEMY
LA NUOVA PROGRAMMAZIONE CON:
CORSI . MASTER . WORKSHOP
CONVEGNI . CONVENTION

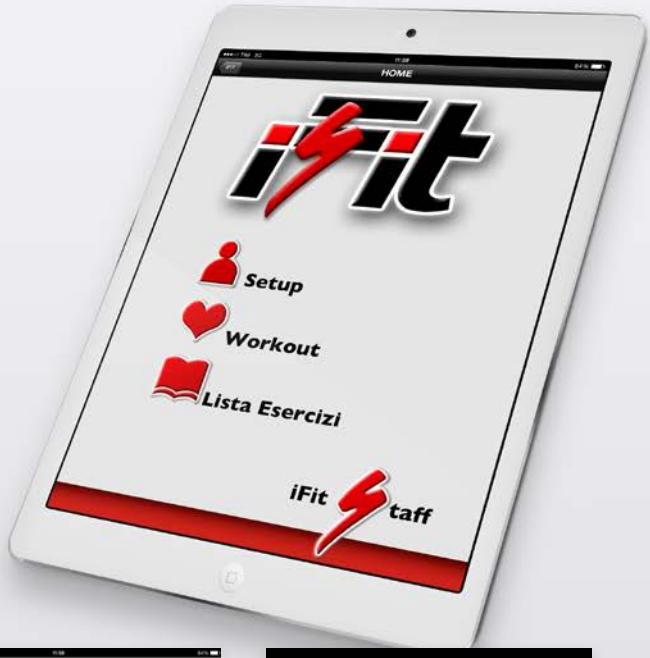
WWW.FIF.IT

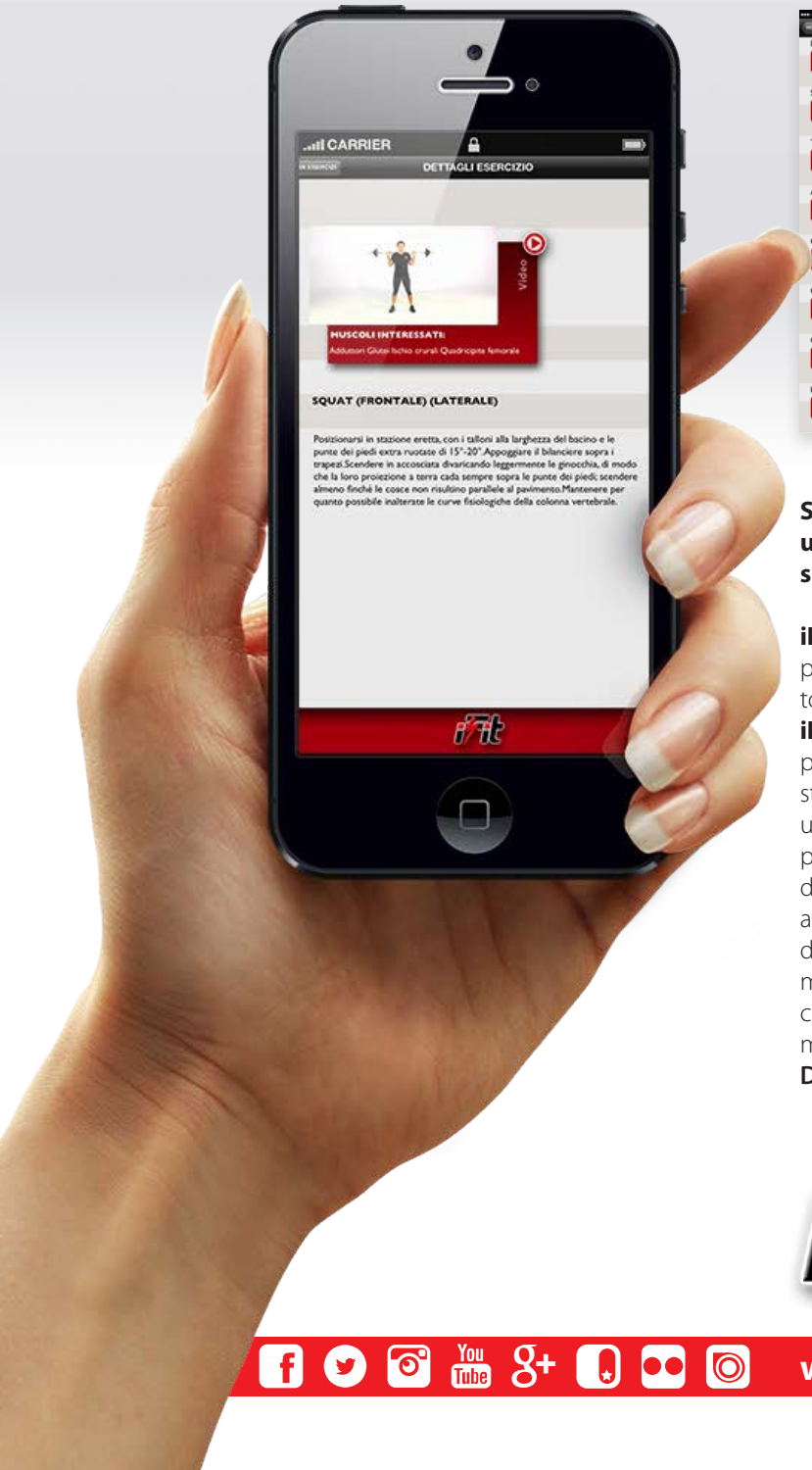
DICEMBRE 2014 ANNO XXV N. 3 CENTRO STUDI LA TORRE SRL - IN CASO DI MANCATO RECAPITO INVIARE AL CPO RAVENNA, UFFICIO DETENTORE DEL CONTO PER LA RESTITUZIONE AL MITTENTE, CHE SI IMPEGNA A PAGARE LA DOVUTA TARIFFA. CONTIENE I.P.

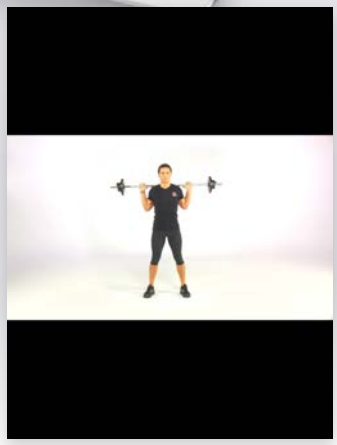
iFit

il tuo allenamento su misura ora su iPad, iPad mini e iPhone

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS







Si chiama "iFit" l'ultima novità della FIF: un'applicazione multimediale di fitness disponibile sull'Apple store

iFit è una applicazione dedicata a chi vuole una guida che proponga programmi di allenamento mirati al dimagrimento o al tono muscolare con la possibilità di una variazione sull'ipertrofia. **iFit** è dotata di 150 esercizi che spaziano dal potenziamento con pesi e macchine fino al corpo libero (anche con elastici) e allo stretching. Indicando al sistema peso, altezza ed età, **iFit** proporrà un percorso allenante che potrà essere visualizzato esercizio per esercizio con filmati corredati da spiegazione dettagliata della tecnica, numero di serie e di ripetizioni. Ciascun obbiettivo allenante è strutturato su livelli (principiante, medio o avanzato) dove completato uno si può passare all'altro. In qualsiasi momento, l'utente può modificare la propria scheda, qualora cambino le proprie esigenze. La massima libertà, dunque, per il migliore risultato finale.

Disponibile in lingua italiana e inglese

www.fif.it

Disponibile su App Store

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

www.fif.it

CONVENTION **GRATUITE**

SCONTI SULLE MANIFESTAZIONI

E TANTI ALTRI **VANTAGGI** CON...

FIF CARD

Con la **FIF Card** viene offerta ai club e agli istruttori la possibilità di mantenersi **continuamente aggiornati** ad un **prezzo estremamente vantaggioso.**

Numerose le agevolazioni a cui si ha diritto (trovate l'elenco completo dei servizi alle pagine seguenti) e che includono l'affiliazione alla Federazione Italiana Fitness.

Aggiornarsi non è mai stato così conveniente!

per l'istruttore

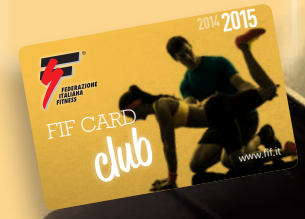
29€

al mese

per il club

49€

al mese



scopri tutti i vantaggi

FIF CARD istruttore

a 29,00 euro AL MESE*

* PER 12 MESI A PARTIRE DALLA DATA DI SOTTOSCRIZIONE.

I SERVIZI ESCLUSIVI RISERVATI A FIF CARD ISTRUTTORE

- ***Partecipazione gratuita* a tutte le convention e ai convegni segnalati nella tabella sottostante.***
- *Partecipazione gratuita a importanti eventi patrocinati e convenzionati con FIF che saranno comunicati agli istruttori del circuito FIF Card.*
- *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 della F.I.F.*
- *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.*
- *Assicurazione contro gli infortuni.*
- *Assicurazione di responsabilità civile.*
- *Inserimento nell'albo degli insegnanti sul sito della FIF*
- *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.*

La **FIF Card Istruttore** prevede anche i servizi assicurati al "socio istruttore" (li trovate a pagina 70 di questa rivista), in quanto automaticamente ne viene attivata l'iscrizione.
Pertanto, la quota di 140 euro di socio istruttore è già compresa nei 29 euro mensili della FIF Card Istruttore. Resta inteso che si può anche semplicemente sottoscrivere la normale affiliazione alla FIF come socio istruttore.
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.

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

Gli appuntamenti FIF Card 2015

Appuntamenti di fitness musicale	periodo	FIF card	c.f.	
Functional Aqua Training	*novembre 2015*	**gratis**	2	stage
In Corpore Sano	*febbraio 2015*	**gratis**	3	convention
XXL Fitness (Sicilia)	*febbraio 2015*	**gratis**	2	convention
Postural Conditioning Tour: Napoli, Catania, Milano	*febbraio / marzo 2015*	**gratis**	2	stage
International Pilates	*marzo 2015*	**gratis**	2	convention
Blue Fitness	*settembre 2015*	**gratis**	4	convention
FIF Annual	*ottobre 2015*	**gratis**	4	convention
FIF Tour: Bari, Catania, Roma, Verona	*novembre 2015*	**gratis**	2	stage
Appuntamenti di fitness	**periodo**	**FIF card**	**c.f.**	**tipologia**
In Corpore Sano convegno	*febbraio 2015*	**gratis**	3	convegno
XXL Fitness (Sicilia)	*febbraio 2015*	**gratis**	2	convegno
Personal Trainer on Tour: Napoli, Catania, Milano	*febbraio / marzo 2015*	**gratis**	2	stage
FIF Functional Day	*settembre 2015*	**gratis**	2	stage
Personal Trainer on Tour: Verona, Roma, Bari, Catania	*novembre 2015*	**gratis**	2	stage
Convegno A.I.P.S.	*novembre 2015*	**50%**	3	convegno

★ **C.F.:** crediti formativi
★ **Stage:** un giorno di aggiornamento specialistico teorico/pratico
★ **Convention:** due giorni di specializzazione multidisciplinare
★ **Convegno:** aggiornamento mono e pluri tematico

***ATTENZIONE** La gratuità **FIF Card Istruttore** e **FIF Card Club** avrà valore solo se la cedola d'iscrizione gratuita all'evento, correttamente compilata, verrà inviata entro e non oltre 15 giorni prima della data dell'evento. Dopo questa scadenza i possessori delle suddette tessere perderanno la gratuità, ma potranno iscriversi con il 50% di sconto. Inoltre, la stessa scontistica sarà applicata nel giorno dell'evento, salvo disponibilità dei posti.*

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 ESCLUSIVI RISERVATI A FIF CARD CLUB

- ***Partecipazione gratuita* a tutte le convention e ai convegni segnalati nella tabella a sinistra e riservato a cinque 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*
- *N° 5 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, Mantra.*
- *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.
- Libro della Federazione Italiana Fitness per il 25esimo anniversario 1989-2013 (214 pagine a colori)

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 segreterie).
- 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 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.

MANIFESTAZIONI E TANTI ALTRI VANTAGGI WWW.FIF.IT

I tuoi muscoli sono importanti

PROTEIN VANIGLIA
PROTEIN CHOCOLATE

Le proteine svolgono funzioni importanti nell'organismo e, dopo l'acqua, sono il componente presente in maggiore quantità nel corpo umano, circa il 10-15% del peso corporeo di un adulto.
È importante fornire all'organismo un adeguato introito proteico con l'alimentazione assicurando la presenza nella dieta di uova, carne, pesce, latticini, legumi e frutta secca.
Negli sportivi il fabbisogno proteico è maggiore, in quanto le proteine contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare. Può essere quindi indicata l'assunzione di un integratore di proteine soprattutto subito dopo l'attività fisica.

PROTEIN è un integratore alimentare a base di **proteine *Whey to go*®** in polvere facilmente solubili. Il prodotto è a basso contenuto di grassi, privo di aromatizzanti e dolcificanti artificiali ed è disponibile nei gusti **VANIGLIA** e **CHOCOLATE**. Fornisce **isolato e concentrato proteico da siero di latte** ottenuti mediante microfiltrazione incrociata* arricchito con l'aminoacido **L-Glutammina** in forma libera e con gli **aminoacidi ramificati in forma libera** (L-Leucina, L-Valina, L-Isoleucina). Integratore a basso contenuto di grassi e privo di aromatizzanti e dolcificanti artificiali. Le proteine ottenute mediante microfiltrazione incrociata garantiscono un profilo aminoacidico essenziale completo, beta-lattoglobuline, alfa-lattoglobuline, glicomacropeptide di caseina, immunoglobuline, albumina di siero bovino, caseine residue, peptidi di proteasi, lattoferrina. Le proteine contribuiscono alla **crescita** e al **mantenimento della massa muscolare ed al mantenimento di ossa normali**.

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

In farmacia, parafarmacia ed erboristeria

www.solgar.it - info@solgar.it

Numero Verde* S.T.S. Solgar
800.129.444
* Numero verde gratuito sia da rete fissa che da telefoni cellulari

L'integratore per le tue esigenze? Chiama il numero verde di Solgar.
Biologi e Farmacisti del Servizio Tecnico Scientifico di Solgar risponderanno alle richieste tecnico-scientifiche.
Attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle 13 - dalle 14 alle 18.

SOLGAR®
Since 1947

Internet e i social network hanno cambiato il mondo portando sostanziali novità anche nel fitness. Le informazioni non sono più monopolio di qualcuno o nascoste in alcuni involucri segreti. Infatti, internet ha dato modo di fare ricerche, aggiornarsi e conoscere al meglio il settore in tutti i suoi ambiti fornendo così uno straordinario impulso alla consapevolezza del benessere fisico e mentale. Ogni singolo individuo ha preso, con il tempo, sempre più coscienza da essere così in grado di "mixare" alimentazione, prevenzione, salute, attività fisica in funzione della propria armonia e scegliendo come, quando e quale strada intraprendere all'interno del fitness. Ne è scaturita una trasparenza mai avuta in passato. Tutto questo ci porta verso un settore più limpido, in cui una miriade di notizie sono disponibili non solo riguardo ai prezzi e alle tipologie di corsi, ma soprattutto alla qualità del servizio. Grazie all'uso dei social network, le recensioni danno il là al cambiamento: i clienti possono esprimere critiche o apprezzamenti tangibili e chi fornisce i servizi ha uno stimolo in più a migliorarsi.

E, proprio in questo contesto la FIF risulta essere determinata come e più di prima a rendere la sua svariata gamma di proposte sempre più all'altezza del compito e delle aspettative di tutti i suoi clienti.

La Federazione appare in modo ancora maggiore come un luogo poliedrico, potremmo dire "multitasking", in cui convivono da tempo molte offerte migliorate nel corso degli anni e più adatte al contesto attuale, con novità stimolanti per essere sempre all'avanguardia. Certo il compito non è facile, ma si parte dalla consapevolezza della propria identità originaria e forti della propria storia.

Ma attenzione: internet è un dispositivo che può essere di grande beneficio, ma anche portare molti problemi. Un largo consumo della rete con le sue immagini, idee e suoni può essere salutare o allo stesso modo nocivo. Pertanto, non dimentichiamo che è fondamentale, ogni tanto, concederci una pausa. Quando siamo in grado di fermarci possiamo prestare attenzione a tutto quello che sta accadendo al nostro corpo e alla nostra mente e quindi capaci di trovare le più efficaci soluzioni per il nostro benessere. È questo il modo migliore per prenderci cura di noi stessi e per ripartire verso nuovi obiettivi con più energia e determinazione.

Performance
Organo ufficiale della Federazione Italiana Fitness
ANNO XXV
N. 3 DICEMBRE 2014

Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

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

Direttore responsabile
Claudio Vacchi

Capo redattore
Claudio Castellucci

Progetto grafico
Christian Casadei

Stampa
Grafica Editoriale Printing (Bologna)

Foto
Archivio Performance
D.S. Photo . Shutterstock . FotoLia
iStockphoto . Barbara Silvestri
Marco Vacchi

Editore
Centro Studi La Torre
Via Paolo Costa 2 . 48121 Ravenna

E-mail
performance@fif.it

Hanno collaborato
Marco Neri . David Stauffer

Si ringrazia
Sonia Bosi . Elisa Amaducci
Federica Sangiorgi . Sara Baraccani

a cura di Claudio Castellucci

FITNESS DAL MONDO

NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL PIANETA

LE TENDENZE DEL FITNESS 2015

Ogni anno l'A.C.S.M, American College of Sports Medicine, stila una classifica delle tendenze del fitness più in voga. L'indagine è stata compilata da più di 3.400 professionisti della salute e del fitness in tutto il mondo, molti certificati dalla stessa A.C.S.M, ed è stata realizzata per rivelare i trend del fitness in vari suoi ambienti. Trentanove potenziali tendenze sono state individuate e poste come scelte, e i risultati sono stati pubblicati nell'articolo "Worldwide Survey of Trend Fitness per il 2015", nel numero di fine anno sull'A.C.S.M. Journal. La ricerca condotta dalla Georgia State University ha messo in evidenza che gli esercizi di base sul peso corporeo e gli allenamenti ad alta intensità di massimo 30 minuti sono al top delle richieste degli sportivi. Escono dalle prime dieci posizioni la Zumba, lo Spinning e il Pilates che hanno fatto il loro tempo.
"Non è una sorpresa vedere il Body Weight Training al primo posto di quest'anno. Questi tipi di esercizi offrono il vantaggio di richiedere poca o nessuna attrezzatura e sono incorporati in molti programmi di fitness che sono attualmente molto popolari" ha dichiarato Walter R. Thompson, il coordinatore principale dello studio. Al 1° posto della super classifica c'è il **Body Weight Training**, allenamento con esercizi di base che sfruttta il peso del proprio corpo utilizzando un'attrezzatura minima e per questo motivo ancora più accessibile. Non si limita a push-up, squat e pull-up, ma va oltre e, soprattutto, permette alle persone di "tornare alle origini" del fitness. In 2ª posizione sale l'**High Intensity Interval Training (HIIT)**, brevi sequenze di attività seguiti da un minimo periodo di riposo o di recupero. Tali programmi di lavoro sono di solito eseguiti in un tempo massimo di trenta minuti. Chiude il podio il **Professionista certificato ed esperto del fitness**, una figura professionale sempre più richiesta e più che mai di tendenza nell'odierno panorama internazionale. Cresce il mercato degli istruttori di fitness, ma allo stesso modo aumenta l'esigenza di allenatori esperti, formati, certificati, specializzati e non improvvisati dell'ultima ora. Fuori dalla zona medaglie c'è l'**Allenamento per la forza**, una tendenza che continua ad essere richiesta dai frequentatori delle palestre e che vede allargato anche il suo bacino nel caso di pazienti con patologie metaboliche e cardiovascolari. Al 5° posto il **Personal Trainer** sempre in classifica per via della sua importanza e, soprattutto, per programmi di fitness di stampo medico e di benessere aziendale. Mentre i **Programmi dimagranti** sono in 6ª posizione e proprio la combinazione dell'esercizio fisico con la perdita di peso sono argomenti più che mai importanti, ancora oggi, vista l'alta percentuale di sedentari in tutto il mondo. In crescita lo **Yoga** che si piazza al 7° gradino grazie alla varietà dei suoi format (Power Yoga, Bikram Yoga e tanti altri ancora). In 8ª posizione ci sono gli **Allenamenti per Over 60** sempre attuali perché legano la salute e il fitness agli anziani grazie a programmi specifici in grado di migliorare le loro capacità funzionali e, allo stesso tempo, renderli impegnati nel loro tempo libero. E questo grazie anche alla loro maggiore disponibilità economica e alla tendenza a spendere in modo più saggio e preciso. Al penultimo posto troviamo il **Functional Fitness,** un programma d'allenamento per migliorare l'equilibrio, la coordinazione, la resistenza e la forza. In fondo e, quindi, al 10° gradino c'è il **Group Personal Training**, la ginnastica svolta da piccoli gruppi (2/4 persone). una formula che offre vantaggi sia al PT sia alle persone per quanto riguarda l'aspetto economico e per lo svolgimento di sessioni di lavoro più mirate e coinvolgenti.

EFFETTO LIFTING
GRAZIE ALL'ATTIVITÀ FISICA

Basta con la sedentarietà perché fare sport fa bene alla salute e svolgendo attività fisica si mantiene giovane tutto l'organismo, pelle compresa. Infatti, pare che praticare sport costantemente riporti indietro le lancette dell'orologio della nostra vita di almeno venti anni. Proprio così. Un vero effetto lifting, come riporta "Ansa.it", di cui sarebbero responsabili le miochine, ovvero, sostanze prodotte dai muscoli durante l'esercizio fisico. Ciò è emerso da uno studio condotto dai ricercatori della McMaster University in Ontario. Il responsabile del dipartimento di medicina Mark Tarnopolsky ha spiegato: "Abbiamo valutato gli effetti su biopsie di pelle non foto-esposta di 29 volontari, uomini e donne dai 20 agli 84 anni, suddivisi in due gruppi. Il primo ha iniziato a fare attività fisica di tipo moderato tre ore settimanali mentre il secondo è rimasto sedentario. Abbiamo ripetuto le prove anche in un gruppo di ultra sessantacinquenni che correvano o andavano in bicicletta due volte alla settimana per trenta minuti. Dopo tre mesi di allenamento le biopsie degli sportvi mostravano una pelle più sana e spessa, e soprattutto più giovane anche di 20 anni rispetto alle altre. È stato riscontrato un sensibile aumento di miochine, IL-15, nella pelle degli sportivi. Queste sono sostanze che vengono prodotte dai muscoli durante l'esercizio fisico e ipotizziamo che possano essere coinvolte nel miglioramento del tessuto cutaneo connesso con il movimento. Infine, la chicca finale: a quanto pare anche chi inizia a fare attività fisica tra i 40 e i 65 anni può beneficiare dell'effetto lifting. Non male vero? Ora, non ci sono più scuse!

MICROSOFT BAND
IL BRACCIALE PENSATO PER IL FITNESS

È arrivato Band della Microsoft che monitorizza sia l'attività fisica sia la qualità del sonno e che funzionerà in abbinamento alla piattaforma Microsoft Health, un'app dove confluiscono tutti i dati della propria salute e dell'attività fisica, disponibile per Windows, iOS e Android. Il dispositivo è una vera e propria gestione del proprio benessere personale a 360°, in grado di suggerire agli utenti gli esercizi migliori per bruciare grassi o tenersi semplicemente in forma, misurare il battito cardiaco e i movimenti del corpo (attraverso un accelerometro a tre vie e a un giroscopio), temperatura della pelle, luce ambientale e ultravioletta e pure la posizione GPS. Inoltre, un microfono incorporato permette alle persone di interagire con l'assistente virtuale su Windows Phone e ha la possibilità di leggere notifiche dei messaggi di testo e le chiamate in arrivo, nel caso sia vicino al dispositivo mobile. Lo schermo touch è da 1,4 pollici e la batteria ha un'autonomia di quarantotto ore, senza l'utilizzo del GPS. I primi modelli sono stati lanciati negli Stati Uniti e, a breve, sarà in vendita a partire da 199 dollari. Ma, il bracciale Band non sarà solo un personal trainer digitale. Infatti sempre negli USA, grazie a un accordo tra Microsoft e Starbucks, il dispositivo potrà essere utilizzato anche per pagare il caffè tramite un apposito lettore di codici a barre.

LA BARBABIETOLA ROSSA
UN ORTAGGIO PREZIOSO PER LA SALUTE

L'attività fisica svolta in modo regolare è di vitale importanza, ma certe volte può capitare che le proprie energie siano insufficienti. Non bisogna sottovalutare il problema e quindi è meglio mettere in pratica una strategia per recuperare l'efficienza energetica. Serve un aiuto? La natura e l'alimentazione possono darvi delle risposte utili. Infatti alcune verdure, oltre che essere ricche di vitamine e minerali, contengono nitrati e betaina che sono due sostanze molto importanti per chi pratica l'esercizio fisico. In particolare, la barbabietola rossa è un ortaggio che fa bene alla salute in quanto previene malattie croniche, combatte le infiammazioni, abbassa la pressione sanguigna e ha un alto potere disintossicante.
Inoltre, i benefici riguardano anche tutto il sistema circolatorio in quanto varie ricerche e studi hanno dimostrato che il succo di barbabietola riduce la pressione sanguigna, permettendo al tempo stesso un maggiore afflusso di sangue nel corpo con l'espansione dei vasi sanguigni e diminuendo l'ossigeno consumato dallo stesso. Gli spinaci, invece, oltre alla presenza di magnesio sono pieni della betaina che mantiene l'integrità e la funzionalità del muscolo sottoposto allo stress. Uno studio condotto presso l'Ithaca College ha permesso di dimostrare quanto sia importante la betaina in aggiunta ad una bevanda sportiva perché aumenta la prestazione del 6%. Barbabietola e spinaci vanno consumati crudi per non perdere i loro principi attivi. L'assunzione giornaliera può essere più semplice utilizzando il loro succo, nella giusta dose, capace di alimentare il corpo di quella energia necessaria per svolgere un allenamento a pieno regime, aumentando la forza senza sentire troppo la stanchezza fisica.

RIFLESSIONI DI GHISA

DI MARCO NERI

FRA ANTICO E NUOVO (MA C'È SEMPRE UNA VIA DI MEZZO)

C'è qualcosa di fatale nelle buone intenzioni: arrivano sempre troppo tardi... riprendiamo con il "giochino" della frase celebre per vedere quanti di voi la indovinano. Oggi vi voglio raccontare una storia vera, ma con dei contorni tragicomici che la rendono quasi inverosimile. Giovanni (nome di fantasia) ha 53 anni, è un dirigente di Banca, impeccabile, educato, disponibile e gentile con tutti; la classica persona che fa piacere avere come amico e di cui ci si fida. Ha un unico "vizio": da quando ha 14 anni si allena duro con i pesi, non ha mai smesso, laurea, matrimonio, lavoro, figli, questa passione è rimasta unita ad uno stile di vita appreso nel tempo. La "conseguenza" è che ha sviluppato un bel fisichetto robusto (che a volte stringe un poco nei completi di giacca e cravatta) e una forza conseguente. Negli ultimi anni si è sempre allenato nella palestra vicino alla sede centrale, ottima per andarci nella pausa pranzo, una palestra "alla vecchia" dove però chi è appassionato si allena volentieri e trova tutto ciò che gli serve compreso un ambiente amichevole. Però negli ultimi anni per la palestra le cose non vanno più molto bene ed un brutto giorno chiude. Sconforto di molti fra cui Giovanni che si ritrova a dovere trovare un'altra palestra, ma questa volta è fuori mano, ci deve andare alla sera e non gli piace togliere tempo alla famiglia. Poi, ecco la notizia, riapre una nuova palestra vicino al posto di lavoro. Perfetto, e qui la storia potrebbe finire con un lieto fine (ma non ho ancora scritto abbastanza caratteri per guadagnarmi la paga...), ma non è così. Giovanni va nella nuova luccicante palestra e si iscrive. Lo fanno parlare con una consulente per gli abbonamenti, gli vuole vendere dei pacchetti con Zumba, Pilates, Spinning e Giovanni, gentilmente ascolta, ma spiega (con faccia stupita da parte della consulente) che lui è interessato solo alla sala pesi. Inizia così la nuova avventura ma presto si rende conto che non sarà facile. Già viene guardato strano visto che comunque è 1,80 x 90 kg , ma oltre a ciò nella palestra, dotata di 50 postazioni cardio, non c'è appoggio per lo squat, i manubri arrivano a 20 kg ed i bilancieri, non certo olimpici, si piegano come burro. Giovanni tenta anche di fare degli squat arrangiandosi sollevando il bilanciere, ma a parte l'impossibilità di usare carichi interessanti, l'istruttore di turno gli spiega che lo squat è pericoloso e che al massimo potrebbe farlo al multy power. Giovanni che da sempre legge e si aggiorna gli spiega che non è proprio la stessa cosa e che alla lunga il movimento guidato potrebbe addirittura rivelarsi più pericoloso di quello libero. Gli viene comunque detto che certi esercizi (tipo stacco) sono proibiti. Giovanni si offre anche di comprare lui dei manubri caricabili ma la proposta viene rifiutata, quel tipo di approccio non è conforme allo spirito del centro e che forse era lui che doveva cambiare. Ora credo abbiate capito che il nostro "eroe" non è di quelli che gira in canotta con spalline di filo interdentale, non urla, sputa e si atteggia; anzi è una persona veramente affabile ma che sembra proprio non essere gradito all'interno del moderno centro. A questo punto, dopo un ennesimo confronto con il "direttore tecnico" Giovanni decide di non frequentare più il centro e di mettere in atto un educato boicottaggio. In 30 anni di lavoro in tutto il quartiere Giovanni è sempre stato disponibile ha aiutato tante persone ed è conosciuto; inizia così a dare la sua opinione sul centro, sul loro modo di lavorare e sul suo rammarico a riguardo. Beh, so che è difficile da credere ma nel giro di poche settimane tante persone (personalmente credo più di un centinaio) fanno presente alla proprietà e al direttore del centro che non si iscriveranno o che sono molto contrariati dal tipo di atteggiamento assunto. Bene, a stretto giro Giovanni viene ricontattato dal centro invitandolo a fargli visita. All'inizio la tentazione di rifiutare ogni riconciliazione era stata forte ma poi prevale il carattere accomodante e mi ha confessato (consapevole dei sacrifici legati all'apertura di una attività) che si era addirittura pentito della sua campagna negativa. Comunque nella palestra viene comprata uno splendida gabbia (che certamente verrà usata non solo da Giovanni) con bilanciere olimpionico, manubri ampliati a 26 kg più una bella coppia di caricabili con fermo a vite.
Ora siamo veramente al lieto fine, ma non è sempre così, la cosa strana è che in un mondo globale, votato alla tolleranza, si debba a volte incontrare delle ottusità (anche commerciali) che non hanno senso. Di una cosa sono certo: nella tradizione non esistono esercizi pericolosi in assoluto, ma tecniche ed esecuzioni più o meno sbagliate, ci sono pregiudizi, ma il quantitativo di muscoli che si possiede non fa certo la differenza fra una persona educata e gradevole da una maleducata ed invadente. Comunque per questa volta l'affermazione del testo è stata confutata e le buone intenzioni non sono arrivate troppo tardi. La frase è di Oscar Wilde ed è tratta da "*Il ritratto di Dorian Gray*".
Che la forza sia con voi!

Letture

22 **L'intervista a Giovanni Malagò**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI

25 **I manubri matti**
DI DAVID STAUFFER

29 **L'Europa è un continente sedentario**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI

30 **Braccia da sogno**
DI FABIO PANI

32 **La cucina molecolare e il fitness**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI

73 **Pilates e senologia**
DI GIANPIERO MARONGIU

76 **Spazio reportage**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI

80 **Dolore alla spalla**
DI DAVIDE CARLI

84 **Bulgarian bag**
DI FRANCESCO FIOCCHI

86 **L'importanza del movimento ad ogni età**
DI MIRKO ORRÙ

90 **Allenare il core**
DI DAVIDE IMPALLOMENI

92 **La vendita del servizio**
DI MARCO GRAZIOLI

94 **Fatti una sana risata**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI

Rubriche

08 **FITNESS DAL MONDO**

L'ANGOLO DELL'OPINIONISTA
10 **RIFLESSIONI DI GHISA**
DI MARCO NERI

21 **IL CONSULENTE DEL CLUB**
DI LUCA MATTONAI

24 **COACHING UMANISTICO**
DI SIMONE POGGI

74 **INFORMA**

98 **FIF SOCIAL COMMUNITY**
DI SARA BARACCANI

LA CUCINA MOLECOLARE E IL FITNESS

Numero 03 2014
ANNO XXV

Fitness Academy

35 **CORSI, MASTER, WORKSHOP CONVEGNI E CONVENTION**
Tutti gli appuntamenti didattici fino a giugno 2015

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

1989-2013

VENTICINQUE ANNI VISSUTI CON PASSIONE

IL LIBRO CHE RACCONTA I PRIMI 25 ANNI DELLA
FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

In occasione delle nozze d'argento della Federazione Italiana Fitness nel mondo del fitness (1989-2013), è stato realizzato un libro celebrativo corredato da testimonianze e foto che ripercorrono questi anni vissuti con energia, entusiasmo e passione da parte di coloro che hanno contribuito alla crescita della federazione. Rilegato e con la copertina plastificata, il libro, di 240 pagine, contiene centinaia di foto e **viene inviato gratuitamente** a tutti i **centri associati F.I.F. in regola con il rinnovo dell'affiliazione per il 2014-2015.**

Chiunque fosse interessato, può richiederne una copia (al costo di 10€) direttamente via mail a ***vendite@fif.it***

RIMINIWELLNESS

FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE

FIERA
E RIVIERA
DI RIMINI

**28-31
MAGGIO
2015**

10ª EDIZIONE

ENERGY EVOLUTION

hoopcommunication.it

FOODWELL · RIMINI STEEL · RIABILITEC

organizzato da: green core RiminiFiera business space

con il patrocinio di: emilia romagna · Provincia di Rimini · Comune di Rimini

RiminiWellness

www.riminiwellness.com

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

La Federazione Italiana Fitness, Fit Gold Partner, presenta a RiminiWellness il proprio staff federale al gran completo offrendo, nei quattro giorni della manifestazione, lezioni gratuite no-stop con masterclass originali e spettacolari esibizioni, ma anche i consolidati Campionati di Fitness, Functional Training e Kettlebell oltre alla 20esima edizione del Campionato Nazionale per palestre: il Club vs Club. Vi aspettiamo numerosi!

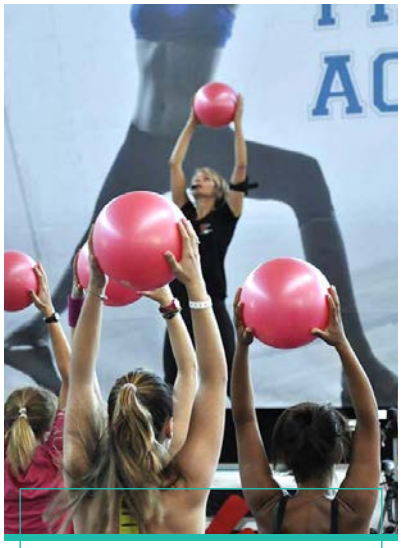
I PALCHI FIF A RIMINIWELLNESS

PALCO LIVE FITNESS SHOW

Giovedì 28 maggio
Oltre alle originali masterclass di apertura sono in programma le finali di Saranno Presenter e New Faces of fitness.

Venerdì 29 maggio e sabato 30 maggio
Masterclass gratuite di aerobica, step e tonificazione.

Domenica 31 maggio
"Club vs Club", il Campionato Italiano per palestre.



PALCO YOGA PILATES E OLISTICO

Da **giovedì 28 maggio** a **domenica 31 maggio** si terranno, no-stop, masterclass gratuite di pilates.
Le lezioni saranno tenute dai docenti federali specializzati nel fitness olistico e in discipline che si ispirano allo yoga e alla ginnastica dolce.

PALCO FUNZIONALE

Giovedì 28 maggio in mattinata, ci sarà la seconda edizione del "Kettlebell Competition".

Venerdì 29 maggio nella mattinata si svolgerà la 4ª edizione del "Body Weight Challenge".

Domenica 31 maggio si svolgerà nel pomeriggio la 7ª edizione del "Campionato Italiano di Fit Crossing".

Nel pomeriggio di **giovedì 28, venerdì 29 e sabato 30 maggio** e nella mattinata di **domenica 31 maggio** il Team FIF del settore funzionale presenterà le novità di questo dinamico settore che rappresenta il nuovo trend dell'allenamento.

LEZIONI GRATUITE ESIBIZIONI E GARE

NO-STOP 10.00-18.30 DA GIOVEDÌ 28 MAGGIO A DOMENICA 31 MAGGIO

SARANNO PRESENTER

— I NUOVI TALENTI —

RiminiWellness® 28 maggio 2015

Se hai il talento e l'energia per emozionare il pubblico questo format è il percorso migliore per ottenere il titolo di Saranno Presenter 2015. Il riconoscimento del più forte aspirante presenter sarà assegnato durante l'evento Rimini Wellness, il 28 maggio, dove i finalisti si sfideranno sul palco davanti a una giuria qualificata. Per partecipare alla nuova edizione è molto semplice: in primo luogo bisogna caricare un video di 20 minuti su www.youtube.com ENTRO E NON OLTRE IL 20 febbraio 2015, inserendo nel titolo del video l'hashtag "#SELEZIONE PRESENTER 2015" in modo tale da prendere parte alla preselezione.

I video caricati verranno visionati da Roberta Campaniolo e gli aspiranti presenter selezionati potranno partecipare a un CONTEST nella giornata del 22 marzo 2015, in una sede in via di definizione. Per accedere al CONTEST è necessario effettuare il pagamento di 10 € al Centro Studi La Torre srl - via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna - causale: Contest Saranno Presenter 2015 (modalità di pagamento sul regolamento a pagina 68), compilare la cedola per l'iscrizione al contest (cedola su www.fif.it eventi/gare/saranno presenter) *e inviare copia del pagamento effettuato e cedola correttamente compilata e firmate entro e non oltre il 14 marzo 2015.* Tutti coloro che supereranno il contest parteciperanno alla finalissima sul palco FIF, durante Rimini Wellness, il 28 maggio 2015. Per disputare l'ultima gara, i finalisti dovranno inviare la cedola ed effettuare il pagamento per l'iscrizione e pertanto le successive informazioni saranno pubblicate su www.fif.it

Se ami le sfide e vuoi diventare il nuovo presenter italiano non aspettare neanche un minuto, carica immediatamente il tuo video su YouTube e crea la tua personale coreografia. *Il vincitore si aggiudicherà il trofeo "Saranno Presenter 2015", un servizio sulla rivista nazionale Performance e avrà l'occasione di salire sul grande palco FIF per tenere una lezione nel corso di Rimini Wellness 2015. E, guadagnerà il diritto di partecipare al concorso New Faces of Fitness 2016.*

NEW FACES OF FITNESS

GIOVEDÌ 28 MAGGIO 2015
SFIDA TRA I MIGLIORI ASPIRANTI PRESENTER EUROPEI

Sul palco della Federazione Italiana Fitness di RiminiWellness si sfidano alcuni dei presenter emergenti del panorama europeo. La manifestazione infatti vede la partecipazione di rappresentanti di Russia, Polonia, Repubblica Ceca, Romania, Bulgaria, Spagna, Francia, Grecia, Ucraina unitamente a quello dell'Italia con il vincitore del concorso Saranno Presenter 2014.
GIURIA *Sarà presenziata da presenter internazionali in rappresentanza delle nazioni europee partecipanti alla gara.*

PREMIAZIONI Il vincitore guiderà una masterclass sul palco della Federazione Italiana Fitness a RiminiWellness 2015. ***Ulteriori informazioni su www.fif.it***

PER INFORMAZIONI Federazione Italiana Fitness / Centro Studi La Torre, tel.+39 0544 34124, fif@fif.it

SOLGAR® Since 1947

DOMENICA 31 MAGGIO 2015

RIMINIWELLNESS . PALCO FIF LIVE FITNESS SHOW

LAURETANA L'acqua più leggera d'Europa

11° TROFEO RIMINIWELLNESS

Ventesima edizione dello storico evento agonistico che mette a confronto le squadre che rappresentano i club di tutta Italia. Il Campionato Italiano per Palestre, mette in palio dodici titoli tricolore, che vengono assegnati nell'ultima giornata di Rimini Wellness. La gara propone le discipline di **Free Style** e **Hip Hop**, per una manifestazione che si annuncia, come al solito, altamente spettacolare. Info e regolamento **www.fif.it**

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS®

organizzato in collaborazione con

A.S.I.: ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVO RICONOSCIUTO DAL **C.O.N.I.**

asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE

A.S.I.: ENTE RICONOSCIUTO DAL **MINISTERO DELL'INTERNO**

efa European Fitness Association®

CATEGORIE IN GARA

FREE STYLE:

- Free Style BABY SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- Free Style BABY LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- Free Style JUNIOR SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- Free Style JUNIOR LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- Free Style OVER SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- Free Style OVER LARGE TEAM (oltre 7 componenti)

HIP HOP:

- HIP HOP BABY SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- HIP HOP BABY LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- HIP HOP JUNIOR SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- HIP HOP JUNIOR LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- HIP HOP OVER SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- HIP HOP OVER LARGE TEAM (oltre 7 componenti)

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

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

■ **HIP HOP** Ammessi tutti gli stili dell'hip hop, old e new school.

■ **UNDER 11** L'edizione 2015 riconferma la categoria baby nelle competizioni di Free Style e Hip Hop. I piccoli ballerini (età non superiore a 11 anni) faranno infatti parte di questa categoria.

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

PROGRAMMA

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

L'orario è indicativo e può variare a seconda del numero di squadre iscritte. **Nota:** l'area di gara misura 13mt x 8mt.

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

ISCRIZIONI

Le iscrizioni si ricevono fino al 15 maggio 2015. Inviare via fax 0544.34752 o via posta presso Centro Studi La Torre, via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna, modulo d'iscrizione alla gara specificando palestra, capogruppo, categoria, numero componenti, **ed allegando per ogni componente del gruppo il modulo consensi** (scaricabile dal sito www.fif.it) **compilato e firmato in ogni sua parte.** È necessario allegare alla cedola la ricevuta del pagamento dell'iscrizione. I capisquadra troveranno i biglietti direttamente all'entrata della fiera. Per i biglietti degli eventuali accompagnatori, rivolgersi direttamente alla fiera: infovisitatori@riminifiera.it - Fax 0541.744255.

COSTI ISCRIZIONE

Fitness club affiliati alla FIF: nessuna tassa di iscrizione. Ogni concorrente pagherà € 20,00, comprensiva di ingresso alla fiera per la giornata del 2 giugno. Per gli interpreti impegnati in 2 esibizioni ci sarà un costo aggiuntivo di € 10,00 per ogni componente.
Fitness Club non affiliati: € 60,00 a formazione più € 20,00 ogni concorrente, comprensiva di ingresso alla fiera per la giornata del 31 maggio. Per gli interpreti impegnati in 2 esibizioni ci sarà un costo aggiuntivo di € 10,00 per ogni componente. Se è la stessa formazione a fare le 2 esibizioni, non dovrà ripagare le € 60,00. Se sono 2 formazioni diverse, ognuna pagherà le € 60,00 d'iscrizione.

CEDOLA DI PARTECIPAZIONE **CLUB VS CLUB 2015**

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

NOME DEL GRUPPO _____ N° COMPONENTI _____

NOME PALESTRA _____ NOME DEL CAPOGRUPPO _____

CITTÀ _____ PROV. _____ CAP _____

VIA _____ N° _____ TELEFONO _____

E-MAIL _____

CHIEDO L'ISCRIZIONE AL CAMPIONATO NAZIONALE CLUB VS CLUB 2015 DI:

❑ Free Style BABY SMALL TEAM ❑ Free Style JUNIOR LARGE TEAM ❑ Hip Hop BABY SMALL TEAM ❑ Hip Hop JUNIOR LARGE TEAM
❑ Free Style BABY LARGE TEAM ❑ Free Style OVER SMALL TEAM ❑ Hip Hop BABY LARGE TEAM ❑ Hip Hop OVER SMALL TEAM
❑ Free Style JUNIOR SMALL TEAM ❑ Free Style OVER LARGE TEAM ❑ Hip Hop JUNIOR SMALL TEAM ❑ Hip Hop OVER LARGE TEAM

ho versato euro _____ il _____ tramite: ❑ vaglia postale intestato a: Centro Studi la Torre srl
❑ c/c postale n° 11233483 intestato a: Centro Studi la Torre srl Via P. Costa, 2 - 48121 Ravenna
❑ assegno non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre srl data _____ firma _____

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

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

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

SOLGAR® Since 1947

LAURETANA L'acqua più leggera d'Europa

CAMPIONATO INDIVIDUALE DI KETTLEBELL

KETTLEBELL COMPETITION

2ª EDIZIONE

GIOVEDÌ 28 MAGGIO 2015

RIMINIWELLNESS . AREA FUNZIONALE (MATTINA)

Seconda edizione della gara che vede la giria come assoluta protagonista. Tre le competizioni: slancio completo(long cycle), slancio (jerk) e strappo (snatch). Il vincitore di ogni categoria di sesso ed età è deeterminato dal più alto numero di ripetizioni totalizzate in ogni singola alzata. La competizione è individuale maschile e femminile.

COMPETIZIONI ED ALZATE le alzate sono tre e vengono utilizzate le ghirie, da 16 e 24 kg: lo SLANCIO COMPLETO (LONG CYCLE), prevede lo SLANCIO (JERK) di due ghirie partendo dal petto, seguito dall'abbassamento in mezzo alle gambe, senza toccare il suolo, che vengono poi girate nuovamente al petto (CLEAN) per lo SLANCIO (JERK) successivo. Lo SLANCIO (JERK) per ripetizioni massime, a due braccia con due ghirie, partendo dal petto. Lo STRAPPO (SNATCH) di una ghiria per ripetizioni massima, prima con un braccio e poi con l'altro. Gli atleti sono divisi in categorie di età e di sesso: uomini under e over 40 anni e donne under e over 35 anni.

KETTLEBELL LIFTING DI GARA Gara sprint della durata di 5 minuti: Uomini con una sola possibilità di scelta: 24 kg (doppio kettlebell per Jerk e Long cycle, singolo kettlebell per Snatch). Donne con una sola possibilità di scelta: 16 kg (singolo kettlebell per Jerk, Long Cycle, Snatch). Per lo Snatch e per tutte le categorie femminili è permesso un solo cambio braccio.

SLANCIO (JERK) Il jerk dal petto è eseguito dalla posizione iniziale in cui la parte superiore delle braccia (dal gomito alla spalla) sono a contatto pieno con il torso, e le gambe sono diritte. Tramite flessione ed estensione delle gambe viene imposto alle girie un veloce movimento che culmina nella portata sopra la testa, con fermo, dove le braccia devono essere estese, e le gambe diritte. Le ghirie vengono quindi riportate al petto tramite la flessione delle braccia e delle gambe, e viene di nuovo acquisita la posizione iniziale con fermo

SLANCIO COMPLETO (Long Cycle) A differenza dello SLANCIO (jerk) le ghirie vengono abbassate in mezzo alle gambe ad ogni ripetizione, ma per la validità dell'esecuzione vengono applicate le medesime regole.

STRAPPO (SNATCH) L'alzata è eseguita in un unico movimento, portando la giria, senza toccare il suolo, da in mezzo alle gambe fin sopra la testa a braccio teso, torso eretto e gambe dritte. L'atleta deve eseguire il movimento in maniera ininterrotta, con fermo solo sopra la testa. Dopo il fermo, l'atleta abbassa in un unico movimento la ghiria senza fargli toccare alcuna parte del corpo (a parte, eventualmente l'interno delle gambe).

organizzato in collaborazione con

A.S.I.: ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVO RICONOSCIUTO DAL **C.O.N.I.**

A.S.I.: ENTE RICONOSCIUTO DAL **MINISTERO DELL'INTERNO**

European Fitness Association®

PREMIAZIONI Per i prime tre classificati della classifica individuale sono previste targhe, coppe, medaglie e servizio giornalistico sulla rivista Performance. *Ulteriori informazioni su www.fif.it*

info e regolamento completo della gara ***www.fif.it***

SOLGAR® Since 1947

LAURETANA L'acqua più leggera d'Europa

CAMPIONATO A SQUADRE DI FUNCTIONAL TRAINING

BODY WEIGHT Challenge

4ª EDIZIONE

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

VENERDÌ 29 MAGGIO 2015

RIMINIWELLNESS . AREA FUNZIONALE (MATTINA)

È prevista un'unica categoria che può essere mista con squadre di tre concorrenti senza limiti di età e di peso. La gara consiste nel portare a termine 3 prove: push up, squat con palla medica, addominali in sit up. Le tre prove andranno completate a staffetta. Ognuna di esse è una gara a sé stante. La classifica finale deriva dalla somma dei punteggi ottenuti nelle tre prove.

LE PROVE Push ups La squadra deve completare l'esecuzione di 500 push ups nel minor tempo possibile. Esempio: il primo concorrente ne esegue 28, il secondo continua e si arriva e 47, il terzo porta il conto a 70, poi riparte il primo e così via fino ad arrivare a 500. Esiste una postazione specifica nella quale eseguire l'esercizio, e i cambi dovranno essere eseguiti velocemente per risparmiare tempo. Un giudice cronometrerà in quanto tempo verranno completati i push ups. Il push up è valido se eseguito correttamente, con la massima distensione delle braccia e il petto che toccherà una pallina da tennis (è di diametro superiore per la categoria femminile). In caso contrario ci sarà il "no count", e la ripetizione sarà dichiarata nulla.
Squat con palla medica La squadra deve completare l'esecuzione di 500 squat nel minor tempo possibile. Stessa modalità precedente. Si usa una palla di 5 kg per gli uomini e il corpo libero per le donne. L'esecuzione valida è la seguente: l'accosciata deve essere eseguita fino a portare i glutei a contatto con la palla medica posta dietro al concorrente, per poi ridistendere completamente le anche. In caso contrario si ha un "no count".
Addominali La squadra deve completare l'esecuzione di 400 sit ups nel minor tempo possibile. Esecuzione dei sit ups: si parte da posizione distesa (supini) con una palla medica tra i malleoli e l'altra tra i palmi delle mani (le braccia sono distese). Si solleva il busto e si tocca con i palmi la palla posta tra i malleoli, per poi tornare e toccare, sempre con i palmi, la palla sistemata sopra il capo. Si ha "no count" quando la palla non viene toccata con entrambi i palmi.

I PUNTEGGI Si assegnano alle prime 15 formazioni per ogni prova. Al primo vengono assegnati 25 punti, poi 21, 18 , 15, 12, 10 e così via fino al quindicesimo, che ottiene un punto. La classifica finale viene stilata sommando i punti delle singole prove. Le squadre saranno autocostituite e si presenteranno con un nome di fantasia più il nome della palestra che rappresentano.
La giuria sarà composta dallo staff docenti FIF del settore functional training.

organizzato in collaborazione con

AS.I.: ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVO RICONOSCIUTO DAL **C.O.N.I.**

asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE

A.S.I.: ENTE RICONOSCIUTO DAL **MINISTERO DELL'INTERNO**

efa European Fitness Association®

PREMIAZIONI Per le prime tre squadre classificate sono previste targhe, coppe e servizio giornalistico su Performance il magazine della Federazione Italiana Fitness. *Ulteriori informazioni su www.fif.it*

info e regolamento completo della gara ***www.fif.it***

SOLGAR® Since 1947

LAURETANA L'acqua più leggera d'Europa

CAMPIONATO NAZIONALE DI FITNESS A PROVE MULTIPLE

FIT CROSSING

7ª EDIZIONE

DOMENICA 31 MAGGIO 2015

RIMINIWELLNESS . AREA FUNZIONALE (POMERIGGIO)

Settima edizione della gara di fitness a prove multiple che ha riscosso grande successo nelle scorse edizioni. Appuntamento sportivo di grande carica agonistica che desidera creare un momento di confronto tra gli appassionati delle discipline da palestra. La gara verterà sulle seguenti prove: panca orizzontale, bike, trazioni alla sbarra, tapis roulant. La gara è organizzata in collaborazione con A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI. La gara è riconosciuta dall'A.S.I. come Campionato valevole per il titolo nazionale.

LE CATEGORIE Maschile e femminile. Sono ammessi atleti che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età (è richiesto un documento d'identità a certificazione della stessa).

LE PROVE Le prove previste sono 5: distensioni su panca orizzontale/panca piana; bike; trazioni alla sbarra (trazioni con sbarra a contrappesi per le donne); tapis roulant; salto da fermo

LE CLASSIFICHE Il vincitore della gara individuale è chi totalizza il maggior numero di punti sommando quelli ottenuti nelle quattro prove previste. I primi dodici classificati di ogni gara ottengono il seguente punteggio: 20 punti al primo, 17 punti al secondo, 14 punti al terzo, 12 punti al quarto, 10 punti al quinto, 8 punti al sesto, 6 punti al settimo, 5 punti all'ottavo, 4 punti al nono, 3 punti al decimo, 2 punti all'undicesimo, 1 punto al dodicesimo classificato.

Sarà compilata anche una classifica a squadre, dove saranno sommati i primi due migliori punteggi maschili della classifica assoluta e il miglior punteggio femminile della classifica assoluta, ove presente, appartenenti alla stessa palestra. Sarà premiata anche la palestra che avrà presentato al concorso il maggior numero di concorrenti.

La giuria sarà presenziata dallo staff docenti della Federazione Italiana Fitness del settore functional training.

Fornitore ufficiale delle attrezzature per la gara Fit Crossing

MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

organizzato in collaborazione con

A.S.I.: ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVO RICONOSCIUTO DAL **C.O.N.I.**

A.S.I.: ENTE RICONOSCIUTO DAL **MINISTERO DELL'INTERNO**

European Fitness Association®

PREMIAZIONI Per le prime tre squadre classificate sono previste targhe, coppe e servizio giornalistico sulla rivista Performance. Il primo classificato della categoria assoluta maschile e femminile riceverà inoltre un coupon da 500 euro per partecipare a eventi / corsi della Federazione Italiana Fitness. *Ulteriori informazioni su www.fif.it*

info e regolamento completo della gara ***www.fif.it***

DI LUCA MATTONAI

RIFLESSIONE SULLE PUBBLICITÀ DELLE SSD / ASD

Molti centri sportivi si domandano se possono fare la pubblicità alla propria struttura o ai corsi che istituiscono, ma ad oggi nessun chiarimento è mai giunto da parte dell'Agenzia dell'Entrate in merito, anzi c'è notizia che molte volte negli accertamenti fatti dagli organi preposti siano usati i volantini, o più in generale la pubblicità, per dimostrare che le ASD/SSD sono attività commerciali. Interessante è però evidenziare che una recente pronuncia si è avuta dalla Commissione Tributaria Regionale di Torino (n. 806/24/14). Infatti questa sottolinea come non è chiaro su quali basi normative l'Agenzia dell'Entrate, che nel caso specifico ha condotto la verifica, ritenga vietato fare pubblicità da parte dell'Associazione Sportiva Dilettantistica per l'ampliamento della base dei partecipanti. Se andiamo a percorrere tutta la normativa degli Enti troviamo si, un divieto in tema di pubblicità ma lo troviamo in merito alla pubblicità del punto ristoro quando questo è gestito come circolo. E qui vi è una logica della norma in quanto se, una ASD all'interno della propria sede *(in uno spazio non aperto al pubblico e senza accesso diretto dalla pubblica via, in conformità con il DM 17/12-1992, n. 564, come modificato dal DM 5/8-1994, n. 534),* svolge una attività di somministrazione e/o vendita di alimenti e bevande ai soli soci, **non può rivolgersi per questa attività** al pubblico esterno. Infatti non possono avere apposte insegne, targhe o altre indicazioni che pubblicizzano in qualsiasi forma le attività di somministrazione esercitate all'interno. Detto questo riassumerei indicando che le correnti di pensiero tendenzialmente sono due:

- **una restrittiva** che ritiene che una SSD/ASD non può fare pubblicità perché è sinonimo di attività commerciale;
- **una permissiva** che sostiene che uno dei compiti delle SSD/ASD è la divulgazione dello sport e che ritiene possibile l'utilizzo della pubblicità per tale fine.

Per quanto concerne la prima corrente di pensiero tendenzialmente è quella degli organi di controllo che vedono nella pubblicità un elemento caratteristico dell'attività commerciale e che, a loro dire, contribuisce a smascherare le false ASD/SSD da quelle vere. Lasciando cadere, almeno in quest'articolo, qualsiasi commento sull'espressione *"una vera ASD/SSD"* con l'intento di limitarmi a riflettere sul nostro tema della pubblicità credo sia però necessario ricordare che i corrispettivi specifici incassati dalle ASD dai propri **associati** o dalle SSD dai propri **tesserati** ovviamente se in diretta attuazione degli scopi istituzionali dell'Ente **non si considerano commerciali** (Art 148 c.3 TUIR). Questo concetto è importante perché evidenzia come ***una attività di natura commerciale*** se rientra in quanto richiesto dalla normativa non venga considerata **fiscalmente** tale, ovviamente senza alterare la natura che rimarrà sempre e comunque commerciale. Premesso che quando ci muoviamo nel No-Profit la prudenza non è mai troppa, per chi intendesse comunque fare della pubblicità al proprio centro o alle proprie attività sportive svolte al suo interno, consigliamo di strutturare i messaggi utilizzando, prima di tutto, immagini e slogan atti alla divulgazione dello sport.
Attenzione è sempre **obbligatorio** sulla locandina, manifesto ed altro evidenziare la ragione sociale completa, meglio per esteso, Associazione/Società Sportiva Dilettantistica perché questa non è una appellativo ma parte integrante della vostra denominazione (Art.90 c. 17 L 289/'02).
Di seguito riportiamo un esempio di testo da inserire nelle locandine e manifesti che potrebbe essere di aiuto e si riferisce ad una società sportiva dilettantistica, mentre in caso di associazione è necessario variare la denominazione e la parola società in associazione.

La **"XXXX Società Sportiva dilettantistica a R.L."** è una società affiliata agli enti/federazioni di promozione sportiva riconosciuti dal CONI come: ASI – Associazioni Sportive Sociali Italiane – affiliazione n. 00000 registro Coni n. 111111
(meglio indicare tutti gli enti e/o le federazioni alla quale la SSD/ASD è affiliata con relativa iscrizione al Registro tenuto dal Coni)

L'attività di propaganda è in funzione agli scopi istituzionali e necessaria per lo sviluppo e la divulgazione dello Sport dilettantistico nazionale. Per coloro che faranno domanda per la pratica dell'attività istituzionale la società provvederà al tesseramento di questi ad una delle federazioni o enti sportivi a cui è affiliata.
Attenzione: *non può essere utilizzato il marchio CONI con i 5 cerchi ma solo quello riportato sopra, evidenziando che è riferito all'Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI.*

L'intervista

Giovanni Malagò

PRESIDENTE DEL CONI

Cento anni e non li dimostra.
Il Coni festeggia quest'anno il prestigioso traguardo. Da venti mesi alla guida dell'importante istituzione nazionale c'é ***Giovanni Malagò.*** *Romano, 55 anni, laurea in Economia e Commercio, ex giocatore agonistico e vincente di calcio a cinque, imprenditore di successo e presidente da tanti anni del famoso Circolo Canottieri Aniene di Roma. Il numero uno dello sport italiano è stato eletto settimo presidente del* ***Comitato Olimpico Nazionale Italiano*** *nel mese di febbraio 2013, dove era presente come membro della Giunta Esecutiva del Coni da tredici anni. Questo lungo periodo è servito al neo presidente per instaurare rapporti politici, istituzionali e di amicizia con gran parte delle federazioni sportive che sono state determinanti per la sua vittoria a sorpresa con 40 voti contro i 35 dell'avvversario. L'elezione è stata ottenuta grazie alla fiducia posta nei suoi confronti da oltre la metà dei grandi elettori federali che rappresentano quindicimilioni di sportivi italiani. Da subito Malagò ha iniziato a mettere in atto un programma all'insegna del cambiamento con obiettivi ben precisi:*
lo sport nella scuola, l'impiantistica, la giustizia sportiva, la lotta al doping, la comunicazione, il marketing.

di Claudio Castellucci

«Pensavo di avere difficoltà nel portare la cultura del Coni verso un'idea di gestione aziendale dalla quale provengo, ma invece la maggioranza delle persone ha capito e accettato questa mia visione», esordisce il massimo esponente dello sport nazionale.

Il Coni è al passo con i tempi?
«Credo che il Coni sia moderno e pronto per fare dei grandi cambiamenti. Siamo convinti di poter diventare sempre più veloci nel dare delle risposte ad ogni esigenza e molto determinati nel migliorare l'efficacia di questo grande contenitore al servizio dello sport italiano».

Lo sport può essere uno dei motori dell'Italia per il cambiamento?
«Assolutamente si. Lo sport deve essere una delle frecce a nostra disposizione per creare sviluppo e un'opportunità di lavoro a favore dei giovani. E ciò comporta per noi dirigenti una certa responsabilità nella gestione di questa eccellenza italiana».

La relazione scuola e sport non è molto funzionale, cosa ne pensa?
«Il tema dell'istruzione e della cultura sportiva sono argomenti molto importanti che seguo attentamente anche se il Coni non è il principale protagonista. Sono tanti i giovani che praticano lo sport e dobbiamo sollecitare un forte cambiamento nelle coscienze. La scuola dipende dallo Stato ma sto lavorando con il Governo per aprire una nuova strada. È questo il punto di partenza sia a livello culturale sia a quello fisico».
Secondo lei in Italia c'è la cultura sportiva?
«In Italia non c'è una vera cultura sportiva. La sua divulgazione non può essere promossa solo da istruttori, allenatori e dirigenti ma deve partire in primo luogo dalla famiglia e dalla scuola».

L'espansione del mondo sportivo deve comprendere anche l'attività fisica che riguarda il tempo libero e la salute, qual è il suo pensiero?
«Lo sport non è solo agonistico è, anzi, un patrimonio per la società. In molti di coloro che praticano sport viene privilegiato l'aspetto ludico che asseconda una immensa passione per questo mondo. Bisogna, quindi, rimettere la base al centro in modo tale da essere più vicina al vertice e, proprio per questo, ci sono gli Enti di promozione sportiva che curano e gestiscono tante attività in grado di esaltare i valori di questo mondo».
Come rientra il fitness nel mondo del Coni?
«Il concetto del fitness è svolgere attività fisica, ma è al tempo stesso molto generico. Sicuramente è di supporto per favorire la pratica sportiva al di là della logica del risultato. Rappresenta al meglio il concetto dello sport per tutti che si concretizza attraverso ogni movimento fisico e motorio, tutelando anche l'aspetto dell'uguaglianza sociale».
Le associazioni sportive che compiti devono assolvere all'interno del sistema sportivo?
«È importante mettere a disposizioni di tutti i cittadini, senza alcuna distinzione, l'offerta dell'attività fisica come la via concreta per una migliore qualità della vita che porta al benessere fisico e mentale.
Lo sport per tutti è un aspetto che riguarda sia la salute sia la socialità intesi come fattori di miglioramento della qualità della vita di ogni individuo».
Lei chiede a Renzi la legge quadro, di cosa si tratta?
«È in sostanza una legge per lo sport che va oltre la logica di interventi una tantum. Serve adeguare aspetti legislativi datati e vetusti e oggi incomprensibili. Dobbiamo riformare tutto il sistema dello sport.
L'obiettivo è riuscire a fare una bella cornice con tutte le cose buone del nostro mondo e iserirla come pacchetto nel modello legislativo.
E il presidente Renzi lo sa perfettamente».
Quindi è possibile rendere le quote associative detraibili fiscalmente e pure un'agevolazione fiscale per le associazioni sportive?
«All'interno della legge quadro è opportuno inserire dei miglioramenti in questo campo, in modo da ottenere uno sgravio fiscale e io mi batto per questo. Può essere davvero un salto di qualità nel mondo sportivo e non solo perché anche lo Stato avrebbe maggiori vantaggi come ad esempio la riduzione della spesa sanitaria grazie al maggior numero di praticanti sportivi». FINE

COACHING UMANISTICO

DI SIMONE POGGI

Se chiedo ad un titolare di un centro fitness, un istruttore o personal trainer qual è il fine del suo lavoro nei confronti del cliente molto spesso ricevo come risposta: *"il suo benessere!"*. Ma cosa si intende con la parola benessere?
Ed Diener, rappresentante della psicologia positiva lo definisce così: *"una persona si definisce felice in termini di benessere soggettivo se valuta un alto grado di soddisfazione della sua vita e se la frequenza delle emozioni positive che ha provato e prova in un periodo di tempo piuttosto ampio è maggiore di quelle negative."*
Perciò il centro fitness è un'organizzazione dentro la quale il cliente ricerca il suo benessere soggettivo tramite il grado di soddisfazione personale nel raggiungere i suoi obiettivi e nelle emozioni positive che vive all'interno. Per far si che questo avvenga però è necessaria la presenza di due elementi fondamentali:

1. Ci deve essere una relazione tra i clienti e i soggetti appartenenti all'organizzazione;
2. Ci deve essere benessere in tutte le figure che fanno parte dell'organizzazione.

L'insieme di questi due punti viene definito "benessere organizzativo" (vedi schema). Prima di dare una definizione più dettagliata di "benessere organizzativo" andiamo a scoprire quali sono i soggetti che ne fanno parte:

- Leader (imprenditore, club manager, responsabile di settore): è colui che guida le relazioni, ha potere di influenza e indirizza le azioni;
- Follower (istruttori, receptionist, tutte le prime linee): è colui che collabora con il leader aderendo al progetto e ne apprezza le capacità di governo riconoscendone la leadership;
- Cliente: è colui che ha il potere di conservare, allargare, minimizzare ed estinguere la relazione tra leader e follower.

BENESSERE ORGANIZZATIVO

A questo punto possiamo trasformare il concetto di relazione in uno più specifico chiamato: "relazione produttiva".
In questa relazione i soggetti partecipanti, attraverso le loro emozioni, possono esprimere la loro soddisfazione ed il loro benessere soggettivo. Per far si che questa relazione abbia luogo è importante che:

- il Leader crei una propria leadership positiva e tramite una comunicazione emozionale permetta ai suoi followers di essere proattivi e tesi allo sviluppo;
- il Leader fondi un'organizzazione che riesce a soddisfare i bisogni di autonomia, competenza e relazione dei suoi followers come garanzia di benessere.

Per garantire la felicità produttiva di tutte le persone appartenenti all'organizzazione è fondamentale che leader e followers siano in grado di scoprire e successivamente esprimere le proprie motivazioni intrinseche e potenzialità per soddisfare la propria voacazione.
Possiamo concludere affermando che per voler arrivare a soddisfare il benessere soggettivo del cliente dobbiamo prima aver soddisfatto i seguenti step:

1. aver creato una leadership positiva del leader;
2. aver creato una relazione produttiva positiva con i followers tramite una comunicazione emozionale;
3. aver messo i followers nella condizione di essere proattivi e tesi allo sviluppo in quanto riescono ad esprimere con piacere le proprie potenzialità.

Il vostro club si trova in una situazione di benessere organizzativo?

L'inizio di questa rubrica nasce da una specifica esigenza sorta dalle richieste pervenute sia dai tecnici che dai proprietari. Per questo motivo si è anche pensato di dare vita a due corsi mirati di coaching umanistico dedicati al "benessere organizzativo" e al "benessere professionale". Informazioni dettagliate su questi corsi le trovi all'interno del ***Fitness Academy*** *dove emergerà la formula innovativa della formazione che prevede una parte in presenza ed un approfondimento personalizzato "one to one" per ogni utente da fare su piattaforma e-learning. Per verificare il proprio grado di conoscenza su questi temi di comunicazione, ai tecnici e ai centri FIF* ***(o a tutti coloro che ne faranno richiesta a fif@fif.it)*** *arriverà una mail con una presentazione della tematica ed un piccolo questionario a cui tutti sono chiamati a rispondere.*

A volte, basta davvero poco per svolgere un allenamento. Un paio di manubri, un gradino alto e una grande voglia di lavorare sono tutto ciò di cui avete bisogno per eseguire questo circuito di lavoro. Un'idea che è nata dalla mia collaborazione con Martina Barbaro, atleta e campionessa di Crossfit, nonché mia allenatrice a Milano.
Qui di seguito sei esercizi che potete utilizzare nelle vostre lezioni sia di total body workout, sia di functional training.

di David Stauffer

FOTO DI BARBARA SILVESTRI

DUE MANUBRI, UN GRADINO E TANTA VOGLIA DI LAVORARE SONO ELEMENTI SUFFICIENTI PER UN CIRCUITO DI LAVORO.

I MANUBRI MATTI

01 BURPEE CON MANUBRI

Un Burpee con manubri ha quattro benefici:

A A chi presenta, spesso, fastidio al polso quando ci si appoggia sulle mani al suolo (estensione della mano), un burpee con manubri dà la possibilità di mantenere con le mani chiuse i pugni in linea senza forzare l'appoggio del polso al suolo;

B Usando i manubri, che creano una superficie meno stabile, aumenta la necessità di usare i muscoli stabilizzatori della parte superiore;

C Usando i manubri aumenta il ROM (arco di movimento) quando si esegue il piegamento sulle braccia;

D Con i manubri si aggiunge un sovraccarico nell'ultima fase del Burpee in cui si estendono le gambe (fase concentrica dello squat).

La preparazione (foto 01): prendi i manubri in mano;

la 1ª fase (foto 02): esegui uno squat appoggiando i manubri a terra; **la 2ª fase** (foto 03): jump back in plank; **la 3ª fase** (foto 04): esegui un piegamento sulle braccia; **la 4ª fase** (foto 02): salta portando le gambe in squat; **la 5ª fase** (foto 01): estendi le gambe tornando nella posizione di partenza.

foto 01

foto 03

foto 02

foto 04

02 SNATCH CON UN BRACCIO

Lo snatch è un movimento molto tecnico con azioni ben precise. In alcuni casi questa tecnica spaventa sia l'insegnante che l'allievo. Spesso, giustamente, l'insegnante non propone uno snatch per il timore di non riuscire a guidare tutti quanti verso un'ottima esecuzione. Giusto così. Vorrei scomporre il gesto in modo che, con un manubrio "leggero", lo si possa eseguire senza farsi male anche se la tecnica non è perfetta. Negli allenamenti funzionali, la cosa più difficile è proprio quella di poter insegnare un gesto tecnico a un pubblico eterogeneo.

- Scegli un manubrio in cui riesci a fare una "tirata al mento" e "un military press". In questo modo se una persona non ha una tecnica perfetta e non ha ancora sviluppato l'esplosività del gesto riesce a eseguirlo ugualmente. È sempre meglio usare un peso "importante" in modo da sforzarsi di eseguire bene il gesto.

Ma come sapete voi, non sempre è possibile, per esempio, in una lezione di Total Body Workout;

- Scendi in squat e prendi il manubrio **(foto 05)**;
- Con una forte spinta estendi le gambe poi esegui una "tirata al mento" sollevando le spalle grazie all'intervento del trapezio **(foto 06)**. Tieni il manubrio vicino al corpo disegnando una linea dal suolo alle spalle, anzichè una curva che porta il manubrio avanti. Un altro errore comune è quello di flettere l'avambraccio prima che le gambe siano completamente tese;
- Lascia che l'inerzia porti il manubrio sopra la testa con il bicipite in linea con l'orecchio **(foto 07)**. Ricorda: non è un esercizio per le spalle!

04 PIEGAMENTI SULLE BRACCIA + REMATORE CON 1 BRACCIO

03 STEP UP CON MANUBRI

Questo esercizio sfrutta il pre-allungamento del gluteo prima della contrazione in modo da lavorare con un ROM maggiore rispetto a un solito affondo. La chiave è di scegliere un gradino "alto": quanto alto? Uno step alto o un gradino di 30-45 cm dovrebbe andare bene. L'altezza dello step/gradino dipende dal carico che si sceglie e la forza/tecnica che si possiede.

Ecco alcune regole da seguire:

- Nella fase di spinta, il ginocchio della gamba sul gradino non deve superare la punta del piedi **(foto 08)**;
- La direzione dello "step up" è verso l'alto **(foto 09)**. Come si vede nella foto io sto inclinando il busto in avanti caricando la schiena. Le braccia sono flesse. Questo vuol dire che sto cercando di usare le braccia e la schiena per assistere il movimento. La spalla destra è sollevata. Martina invece ha la schiena in una posizione neutra con le braccia e le spalle rilassate. *Ricordate: meno peso=migliore tecnica=minori rischi di infortuni;*
- Il piede della gamba che rimane al suolo non dovrebbe assistere nello "step up". Tutta la forza per estendere la gamba viene dal gluteo **(foto 09)**;
- Arrivare sopra lo step/gradino ed estendere completamente le gambe **(foto 10)**;
- Scendere con la gamba opposta **(foto 11)**, per poi ripetere con la stessa gamba;
- Ripetere lo stesso numero di ripetizioni sull'altra gamba.

foto 08

foto 09

foto 10

foto 11

foto 14

foto 15

Questo esercizio è un ottimo modo di eseguire un super set; due esercizi per due gruppi muscolari che lavorano in opposizione (pettorale/dorsale). Appoggiando le mani sui manubri **(foto 12)** abbiamo la possibilità di avere un ROM più ampio. Si può allungare il pettorale nella fase di piegamento **(foto 13)**. In più, durante il rematore con un braccio, il manubrio che rimane al suolo crea una base di appoggio meno stabile, chiamando in causa i muscoli stabilizzatori delle spalle e del bacino **(foto 14)**.
Un consiglio: eseguire questo esercizio con le gambe divaricate per avere una maggiore stabilità **(foto 15)**.

05 MILITARY PRESS

Per assicurarsi che questo esercizio venga eseguito con la forza delle braccia, nella posizione di partenza, contrarre i glutei e attivare il core. Per attivare il core pensa di dover ricevere un pugno nello stomaco. Automaticamente i muscoli del core saranno coinvolti per rendere la zona "forte". Le gambe sono estese completamente. In questo modo non possono essere coinvolte nell'estensione delle braccia. Usare le gambe è una forma di cheating e modifica l'esercizio in un push-press. I manubri toccano le spalle per assicurarsi che il ROM sia completo **(foto 16)**.

foto 16

foto 17

Durante la fase di estensione, le mani vanno su, formando una linea per minimizzare lo stress sull'articolazione della spalla. Un errore comune è il portare le mani lontano dal capo, creando una curva, per poi avvicinarle alla fine del movimento. All'estensione completa i bicipiti devono essere in linea con le orecchie. Si vede nella mia posizione dei bicipiti, che la mia testa è troppo avanti e le braccia troppo indietro. Questa posizione stressa l'articolazione delle spalle. Martina, invece, ha una posizione corretta **(foto 17)**.

06 AFFONDI CON MANUBRI (2 VARIAZIONI)

Variazione 1 (David): con le braccia lungo i fianchi. Eseguendo gli affondi in questa maniera controllate che le scapole siano addotte e abbassate. Pensa di tenere i manubri con la forza delle gambe e non con la forza del trapezio. Si può controllare ciò guardando le spalle. Se queste sono in avanti e sollevate, la tecnica porta a creare instabilità. Tale instabilità si nota nel passo avanti nell'affondo. La schiena si può flettere avanti. Per tenere la colonna vertebrale in allungamento pensate di spingere la testa verso il soffitto **(foto 18)**.

Variazione 2 (Martina): con un manubrio sopra la testa. Eseguendo gli affondi in questa maniera controllate che le braccia siano tese, che i bicipiti siano vicini alle orecchie e che le scapole siano addotte e abbassate. Il core viene coinvolto maggiormente rispetto alla prima variazione perché il sovraccarico è lontano dal corpo.
In tutte e due le variazioni, il ginocchio della gamba avanti non supera la punta del piede. In più il ginocchio indietro sfiora il pavimento. Dando questo input ci assicuriamo che il ROM sia completo e che la fase eccentrica (la discesa) sia controllata (si fa più lentamente per non sbattere contro il pavimento) **(foto 19)**.

foto 18

foto 19

L'EUROPA È UN CONTINENTE SEDENTARIO

e l'Italia è tra le meno attive

L'ULTIMO SONDAGGIO SU SPORT E ATTIVITÀ FISICA METTE IN RILIEVO GLI ELEVATI LIVELLI DI PIGRIZIA NEI PAESI DELL'UNIONE EUROPEA.

di Claudio Castellucci

Stando ai risultati dell'ultima indagine Eurobarometro sullo sport e l'attività fisica, **il 59% dei cittadini europei non fa mai esercizio fisico o sport** o ne fa poco rispetto al 41% che svolge un lavoro fisico almeno una volta alla settimana. Ci muoviamo davvero poco e il report del sondaggio, effettuato per conto della Commissione Europea dalla rete TNS Opinion & Social network e basato su ventisettemila interviste (1019 in Italia) effettuate a fine 2013 ad altrettante persone dei 28 paesi dell'Unione Europea dai quindici anni in su, è decisamente impietoso. **Alla semplice domanda "quante volte alla settimana fai sport o attività fisica?", 42 europei hanno risposto "mai".** Certamente con delle differenze: in Svezia si scende al 9% e in Italia si schizza addirittura fino al 60% (nel 2009 era il 55%). Nella classifica generale Svezia, Danimarca e Finlandia occupano le prime posizioni mentre la nostra amata Italia è quint'ultima e solo Bulgaria, Malta, Portogallo e Romania hanno numeri peggiori. E il dato non cambia di molto anche se si analizza e allarga il campo di valutazione da chi fa sport regolarmente (almeno cinque volte a settimana) a coloro che vanno al lavoro in bicicletta o balla in pista sempre cinque volte la settimana, siamo in coda alla graduatoria con un misero 7% mentre l'Olanda è al 44%. Non può assolutamente consolarci il fatto che anche la media europea (al 15%) non è alta e infatti Androulla Vassiliou, Commissaria Europea responsabile per lo sport, ha affermato: *"I risultati dell'Eurobarometro confermano la necessità di misure per incoraggiare un maggior numero di persone a praticare sport e attività fisica quali parti integranti della vita quotidiana. Ciò è essenziale non soltanto per la salute, il benessere e l'integrazione degli individui, ma anche per i notevoli costi economici legati all'inattività fisica. La Commissione è impegnata a sostenere gli sforzi degli Stati membri per incoraggiare il pubblico ad essere maggiormente attivo. Daremo attuazione alla neoadottata raccomandazione del Consiglio sull'attività fisica salutare e porteremo avanti i piani per una Settimana europea dello sport. Il nuovo programma Erasmus + erogherà anch'esso, per la prima volta, finanziamenti per iniziative transnazionali a promozione dello sport e dell'attività fisica".*

La ricerca ha portato altre notizie interessanti tra cui il dato della crescita di praticanti che dichiarano di non essere legati ad associazioni sportive e in Italia solo il 13% fa sport a casa e il 4% sul luogo del lavoro. **La maggior parte dell'esercizio fisico viene svolto nei centri sportivi e nei parchi (36%)** e fra le motivazioni che spingono gli italiani a fare sport siamo al primo posto nella risposta che riguarda il "migliorare l'immagine fisica", con un 33 per cento.

Da considerare in un'ottica futura anche per il settore del Fitness è la percentuale di coloro che fanno sport per divertimento: solo il 19% mentre gli olandesi sono al 56 per cento! I dati ci dicono chiaramente che da questo punto di vista l'Italia è molto ferma e viene ancora di più alla luce il tema della sedentarietà degli italiani che non è una nuova scoperta e che, soprattutto, lancia un vero e proprio allarme sugli stili di vita e le loro conseguenze sulla salute.

Non c'è nessun dubbio sul fatto che bisogna lavorare sulle motivazioni a svolgere attività fisica ma molto più difficile è far mantenere l'impegno più a lungo. Infatti, la percentuale di abbandono all'allenamento è molto elevata, dopo poche settimane di frequenza in palestra e per essere costanti servono sia doti di autocontrollo e organizzazione sia di disporre di un ambiente ideale per rilassarsi e prendersi cura del proprio corpo.

Pertanto gli operatori del fitness dovrebbero continuare e aumentare il lavoro mirato su questi fattori, aiutando i propri praticanti a sviluppare anche capacità mentali, e non solo fisiche, mettendo a loro disposizione un ambiente divertente e dinamico senza dimenticare di dare vita a un luogo stimolante e rassicurante al tempo stesso. FINE

Certamente una delle richieste maggiormente esternate dai ragazzi che si iscrivono in palestra, è il potenziamento e l'ipertrofia delle braccia, che nell'immaginario maschile ed anche femminile, sono da sempre sinonimo di forza e virilità. Chi di noi, non ha mai sognato di avere le braccia di *Flex Wheeler* e *Ronnie Coleman,* alzi la mano! In effetti insieme alla muscolatura dei pettorali, quella delle braccia è sicuramente la più ambita. L'allenamento che oggi vi proporrò, è un allenamento che probabilmente non vi farà ottenere l'ipertrofia dei due professionisti sopra menzionati *(per tutta una serie di ovvi motivi!)*, ma spero comunque vi possa aiutare nel migliorare la qualità della muscolatura dei vostri arti superiori. Il programma che sotto vi descriverò, non prevede esercizi particolarmente nuovi e/o folkloristici che a volte vengono proposti per sorprendere ed incuriosire il lettore, tipo arrampicarsi su un albero con vostra nonna attaccata alle spalle, bensì esercizi che già conoscete, con l'inserimento però di una tecnica a mio parere estremamente efficace, che si chiama **inibizione reciproca.** Senza farla troppo lunga, visto che non è questo un corso di fisiologia muscolare, l'**inibizione reciproca** è una tecnica che prevede di contrarre in maniera isometrica l'antagonista di un muscolo delle braccia, nel momento in cui l'agonista si trova nella posizione di massimo allungamento.
Facciamo un esempio: se faccio il curl con manubri, quand'è che il mio bicipite brachiale si trova nella posizione di massimo allungamento? Bravi! Quando sono arrivato alla massima estensione dell'avambraccio sul braccio! Ora, arrivati in questa posizione, non torno immediatamente su, bensì contraggo per circa 3 secondi il mio tricipite brachiale, come se stessi facendo l'ercolina e solo dopo eseguo la flessione dell'avambraccio sul braccio, per contrarre il bicipite. La stessa situazione possiamo ripeterla con il

BRACCIA da sogno

di Fabio Pani

UN PROGRAMMA D'ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA MUSCOLATURA DEGLI ARTI SUPERIORI

tricipite. Quand'è che il tricipite raggiunge il suo massimo allungamento? Bravi! ….quando l'avambraccio si trova nel punto di massima flessione sul braccio. Ora, arrivati in questa posizione, non eseguiamo subito un'estensione, bensì contraiamo per circa 3 secondi l'antagonista del tricipite e cioè il bicipite brachiale, come se stessimo facendo un curl con bilanciere! E ancora un altro esempio pratico per cercare di comprendere ulteriormente questo tipo di tecnica ad alta intensità. Se eseguo un french press, quando arrivo nel punto di massima contrazione del tricipite brachiale, mi troverò con l'avambraccio in estensione rispetto al braccio, viceversa nel punto di massimo allungamento del tricipite, l'avambraccio si troverà in massima flessione. Bene, a questo punto e cioè con l'avambraccio in massima flessione sul braccio, non tornerò subito su con il bilanciere EZ, bensì contrarrò in maniera isometrica il mio bicipite (antagonista del tricipite), così facendo sfrutterò il principio dell'inibizione reciproca:

1. *Maggiore sarà l'accorciamento dell'antagonista e maggiore sarà l'allungamento dell'agonista;*
2. *Maggiore sarà l'allungamento di un muscolo e più intenso sarà il suo accorciamento.*

A prescindere dal fatto che possiate scegliere la mia routine, oppure provare questa tecnica, scegliendo altri esercizi, assicuratevi di inserire esercizi in cui ci sia la massima escursione articolare.
Ecco sotto una routine da inserire nel vostro allenamento. Il mio consiglio, se vi allenate tre volte alla settimana è il seguente:

- **Lunedì** Arti inferiori e deltoidi,
- **Mercoledì** Pettorali e dorsali
- **Venerdì** Inserite la mia routine per le braccia (quella che trovate qua sotto).

Certo, potete scegliere per il *lunedì* e per il *mercoledì* anche altri abbinamenti. Vi sconsiglio di mettere la mia routine all'inizio della settimana, perché potrebbe compromettere gli allenamenti degli altri gruppi muscolari, negli altri giorni della settimana. FINE

ESERCIZIO	SERIE E RIPETIZIONI	RECUPERO
Curl manubri	3 X 6 (inibizione reciproca)	2 minuti
French press bilanciere diritto presa inversa	3 X 6 (inibizione reciproca)	2 minuti
Curl martello panca 70°	3 X 8 (inibizione reciproca)	1 minuto 30"
Ercolina fune	3 X 8 (inibizione reciproca)	1 minuto 30"
Curl cavo basso singolo	3 X 10 (inibizione reciproca)	1 minuto
Tricipiti singoli al cavo alto	3 X 10 (inibizione reciproca)	1 minuto

di Claudio Castellucci

UNA LEZIONE VERA E PROPRIA CON IL PROFESSOR DAVIDE CASSI E LE SUE RICERCHE PER CIBI ALL'AVANGUARDIA

LA CUCINA MOLECOLARE E IL FITNESS

Nella foto il professor Davide Cassi

Ascoltarlo è stato un grande piacere. Belle parole e pensieri innovativi in una semplice intervista durante la quale il Prof. Davide Cassi ha fatto il punto sul mondo della cucina molecolare. Un campo in cui il suo curriculum è invidiabile: laureato in Fisica nel 1986, dopo due anni consegue la Specializzazione in Scienza e Tecnologia dei materiali, nel '92 il Dottorato di ricerca Fisica e fondatore all'Università di Parma del Laboratorio di Fisica Gastronomica. Scrive articoli scientifici su prestigiose riviste internazionali e dirige una collana di testi specialistici per la "World Scientific Publishing". Nel 2013 ha vinto il Grand Prix de la Science de l'Alimentation, conferito dall'Académie Internationale de la Gastronomie, il maggiore riconoscimento nel settore e, finora, solo tre italiani hanno ricevuto tale premio.
E dalla nascita della Cucina Molecolare sono passati dodici anni come ci racconta il docente Davide Cassi:
"Alla fine del 2002, con lo chef Bocchia, dopo un anno di esperimenti tra i fornelli, presentiamo il primo menù Scienza e cucina. Nell'illustrarne le idee, cito ripetutamente gli studi di Gastronomia Molecolare. La stampa, il giorno dopo, conia il termine Cucina Molecolare, che presto decidiamo di sposare. L'espressione diventa popolare in tutto il mondo. Ma viene associata anche ad esperienze culinarie diverse, che vanno dalla cucina spettacolo all'abuso di additivi sintetici. Così, nel 2005, pubblicando il primo trattato mai scritto

sull'argomento (Il gelato estemporaneo, Sperling & Kupfer), ribadiamo la nostra preferenza per le materie prime naturali e gli aspetti nutrizionali, stilando il Manifesto della Cucina Molecolare Italiana. Nello stesso anno, fondo all'Università di Parma il Laboratorio di Fisica Gastronomica, per portare avanti, con mezzi sempre più evoluti, la ricerca iniziata nelle cucine".

Come si può definire la Cucina Molecolare?
«Direi semplicemente che si tratta di una disciplina nuova, che mira a inventare nuove tecniche e nuove preparazioni culinarie fondendo scienza e buon gusto. Sì, il riferimento al gusto è fondamentale. La scienza di solito è bravissima a propinarci uno stile di alimentazione tanto sano quanto triste e impraticabile».
Quindi l'alimentazione è un aspetto anche emozionale?
«Nutrirsi non è solo un fatto fisiologico, ma pure psicologico, emotivo. Chi sgarra lo fa perché non ce la fa con la mente, non col corpo. E le prestazioni dell'atleta non dipendono solo dalle sostanze che assume, ma anche dalla soddisfazione sensoriale che gli danno. È con questa convinzione che, fin dall'inizio, lavoro a preparazioni che siano insieme salutari e buone: le salse alla lecitina di soia per il controllo del colesterolo, la frittura senza grassi nel glucosio fuso, le paste, senza glutine, di farine di legumi».
Perché è necessario sperimentare e inventare nuove preparazioni?
«Perché non basta selezionare oculatamente ricette già esistenti. Infatti, le ricette tradizionali sono state elaborate, lentamente, in un mondo e per un mondo diversissimi da quello attuale. Ma l'evoluzione dello stile di vita e delle scoperte scientifiche, negli ultimi decenni, sono state talmente rapide da rendere inadatta gran parte della cucina tradizionale. La gente comune di oggi non passa più tempo ai fornelli e si muove poco. I prodotti naturali sono stati in qualche modo industrializzati. E poi, abbiamo scoperto che molti cibi tradizionali non sono tanto salutari, mentre altri, semisconosciuti, hanno proprietà molto migliori».
Cosa bisogna fare quando ci troviamo davanti un nuovo prodotto?
«Ogni volta che abbiamo a disposizione un ingrediente nuovo, servirebbero anche le istruzioni su come usarlo al meglio, sia dal punto di vista del gusto, che da quello della nutrizione».
Ciò non è sempre facile?
«È qui che entriamo in gioco noi, con questa nuova scienza. Vi cito un esempio, recente ma di grande importanza. Da qualche anno, possiamo trovare in commercio non solo le proteine, ma gli aminoacidi puri. È vero che le proteine sono composte da aminoacidi, ma mangiare aminoacidi separati o proteine non è la stessa cosa. Dal punto di vista della nutrizione sportiva, è fantastico poter scegliere solo gli aminoacidi funzionali alla prestazione e non anche quelli, superflui, che li accompagnano nelle proteine. E poi, gli aminoacidi puri si assimilano molto più rapidamente e possono essere assunti addirittura durante la prestazione».
Ma dal punto di vista gastronomico aminoacidi e proteine sono diversi?
«Certamente. Le proteine sono normalmente insapori, mentre gli aminoacidi possono avere sapori molto marcati. Addirittura sgradevoli: triptofano e fenilalanina sono talmente amari da risultare immangiabili. Le proteine sono molecole complesse in grado di formare strutture solide o semisolide (formaggi, uovo cotto, tofu, pasta, panna montata…). Gli aminoacidi no: sono molecole piccole senza capacità strutturanti. È possibile dissolverli in un beverone, ma non farci un impasto, un formaggio, una gelatina».
Ora, per quanto riguarda gli integratori per diete dimagranti, si è passati dai primi beveroni agli snack, perché?
«Perché l'essere umano prova piacere dalla masticazione! E allora per riuscire a preparare qualcosa di buono con gli aminoacidi è entrato in azione il mio laboratorio. Tre anni fa, collaborando con il dott. Guido Porcellini, abbiamo messo a punto i primi snack a base di aminoacidi, dal gusto perfettamente bilanciato e dalle qualità nutrizionali ottimali».
Qual è stato il risultato?
«Direi un ottimo risultato, ma siamo solo all'inizio, perché la scienza è fatta per l'uomo, non l'uomo per la scienza».

In ultimo, il professor Davide Cassi aggiunge: *"Ogni uomo, ogni atleta, è diverso dall'altro. Ognuno ha le sue esigenze, sia nutrizionali che sensoriali. Ecco, il nostro scopo è proprio quello di soddisfarle tutte".* **FINE**

Aggiornarsi non è mai stato così facile!

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.**

Supporto didattico rilasciato: *dispensa del corso.*

1 master	5 master	5 master
euro 89	euro 350	euro 400
	SOCIO ISTRUTTORE FIF	SOCIO PRATICANTE FIF

Per informazioni: tel. 0544 34124 | mail: fif@fif.it | **www.fif.it**

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

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

European Fitness Association®

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

FITNESS ACADEMY

SINCE 1989

LA SCUOLA LEADER SCELTA DAI PROFESSIONISTI DEL FITNESS

FORMIAMO ECCELLENZE NEL SETTORE BENESSERE

I corsi della Federazione Italiana Fitness sono organizzati in collaborazione con A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane, 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.

ITALIA

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

asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE

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

Member of CSQ Federation RINA ISO 9001:2008 Sistema Qualità Certificato

SEGRETERIA DIDATTICA

Centro Studi La Torre s.r.l.

Organismo di formazione accreditato ai sensi della delibera di cui alla D.G.R. N. 461/2014
ente accreditato alla formazione - Azienda Certificata ISO 9001-2008

WWW.FIF.IT

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa
dvd
e-learning

CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI

FITNESS

SPECIALIZZATO IN:
BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS
CON TUTOR ON-LINE

8 CREDITI FORMATIVI

NOVITÀ

sedi e date dei corsi

AGRIGENTO *R. Provenzano*	18-19 aprile 16-17 maggio 13-14 giugno	**RAVENNA** *M. Ravagli*	14-15 febbraio 07-08 marzo 21-22 marzo
CAGLIARI *F. Pani*	28 feb.-1 mar. 07-08 marzo 28-29 marzo	**ROMA** *F. Pani* *D. Berni*	21-22 febbraio 07-08 marzo 21-22 marzo
FIRENZE *M. Orrù*	07-08 febbraio 28 feb.-1 mar. 14-15 marzo	**SALERNO** *D. Berni*	07-08 febbraio 21-22 febbraio 28 feb.-1 mar.
MILANO *M. Ravagli*	07-08 febbraio 28 feb.-1 mar. 14-15 marzo	**TORINO** *P. Roccuzzo*	16-17 maggio 23-24 maggio 06-07 giugno
PALERMO *R. Provenzano*	14-15 febbraio 28 feb.-1 mar. 07-08 marzo	**UDINE** *W. Stacco*	25-26 aprile 16-17 maggio 06-07 giugno
PERUGIA *M. Grazioli*	28-29 marzo 11-12 aprile 25-26 aprile	**VICENZA** *C. Dolzan*	25-26 aprile 09-10 maggio 23-24 maggio

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

STRUTTURA DEL CORSO

1° Weekend PRIMO GIORNO Introduzione e presentazione • Teoria dell'allenamento •Concetto di Battito cardiaco massimo e formula di Cooper con esempi e implicazioni delle varie percentuali cardiache allenanti • Teoria della parte pratica con visione di filmati di esercizi e commenti SECONDO GIORNO Parte pratica spalle/petto/dorso • Proposte schede 1ª parte • Allenamenti a circuito CFT-AAS-AC-PAC **2° Weekend** PRIMO GIORNO Analisi e confronto sulla parte on line • Schede di allenamento 2ª parte • Parte pratica braccia, lombari, addominali SECONDO GIORNO Concetto di intensità (2 tecniche come stripping e rest pause), tono, forza, rapporto ripetizioni/fibre percentuali di carico • Costruzione schede • Parte pratica femorali, quadricipiti, polpacci **3° Weekend** PRIMO GIORNO Ripasso parti on line e della pratica con domande • Cenni di teoria e pratuca delle Stretching e statico • Concetti macro e micro nutrimenti. Dieta mediterranea e altre filosofie alimentari • Test scritto e correzione elaborati SECONDO GIORNO Esame teorico pratico

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS 1° LIVELLO

590€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 315euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 315euro da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

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. Roccuzzo, M. Orrù, W. Stacco, A. Bertuccioli.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI

FITNESS 2º LIVELLO

SPECIALIZZATO IN:
BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS

11 CREDITI FORMATIVI

percorso valido per sostenere l'esame

Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 3 master di specializzazione tra quelli elencati:

- NUTRIZIONE
- PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
- PHYSIOFITNESS
- SPECIAL TRAINING

I corsi di 2º 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 1º livello.

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS 2° LIVELLO

100€ QUOTA D'ESAME

Gli esami di 2° livello possono essere sostenuti nelle sedi degli esami di 1° livello, previa domanda (il modulo di richiesta è scaricabile direttamente su www.fif.it) 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 1º livello.

— AREA FITNESS —

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

APERTI A TUTTI

I master di specializzazione sono aperti a tutti gli interessati che vogliono affrontare tematiche specifiche, ma consentono di ottenere il diploma di specializzazione solamente ai diplomati 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 **ASI**, 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.

NUTRIZIONE

LINEE GUIDA E PROTOCOLLI ALIMENTARI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 220€ | dispensa

ALESSANDRIA	31 gen.-01 feb.	*P. Roccuzzo*
CAGLIARI	31 gen.-01 feb.	*F. Pani*
MILANO	21-22 marzo	*A. Bertuccioli*
NAPOLI	11-12 aprile	*D. Berni*
PALERMO	23-24 maggio	*R. Provenzano*
RAVENNA	11-12 aprile	*A. Bertuccioli*
ROMA	24-25 gennaio	*R. Provenzano*

Il corso si sviluppa in due giornate e garantisce una serie di nozioni e informazioni per fornire indicazioni di carattere nutrizionale alla clientela che frequenta le palestre. Il corso ha infatti la finalità di diffondere all'interno dei fitness club le linee guida per una corretta alimentazione da abbinare all'allenamento, al fine di ottimizzare i risultati.
PROGRAMMA Analisi di macroelementi e microelementi • sistema ormonale, ritmi circadiani e rapporto con alimentazione • metabolismo basale e peso forma • l'anamnesi • antropometria e metodi di valutazione • le motivazioni all'aumento di peso e strategie per il dimagrimento • il principio delle diete hi-low • analisi di varie tipologie di diete • l'etichetta e gli additivi alimentari • cenni su OGM, cibi bio e sulle categorie di integratori con particolare riferimento a vitamine e minerali
ESONERI Tutti coloro che hanno già frequentato il master (anche on line) in alimentazione possono partecipare solo alla seconda giornata di studio. In questo caso anche la quota di partecipazione è ridotta del 50%.
TITOLO RILASCIATO A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica come istruttore o Laureati in Scienze Motorie 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.

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

TECNICHE E METODOLOGIE IN SALA PESI

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 220€ | dispensa

FIRENZE	24-25 gennaio	*M. Grazioli*
GENOVA	17-18 gennaio	*M. Orrù*
MANTOVA	07-08 febbraio	*P. Roccuzzo*
MILANO	11-12 aprile	*M. Ravagli*
NAPOLI	23-24 maggio	*D. Berni*
PALERMO	14-15 marzo	*R. Provenzano*
RAVENNA	18-19 aprile	*M. Ravagli*
ROMA	14-15 febbraio	*D. Berni*

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 ciclizzazione 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, Fitness per Senior o Laureati in Scienze Motorie (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.

PHYSIOFITNESS

IL CORRETTO APPROCCIO ALLA RIEDUCAZIONE FUNZIONALE E POSTURALE

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 220€ | dispensa

BARI	21-22 febbraio	*R. Mastromauro*
MILANO	14-15 marzo	*P. Roccuzzo*
NAPOLI	14-15 febbraio	*R. Mastromauro*
PALERMO	06-07 giugno	*R. Provenzano*
RAGUSA	21-22 febbraio	*R. Provenzano*
RAVENNA	16-17 maggio	*L. Franzon*
VERONA	23-24 maggio	*L. Franzon*

Il corso ha come obbiettivo 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, Fitness per Senior o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in **"Tecnico specializzato in Physiofitness"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

SPECIAL TRAINING

ALLENAMENTI SPECIALI PER TIPOLOGIE DI CLIENTELA

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 220€ | dispensa

ALESSANDRIA	28-29 marzo	*P. Roccuzzo*
CAGLIARI	25-26 aprile	*F. Pani*
CATANIA	20-21 giugno	*R. Provenzano*
LIVORNO	17-18 gennaio	*M. Grazioli*
MILANO	24-25 gennaio	*P. Roccuzzo*
NAPOLI	18-19 aprile	*D. Berni*
PALERMO	11-12 aprile	*R. Provenzano*
ROMA	31 gen.-1 feb.	*R. Provenzano*

Si forniscono gli elementi per affrontare l'allenamento di persone in momenti particolari della vita come gravidanza, 3ª età, o persone con patologie particolari, per poter 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, Fitness per Senior o Laureati in Scienze Motorie (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.

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 68 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 72

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa
dvd
e-learning

CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI

FITNESS MUSICALE

SPECIALIZZATO IN:
COREOGRAFIA, STEP E TONIFICAZIONE
CON TUTOR ON-LINE

10 CREDITI FORMATIVI

CAGLIARI *M. Tocco*	11-12 aprile 09-10 maggio 23-24 maggio	**RAVENNA** *V. Fabozzi*	28-29 marzo 18-19 aprile 16-17 maggio
LECCE *M. Manca*	28-29 marzo 11-12 aprile 25-26 aprile	**PESCARA** *M. Scurti*	28-29 marzo 11-12 aprile 25-26 aprile
LIVORNO *O. Colella*	25-26 aprile 09-10 maggio 23-24 maggio	**ROMA** *M. Messuri*	07-08 marzo 21-22 marzo 18-19 aprile
MILANO *R. Campaniolo*	14-15 febbraio 07-08 marzo 28-29 marzo	**SALERNO** *M. Messuri*	28 feb.-1 mar. 14-15 marzo 28-29 marzo
PALERMO *D. Impallomeni*	21-22 marzo 11-12 aprile 25-26 aprile	**UDINE** *P. Vincenzi*	18-19 aprile 16-17 maggio 06-07 giugno
PERUGIA *P. Vincenzi*	11-12 aprile 25-26 aprile 09-10 maggio	**VERONA** *F. Randisi*	07-08 marzo 21-22 marzo 18-19 aprile
POTENZA *L. Inglese*	11-12 aprile 25-26 aprile 16-17 maggio		

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 presentazione percorso accademico FIF • Teoria della musica • Musica e cueing (teoria e pratica) a corpo libero e allo step • Passi base dello step e dell'aerobica • Metodi di insegnamento motorio finalizzati alla realizzazione di un riscaldamento di una lezione di aerobica e step • Metodi di insegnamento motorio di base finalizzati alla preparazione della fase centrale di una lezione di aerobica e step • Masterclass di hi-lo e step base. **2° Weekend** • Valutazione test elaborati a casa e ripasso delle pratiche studiate nel 1° weekend • Biomeccanica degli esercizi di condizionamento muscolare muscolare del distretto inferiore e superiore • Comunicazione specifica nel TBW • Teoria ed esempi pratici dell'allenamento metabolico e del core training: esercizi di stabilizzazione e potenziamento addominale • Metodi di insegnamento motorio finalizzati alla realizzazione di un riscaldamento di una lezione di condizionameto muscolare • Metodo delle 5 fasi per l'allenamento in piedi per il distretto inferiore • Teoria e pratica delle tecniche RTP base con l'utilizzo dei piccoli attrezzi • Masterclass di TBW metabolico progressivo a corpo libero e di TBW metabolico in circuito PHA per stazioni miste all'unisono con l'utilizzo dello step e dei piccoli attrezzi. **3° Weekend** • Valutazione test elaborati a casa e ripasso delle pratiche studiate nel 2° weekend • Teoria della neurofisiologia dello stretching • Pratica degli esercizi di stretching statico • Miniclass per il "Core Training" e miniclass per "RTP Training" • Ripasso teorico • Rafforzamento pratico • Esame: test scritto e prova pratica.

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE 1° LIVELLO

590€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 315euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 315euro da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

Docenti responsabili del corso: *V. Fabozzi, R. Campaniolo, G. Ventura, M. Messuri, O. Colella, D. Impallomeni, E. Cinelli, L. Ruggeri, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Tocco, M. Manca, L. Inglese, F. Randisi, M. Scurti.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI

FITNESS MUSICALE 2° LIVELLO

SPECIALIZZATO IN:
COREOGRAFIA, STEP, TONIFICAZIONE E POSTURALE

9 CREDITI FORMATIVI

percorso valido per sostenere l'esame

Per accedere all'esame è necessario partecipare obbligatoriamente a tutti e 3 i master di specializzazione elencati:

- NOVITÀ CHOREOGRAPHY
- NOVITÀ TOTAL BODY WORKOUT
- NOVITÀ POSTURAL TRAINING

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

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE 2° LIVELLO

100€ QUOTA D'ESAME

L'esame verterà in una prova pratica, e potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello (nel pomeriggio del sabato relativo al week-end degli esami), dopo aver frequentato i 3 master di specializzazione obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria della FIF, una volta concluso il percorso integrato. Il modulo per la richiesta d'esame e i requisiti necessari sono scaricabili direttamente su www.fif.it

— AREA FITNESS MUSICALE —

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

APERTI A TUTTI

I master di specializzazione sono aperti a tutti gli interessati che vogliono affrontare tematiche specifiche, ma consentono di ottenere il diploma di specializzazione solamente ai diplomati 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 **ASI**, 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.

CHOREOGRAPHY

L'ORIGINALE METODO SEQUENCES SYSTEM E LA TECNICA SLIDING MOVEMENTS PER COREOGRAFIE ALLENANTI, SEMPLICI E DI SUCCESSO

3 CREDITI FORMATIVI — iscrizione 220€ — dispensa

BOLOGNA	25-26 aprile	*R. Campaniolo*
CAGLIARI	24-25 gennaio	*M. Tocco*
MILANO	11-12 aprile	*R. Campaniolo*
NAPOLI	24-25 gennaio	*M. Messuri*
ROMA	09-10 maggio	*M. Messuri*
VICENZA	07-08 febbraio	*R. Campaniolo*

Il master si presenta in una formula totalmente rinnovata. Tutto il lavoro verrà realizzato applicando l'innovativo metodo a blocchi (Sequences System) e la tecnica Sliding Movements per garantire la realizzazione di una Biblioteca Dinamica (Sequences System Storage) che darà vita a una grande quantità di sequenze Ready to Use adattabili a qualsiasi livello, in qualunque momento dell'anno. Imparare ad applicare il metodo garantirà classi sold out.
PROGRAMMA • Introduzione al metodo Sequences & Sliding System • Presentazione della Biblioteca Dinamica (Sequences System Storage) e del concetto di insieme relativo al numero di battute musicali e alla conduzione singola o alternata • Sequenze ready to use di step e hi-lo a schema aperto e chiuso per sviluppare fasi di riscaldamento adatte a questo tipo di allenamento • Laboratorio guidato per imparare ad insegnare le sequenze di lavoro • Applicazione pratica delle frasi incrociate con numeri dispari e dell'incremento di struttura di difficoltà tecnica - medio/avanzata.
TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello, Personal Trainer o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento di socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in **"Choreography"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

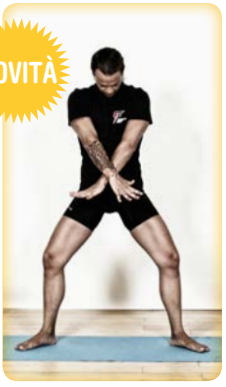
TOTAL BODY WORKOUT

LA BIOMECCANICA FUNZIONALE APPLICATA ALLA TONIFICAZIONE

3 CREDITI FORMATIVI — iscrizione 220€ — dispensa

CAGLIARI	14-15 febbraio	*M. Tocco*
CATANIA	31 gen.-01 feb.	*D. Impallomeni*
MILANO	25-26 aprile	*V. Fabozzi*
NAPOLI	06-07 giugno	*V. Fabozzi*
RAVENNA	09-10 maggio	*V. Fabozzi*
ROMA	07-08 febbraio	*M. Tocco*

Il master rappresenta una vera evoluzione del total body nelle sedute di fitness groups. Le novità principali vertono sull'applicazione pratica della biomeccanica funzionale agli esercizi della tonificazione, sull'utilizzo di strategie che rendono più efficace l'applicazione della stessa biomeccanica degli arti superiori e inferiori, sui lavori integrati della pliometria e dell'isometria, e sull'innovativo utilizzo del metodo delle strutture incomplete nel total body, oltre all'analisi attenta dell'allenamento metabolico attraverso l'integrazione di movimenti specifici del functional training.
PROGRAMMA • La specificità del riscaldamento nel TBW • Definizione di resistenza muscolare specifica, forza e pliometria • Nuove metodologie di costruzione per l'allenamento metabolico • La biomeccanica applicata alla tonificazione e strategie per il suo potenziamento • Definizione di allenamento funzionale e analisi della struttura standard del TBW bootcamp • Analisi delle progressioni e studio delle tecniche d'intensità avanzate RTP • Strategie di sviluppo degli schemi motori di base dal TBW al Functional Training con l'utilizzo di attrezzi convenzionali della tonificazione.
TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello, Personal Trainer o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento di socio istruttore per l'anno in corso) viene rilasciato un diploma di specializzazione in **"Total Body Workout"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.



POSTURAL TRAINING

TECNICHE DI RIEDUCAZIONE POSTURALE INTEGRATE

3 CREDITI FORMATIVI — iscrizione 220€ — dispensa

BOLOGNA	24-25 gennaio	*D. Impallomeni*
CATANIA	09-10 maggio	*D. Impallomeni*
LECCE	14-15 febbraio	*M. Manca*
MILANO	31 gen.-01 feb.	*V. Fabozzi*
ROMA	23-24 maggio	*D. Impallomeni*

Dal condizionamento muscolare alla postura attraverso il movimento. Come impostare un lavoro di condizionamento di base per poterlo integrare progressivamente in chiave posturale neutra.
PROGRAMMA • Definizione di: postura • Paramorfismi e dismorfismi • Catene muscolari maestre • La respirazione • Analisi delle strutture di lezione postural training "A" (retrazione anteriore), "P" (retrazione posteriore), "M" (retrazioni miste) • Applicazione tecniche PNF contemplate nelle diagonali del kabat • La flessibilità e le tecniche PNF mantieni-rilassa, contrai-rilassa, C.R.A.C. • Applicazione della legge Borrelli Weber Fick (B.W.F.) al postural training • Esercizi ad indirizzo posturale per il cingolo scapolo omerale del Pivetta, tecniche di lavoro in super set • Introduzione ai concetti fondamentali del programma Power Stretch Integrated e suoi obiettivi
TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello, Personal Trainer, Pilates Matwork, Hatha Yoga, Body Mind o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in **"Postural Training"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

TOP TRAINER

FITNESS E FITNESS MUSICALE

È il massimo livello raggiungibile nel percorso formativo FIF nei settori fitness e fitness musicale e permette la selezione 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. Sono necessari 35 crediti formativi.
QUOTA D'ESAME: 150€
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. Il modulo per la richiesta è scaricabile direttamente su* ***www.fif.it***
Team docenti responsabile dei corsi: *commissione d'esame FIF.*

QUESTO È IL PERCORSO PER RAGGIUNGERE IL TITOLO DI TOP TRAINER:

SETTORE FITNESS
sono necessari 35 crediti formativi
È necessario possedere il diploma di:
FITNESS 1° livello = 8 cr. formativi
FITNESS 2° livello = 11 cr. formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:
- **NUTRIZIONE**
- **PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO**
- **PHYSIOFITNESS**
- **SPECIAL TRAINING**

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 cr. formativi
FITNESS MUSICALE 2° livello = 9 cr. formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:
- **CHOREOGRAPHY**
- **TOTAL BODY WORKOUT**
- **POSTURAL TRAINING**

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.

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa
dvd
e-learning

CORSO PER LA QUALIFICA DI

PERSONAL TRAINER

IL CORSO PIÙ COMPLETO PER OPERARE PROFESSIONALMENTE NEL SETTORE
CON TUTOR ON-LINE

10 CREDITI FORMATIVI

ALESSANDRIA	07-08 marzo	**LIVORNO**	28-29 marzo
P. Roccuzzo	28-29 marzo	*F. Macchia*	11-12 aprile
G. Ventura	11-12 aprile	*G. Ventura*	18-19 aprile
	25-26 aprile		09-10 maggio
BARI	07-08 marzo	**MILANO**	14-15 febbraio
F. Macchia	21-22 marzo	*C. Dolzan*	28 feb.-1 marzo
M. Manca	11-12 aprile	*V. Fabozzi*	07-08 marzo
R. Mastromauro	25-26 aprile		28-29 marzo
BOLOGNA	28 feb.-01 mar.	**NAPOLI**	28-29 marzo
L. Franzon	07-08 marzo	*D. Berni*	11-12 aprile
G. Ventura	21-22 marzo	*M. Messuri*	25-26 aprile
	18-19 aprile		09-10 maggio
CAGLIARI	11-12 aprile	**ROMA**	18-19 aprile
F. Pani	25-26 aprile	*F. Pani*	25-26 aprile
M. Tocco	09-10 maggio	*M. Messuri*	16-17 maggio
	23-24 maggio		06-07 giugno
CATANIA	28-29 marzo	**VERONA**	28 feb.-1 mar.
R. Provenzano	18-19 aprile	*C. Dolzan*	07-08 marzo
D. Impallomeni	25-26 aprile	*V. Fabozzi*	28-29 marzo
	09-10 maggio	*M. Ravagli*	11-12 aprile

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° Weekend GIORNO 1 • Presentazione del percorso PT elite e finalità del corso • La comunicazione efficace • Basi di teoria dell'allenamento e introduzione schede • Pratica degli esercizi base per: arti inferiori, petto GIORNO 2 • Principi del controllo della Frequenza Cardiaca e formule cardiache di: Cooper, Karvonen, Tanaka • Macchine cardio e allenamenti a circuito per il dimagrimento e la Tonificazione: CFT-PHA-AAS-SR-WHIC-HIT • Comparazione fra circuiti "convenzionali" e con ex di funzionale • Pratica degli esercizi base per: dorso, press • Esempi pratici di schede di allenamento per la tonificazione **2° Weekend** GIORNO 3 • Workshop teorico pratico sui principi base del Pilates e sulle diverse tipologie di respirazione • Workshop teorico pratico sugli esercizi di stabilizzazione e di condizionamento muscolare per il "core" • Workshop teorico pratico sulle strategie per creare un lavoro ad alta intensità con l'utilizzo dei piccoli attrezzi e analisi di un riscaldamento specifico • I principi base della comunicazione di un PT e motivazione all'esercizio: esempi pratici sugli esercizi per il core e sulle tecniche di intensità con i piccoli attrezzi con interazione attiva tra gli allievi suddivisi in coppie o in sottogruppi. GIORNO 4 • Definizione e analisi delle caratteristiche principali dell'allenamento funzionale • Workshop teorico pratico sulla costruzione di sequenze total body funzionali a corpo libero e analisi di un riscaldamento specifico • Workshop teorico pratico sulla programmazione di circuiti di allenamento misti: top down top, down top down, centrifughi, centripeti • Workshop pratico a coppie e all'unisono sull'esecuzione degli esercizi di stretching statico attivo e passivo e il PNF contrai e rilassa, mantieni e rilassa, C.R.A.C. • Workshop pratico sulla comunicazione applicata alla didattica di alcuni esercizi • Verifica pre esame pratico sulla didattica, esecuzione e comunicazione di alcuni esercizi **3° Weekend** GIORNO 5 • Ripasso teorico sui possibili dubbi interpretativi del supporto on line • Basi di posturologia • Teoria dello stretching • Paramorfismi e protocolli di lavoro per le principali problematiche del rachide • Analisi dei fari tipi di forza e rapporto fra N di ripetizioni svolte, % di carico e strutture muscolari e metaboliche allenate GIORNO 6 • Allenamento per Senio • Allenamento post gravidanza • Pratica agli attrezzi 1 • Pratica agli attrezzi 2 **4° Weekend** GIORNO 7 • Dimostrazione pratica di valutazioni antropometriche e cenni su altre tecniche di valutazione antropometrica • Principi alimentari, strutturazione di un programma di consigli alimentari, integratori base (maltodestrine, ramificati, proteine, creatina) • Varie tipologie di forza e test base per la valutazione del massimale teori • Prova pratica di costruzione di una scheda di allenamento • Ripasso generale sulla teoria del supporto on line • Esame scritto GIORNO 8 • Esame teorico pratico

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER

690€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 365euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 365euro 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" (536 pagine con oltre 350 foto e 400 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. Mastromauro, V. Fabozzi, L. Franzon, G. Ventura, M. Neri, E. Cinelli, D. Berni, D. Impallomeni, R. Provenzano, M. Messuri, M. Manca, F. Macchia, M. Ravagli, C. Dolzan, M. Grazioli, P. Roccuzzo, M. Orrù, M. Tocco.*
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.*

QUALIFICA DI

PERSONAL TRAINER ELITE

L'ALLENAMENTO "ONE TO ONE" AI MASSIMI LIVELLI

9 CREDITI FORMATIVI

percorso valido per sostenere l'esame

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Personal Trainer di 1° livello e partecipare obbligatoriamente ad almeno 3 dei corsi elencati:

- RECUPERO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE
- POSTURAL ONE TO ONE
- SPORT COACH
- FUNCTIONAL TRAINING

Il percorso prevede una specializzazione prevalentemente pratica del settore personal training attraverso l'analisi di protocolli di allenamento specifici nelle principali aree professionali.

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER ELITE

100€ QUOTA D'ESAME

Esame: *l'esame verterà nella discussione di una tesi teorico-pratica relativa a un caso di studio assegnato (da inviare in forma cartacea in duplice copia alla segreteria organizzatrice entro 30 giorni dalla discussione della stessa) e potrà essere sostenuto in occasione della FIF Annual Convention o di In Corpore Sano, dopo aver frequentato i 3 corsi obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria della Federazione Italiana Fitness, una volta concluso il percorso integrato. Il modulo per la richiesta d'esame è scaricabile direttamente su www.fif.it*

— AREA PERSONAL TRAINER —

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

APERTI A TUTTI

I master di specializzazione sono aperti a tutti gli interessati che vogliono affrontare tematiche specifiche, ma consentono di ottenere il diploma di specializzazione solamente ai diplomati 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 **ASI**, 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.

RECUPERO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE

PATTERN ABILITIES TRAINING

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 220€ | dispensa | dvd

MILANO 02-03 maggio
RAVENNA 24-25 gennaio

Docenti: C. Dolzan e V. Fabozzi

Un programma che elabora una serie di allenamenti rieducativi rivolti al miglioramento degli schemi motori e 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 e dei relativi esercizi rieducativi.
PROGRAMMA I 9 schemi motori del corpo umano: squat, lift, press, pull, rotate, smash, roll, gaite & locomotion, moving &carrying load • Protocolli pratici di allenamento P.A.T. • Analisi teorico-pratica dei test di valutazione funzionale delle capacità motorie • I principali limiti posturali • I principali esercizi correttivi per il recupero di spalla, ginocchio e caviglia • Periodizzazione di allenamenti funzionali con finalità correttive
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 **"Recupero funzionale delle capacità motorie".** Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

POSTURAL ONE TO ONE

ALLENAMENTO POSTURALE INTEGRATO PER LA RIEDUCAZIONE DELLE PRINCIPALI PATOLOGIE DELLA COLONNA VERTEBRALE

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 220€ | dispensa

MILANO 21-22 marzo *D. De Bartolomeo*

Un corso ad indirizzo posturale indicato per gli istruttori di fitness e per i personal trainer che integra i principi del pilates ai principi dello stretching globale attivo attraverso lo studio delle catene muscolari e l'applicazione pratica di sequenze globali e analitiche, e di lavori a coppie adatti alle principali patologie della colonna vertebrale.
PROGRAMMA Fisiologia dello stretching • Le principali catene muscolari • Le principali retrazioni muscolari • Sequenze pratiche di stretching globale • Principi posturali del metodo pilates • Esercizi base del pilates • Allenamento del pavimento pelvico
TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, Educatore Posturale, Pilates 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 **"Postural One to One".** Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

SPORT COACH

PREPARAZIONE ATLETICA ONE TO ONE

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 220€ | dispensa

MILANO 16-17 maggio *C. Dolzan*

Un corso di specializzazione specifico per gli operatori del settore funzionale, personal trainer e fitness atto al miglioramento delle qualità comunicative del coaching e alla acquisizione di allenamenti specifi delle capacità condizionali per una preparazione atletica generale.
PROGRAMMA Cos'è la preparazione atletica • Il coaching motivazionale • Test sulla forza massima, la potenza e la condizione cardiovascolare • Warm-up per la performance • Condizionamento di base: la G.P.P. • Allenare la forza massima, la potenza e l'endurance • Integrazione degli allenamenti di tutte le capacità condizionali
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 **"Sport coach, preparazione atletica one to one".** Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

FUNCTIONAL TRAINING

L'ALLENAMENTO CHE TRAE ORIGINE DAI MOVIMENTI NATURALI E ISTINTIVI

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 280€ | dispensa | dvd

BOLOGNA 14-15 febbraio *L. Dalseno*
CATANIA 28-29 marzo *S. Roberto*
LIVORNO 28 feb.-1 mar. *F. Fiocchi*
MILANO 07-08 febbraio *L. Ceria*
NAPOLI 11-12 aprile *S. Roberto*
OLBIA 16-17 maggio *S. Roberto*
PERUGIA 23-24 maggio *V. Calisti*
ROMA 31 gen.-1 feb. *S. Roberto*
VICENZA 07-08 marzo *L. Dalseno*

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.
PROGRAMMA 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 pratico
TITOLO RILASCIATO Diploma di **"Functional Training".**

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

dvd

e-learning

CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI

PILATES MATWORK®

TECNICHE ED ESERCIZI PER IL PROGRAMMA RIVOLTO ALLA POSTURA CON TUTOR ON-LINE

4 CREDITI FORMATIVI

BARI	21-22 febbraio	**MILANO**	28 feb.-1 mar.
M. Manca	14-15 marzo	*G. Marongiu*	21-22 marzo
BENEVENTO	09-10 maggio	**NAPOLI**	31 gen.-1 feb.
M. Alampi	23-24 maggio	*D. De Bartolomeo*	28 feb.-1 mar.
BOLOGNA	28-29 marzo	**PALERMO**	18-19 aprile
D. De Bartolomeo	25-26 aprile	*E. Cinelli*	02-03 maggio
CAGLIARI	25-26 aprile	**PERUGIA**	14-15 marzo
G. Marongiu	09-10 maggio	*S. Sergi*	28-29 marzo
FIRENZE	31 gen.-1 feb.	**ROMA**	28-29 marzo
E. Cinelli	14-15 febbraio	*G. Marongiu*	11-12 aprile
LAMEZIA TERME	21-22 marzo	**VICENZA**	24-25 gennaio
M. Alampi	11-12 aprile	*D. De Bartolomeo*	21-22 febbraio

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

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI INSEGNANTE DI PILATES MATWORK®

490€ COMPRENSIVA DI QUOTA D'ESAME In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 265€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 265€ da versarsi entro 15 giorni prima del secondo weekend di studio.

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

Docenti responsabili del corso: *E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, L. Ruggeri, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.*
Requisiti richiesti: *per poter accedere al corso di Pilates Matwork 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.*
Note: *il corso è a numero chiuso. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI

PILATES MATWORK® ADVANCED

UN PASSO VERSO LA SPECIALIZZAZIONE

2 CREDITI FORMATIVI

BARI	09-10 maggio	*M. Manca*
BENEVENTO	14-15 marzo	*M. Alampi*
BOLOGNA	16-17 maggio	*E. Cinelli*
CAGLIARI	06-07 giugno	*G. Marongiu*
CATANIA	28 feb.-1 mar.	*E. Cinelli*
LAMEZIA TERME	24-25 gennaio	*M. Alampi*
MILANO	18-19 aprile	*L. Ruggeri*
NAPOLI	02-03 maggio	*D. De Bartolomeo*
PERUGIA	09-10 maggio	*S. Sergi*
ROMA	23-24 maggio	*G. Marongiu*

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: strutture tipo di allenamento • Masterclass 1: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi. Breve analisi. Concetti importanti: ritmo della lezione, progressione in intensità e coordinazione dai livelli precedenti, introduzione di nuovi elementi o esercizi, respirazioni alternative • Workshop 1: 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 INSEGNANTE 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: *E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, L. Ruggeri, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.*
Requisiti richiesti: *essere in possesso del diploma di Pilates Base. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.*

— AREA PILATES —

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

APERTI A TUTTI

I master di specializzazione sono aperti a tutti gli interessati che vogliono affrontare tematiche specifiche, ma consentono di ottenere il diploma di specializzazione solamente ai diplomati 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 **ASI**, 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 TRAINING

IL PILATES NELLA SUA FORMA PIÙ INTENSA

3 CREDITI FORMATIVI iscrizione 220€ dispensa

CAGLIARI	17-18 gennaio	*G. Marongiu*
MILANO	07-08 febbraio	*E. Albini*
NAPOLI	06-07 giugno	*E. Cinelli*
ROMA	09-10 mag.	*L. Ruggeri*

*Ecco 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 o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento di socio istruttore per l'anno in corso) viene rilasciato un diploma di specializzazione in **"Pilates Training"**. Ai soci praticanti viene invece rilasciato un attestato di partecipazione.

PILATES PROPS

LEZIONI CON I PICCOLI ATTREZZI

3 CREDITI FORMATIVI iscrizione 220€ dispensa

BARI	18-19 aprile	*M. Manca*
CATANIA	09-10 maggio	*D. De Bartolomeo*
LECCE	24-25 gennaio	*M. Manca*
MILANO	18-19 aprile	*G. Marongiu*
NAPOLI	16-17 maggio	*D. De Bartolomeo*
OLBIA	31 gen.-1 feb.	*G. Marongiu*
PERUGIA	18-19 aprile	*S. Sergi*
ROMA	07-08 febbraio	*L. Ruggeri*
VICENZA	25-26 aprile	*D. De Bartolomeo*

I 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 o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento di socio istruttore per l'anno in corso) viene rilasciato un diploma di specializzazione in **"Pilates Props"**. Ai soci praticanti viene invece rilasciato un attestato di partecipazione.

PILATES SPECIAL LIFE FORM

LE TECNICHE PER TERZA ETÀ E GESTANTI

3 CREDITI FORMATIVI iscrizione 220€ dispensa

BENEVENTO	06-07 giugno	*M. Alampi*
CATANIA	25-26 aprile	*E. Cinelli*
MILANO	23-24 maggio	*E. Cinelli*
ROMA	25-26 aprile	*E. Cinelli*

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 o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento di socio istruttore per l'anno in corso) viene rilasciato un diploma di specializzazione in **"Pilates Special Life Form"**. Ai soci praticanti viene invece rilasciato un attestato di partecipazione.

PILATES MASTER TEACHER

L'ECCELLENZA DEL PERCORSO PILATES

La qualifica al livello più alto della scuola pilates della Federazione Italiana Fitness si ottiene sostenendo un esame, dopo aver concluso un ciclo di studi che comprende i corsi di Pilates Matwork, Pilates Matwork Advanced e due master di specializzazione.

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI PILATES MASTER TEACHER**

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

100€ QUOTA D'ESAME

Esame:** potrà essere sostenuto 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. è necessario essere preparati su tutto il programma della scuola pilates. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato. Il modulo per la richiesta d'esame è scaricabile direttamente su **www.fif.it

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

dvd

CORSO DI
REFORMER

TIPOLOGIE D'USO DI UN GRANDE ATTREZZO

3 CREDITI FORMATIVI

CAGLIARI	07-08 febbraio	*G. Marongiu*
MILANO	24-25 gennaio	*E. Albini*
ROMA	24-25 gennaio	*G. Marongiu*

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.

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 INSEGNANTE DI PILATES REFORMER

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

Docenti responsabili del corso: *G. Marongiu.*
Requisiti richiesti: *essere in possesso del diploma di Pilates Matwork Base e Pilates Advanced. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.*

PILATES & OLISTICO

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

dvd

CORSO DI
CADILLAC

L'APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI

3 CREDITI FORMATIVI

MILANO	14-15 febbraio	*G. Marongiu*

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.

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 INSEGNANTE DI PILATES CADILLAC

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

Docenti responsabili del corso: *G. Marongiu.*
Requisiti richiesti: *essere in possesso del diploma di Pilates Base, Pilates Advanced, Pilates Reformer ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore FIF.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI
GARUDA® MATWORK SEATED & STANDING BASIC

4 CREDITI FORMATIVI

CORSO IN ESCLUSIVA PER L'ITALIA

RAVENNA 21-22 febbraio
28-29 marzo

Il Garuda trae la sua influenza dallo yoga, dal pilates, dal tai chi e dalla danza, amalgamando diversi tipi di movimento in un vasto, unico e coerente repertorio con una filosofia unica e un insieme di principi ben definiti.
Tutte le lezioni hanno un preciso ritmo e flusso, con un lavoro consapevole per aumentare la forza, la flessibilità, la coordinazione e la resistenza.

Il creatore del Metodo Garuda, fondatore dello Studio Garuda, James D'Silva è nato e cresciuto a Goa (India), spostandosi poi in Inghilterra per diventare un ballerino professionista. Il suo insegnamento è una miscela di pilates, yoga, Gyrotonic® e Feldenkrais.

GARUDA®

Il corso "Garuda Matwork seduti & in piedi" è unico nel suo genere, in quanto frutto di una riuscita combinazione di Pilates, yoga, tai chi e danza. Un sistema completo di movimento che utilizza la respirazione come principale forza guida, lavorando sia sul riscaldamento del corpo attraverso il calore e l'energia, sia sul rilassamento del sistema nervoso tramite la concentrazione. Questo stimola un movimento ritmico intuitivo e fluido, che partendo in modo semplice sfocia poi in modelli più complessi.
Torsioni, spirali, estensioni, curvature e movimenti ondulatori stimolano una maggiore flessibilità della colonna vertebrale, liberando il corpo e portandolo a riscoprire il suo naturale desiderio di muoversi. In questo modo l'intero baricentro è rinvigorito e alimentato dall'interno. I movimenti guariscono e rigenerano, lavorando intensamente all'interno delle linee miofasciali del corpo; così profondamente che anche gli organi interni si sentono massaggiati e rivitalizzati. Allo stesso tempo gli arti sono costantemente stimolati attraverso l'allenamento funzionale, coinvolgendo il baricentro nel sostenere l'ossatura. I risultati sono una ritrovata confidenza nella nostra forza e grazia e la consapevolezza che, qualsiasi siano le condizioni del nostro corpo, abbiamo dentro di noi tutte le potenzialità per cambiarlo e rafforzarlo.
Il Garuda® Matwork Foundation è un programma basato sul pilates. I suoi movimenti iniziano, prima, isolando i singoli muscoli, per poi passare alle linee miofasciali di appartenenza. Questo semplice e graduale approccio è particolarmente efficace per persone con disfunzioni o squilibri.

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI GARUDA® MATWORK SEATED & STANDING BASIC

990€ (salvo disponibilità posti) in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso, oppure in tre rate da 330€ ciascuna da versare entro il: 15 dicembre 2014, 15 gennaio 2015, 15 febbraio 2015. La quota del corso non è soggetta a sconti.
Orari: *21-22 febbraio dalle ore 10 alle 13 e dalle 14 alle 17. 28-29 marzo dalle ore 10 alle 13 e dalle 14 alle 17.*

Docente: *James D'Silva.*
Note: *il corso è a numero chiuso. La dispensa del corso e le lezioni sono in lingua italiana.*
Requisiti: *per accedere al corso è necessario essere in possesso del diploma di Garuda Matwork Foundation. Chi non è in possesso di tale qualifica è pregato di inviare il proprio cv a: olistico@fif.it*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

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

L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

2 CREDITI FORMATIVI

OLISTICO & FITNESS

CAGLIARI	11-12 aprile	*L. Ridolfi*
FIRENZE	18-19 aprile	*L. Ridolfi*
NAPOLI	28-29 marzo	*L. Ridolfi*
PARMA	17-18 gennaio	*L. Ridolfi*
ROMA	28 feb.-1 mar.	*L. Ridolfi*
VICENZA	09-10 maggio	*L. Ridolfi*

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 della 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: *obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI

FUNCTIONAL TRAINING

L'ALLENAMENTO CHE TRAE ORIGINE DAI MOVIMENTI NATURALI E ISTINTIVI

2 CREDITI FORMATIVI

BOLOGNA	14-15 febbraio	*L. Dalseno*
CATANIA	28-29 marzo	*S. Roberto*
LIVORNO	28 feb.-1 mar.	*F. Fiocchi*
MANTOVA	09-10 maggio	*L. Dalseno*
MILANO	07-08 febbraio	*L. Ceria*
NAPOLI	11-12 aprile	*S. Roberto*
OLBIA	16-17 maggio	*S. Roberto*
PERUGIA	23-24 maggio	*V. Calisti*
ROMA	31 gen.-1 feb.	*S. Roberto*
UDINE	18-19 aprile	*L. Ceria*
VICENZA	07-08 marzo	*L. Dalseno*

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 a 2 mani: Stacco, Swing, Clean• Workout 2 • Barbell: Stacco, Clean• Workout 3
Secondo giorno: Kettlebell: Goblet Squat e Press • Barbell: Squat, Press, OHS • 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. • Grand Workout • Esame tecnico pratico

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING

280€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).

Docenti responsabili del corso: *C. Dolzan, L. Ceria, S. Roberto, F. Fiocchi L. Dalseno, V. Fabozzi, V. Calisti.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo. Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene in polvere.*

QUALIFICA DI

FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED

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

2 CREDITI FORMATIVI

percorso valido per sostenere l'esame

Per accedere all'esame è necessario partecipare a tutti e 4 i corsi tra quelli elencati:

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

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

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED

100€ QUOTA D'ESAME

Esame: *potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di Functional Training Basic. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato. Il modulo per la richiesta d'esame è scaricabile direttamente su* ***www.fif.it*** *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.*

FUNCTIONAL TRAINING

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI
KETTLEBELL

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

2 CREDITI FORMATIVI

BARI	21-22 febbraio	*L. Dalseno*
BOLOGNA	31 gen.-1 feb.	*L. Dalseno*
CAGLIARI	21-22 febbraio	*S. Roberto*
MILANO	28 feb.-1 mar.	*L. Ceria*
NAPOLI	07-08 marzo	*S. Roberto*
PALERMO	18-19 aprile	*S. Roberto*
ROMA	17-18 gennaio	*L. Dalseno*
SIENA	21-22 marzo	*L. Dalseno*

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 pratico

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KETTLEBELL

280€ 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. Dalseno, S. Roberto, L. Ceria.*
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. Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene in polvere.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI
KETTLEBELL ADVANCED

IL LIVELLO PIÙ AVANZATO DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON LE GHIRIE

2 CREDITI FORMATIVI

MILANO	25-26 aprile	*L. Dalseno*
ROMA	14-15 febbraio	*V. Fabozzi*

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

STRUTTURA DEL CORSO

Primo giorno: • Presentazione del corso • Riscaldamento + analisi • Ripasso del turkish get up a corpo libero e poi con kettlebell • Ripasso delle tecniche del kettlebell basic • Doubles kettlebells training: - double swing - double clean - front squat - double press - double snatch • Workout 1 • Didattica degli esercizi avanzati: - jerk - long cycle (clean & jerk) - over head squat (single kettlebell) • Workout 2
Secondo giorno: • Riscaldamento • Didattica degli esercizi avanzati: - wind mill - bent press • Workout 3 • Ripasso tecniche advanced • Workshop pratico a coppie sulla didattica degli esercizi • Programmazione e periodizzazione dei protocolli di Kettlebell Training advanced • Grad workout - prima prova pratica d'esame • Esame pratico - esecuzione tecnica e capacità didattica

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KETTLEBELL ADVANCED

280€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *C. Dolzan, V. Fabozzi, L. Dalseno.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo. Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene in polvere.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI

BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

ESERCIZI FUNZIONALI A CORPO LIBERO

2 CREDITI FORMATIVI

ALESSANDRIA	14 febbraio	*F. Fiocchi*
BIELLA	17 gennaio	*F. Fiocchi*
CAGLIARI	21 marzo	*S. Roberto*
LIVORNO	21 marzo	*F. Fiocchi*
MANTOVA	23 maggio	*L. Dalseno*
MILANO	14 marzo	*L. Dalseno*
NAPOLI	02 maggio	*S. Roberto*
PALERMO	14 marzo	*F. Fiocchi*
RAVENNA	07 marzo	*F. Fiocchi*
ROMA	24 gennaio	*S. Roberto*
SIENA	18 aprile	*L. Dalseno*
VICENZA	11 aprile	*L. Dalseno*

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 • Workout a coppie

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

190€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *F. Fiocchi, L. Dalseno, S. Roberto.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI

SUSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE ALLENANTI

2 CREDITI FORMATIVI

ALESSANDRIA	15 febbraio	*F. Fiocchi*
BIELLA	18 gennaio	*L. Ceria*
CAGLIARI	22 marzo	*S. Roberto*
LIVORNO	22 marzo	*F. Fiocchi*
MANTOVA	24 maggio	*L. Dalseno*
MILANO	15 marzo	*L. Dalseno*
NAPOLI	03 maggio	*S. Roberto*
PALERMO	15 marzo	*F. Fiocchi*
RAVENNA	08 marzo	*D. Longhi*
ROMA	25 gennaio	*S. Roberto*
SIENA	19 aprile	*L. Dalseno*
VICENZA	12 aprile	*L. Dalseno*

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 Training • Caratteristiche tecniche e funzionali dell'attrezzo e sue peculiarità • Principali posizioni di lavoro rispetto all'attrezzo • Esercizi di Core training • Esercizi per arti inferiori • Esercizi per torace, schiena ed arti superiori • Esercizi complessi • Creazione di protocolli di allenamento per diversi obbiettivi

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI SUSPENSION TRAINING

190€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

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

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

dvd

CORSO DI

BARBELL

L'ALLENAMENTO CON IL BILANCIERE

2 CREDITI FORMATIVI

BOLOGNA	24-25 gennaio	*C. Dolzan*
MILANO	18-19 aprile	*C. Dolzan*
ROMA	07-08 marzo	*M. Scurti*

Si apprenderanno le tecniche base per sollevare il bilanciere nelle modalità funzionali: power lifting e olympic weightlifting. 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 all'Olympic Lifting • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Clean & Jerk (Slancio) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento dello Snatch (Strappo)
Secondo 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) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento dello Squat • Varianti dello Squat (Zercher Squat, Frontal Squat, Sumo Squat, Overhead Squat) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Press • Varianti del press (Military Press, Bench Press, Floor Press) • Esempi di allenamento e programmazione

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI BARBELL

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, M. Scurti, L. Dalseno.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

dvd

CORSO DI

N.B.A. NATURAL BODY ART

UN METODO INNOVATIVO PER INTERPRETARE IL FUNCTIONAL TRAINING

2 CREDITI FORMATIVI

RAVENNA	23-24 maggio	*V. Fabozzi*

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 Kalarypaiattu - ai sistemi di allenamento posturali del Gyrotonic e Gyrokinesis; dalla consapevolezza attraverso il movimento del Metodo Feldenkrais, agli schemi motori base del corpo umano. 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 • 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 sulle caratteristiche psico-motorie dei 5 elementi del ciclo della vita • Masterclass 3: NBA Terra • Analisi delle sequenze caratterizzanti il ciclo di allenamento dell'elemento Terra • Masterclass 4: NBA Aria • Analisi delle sequenze dello stretching dei meridiani.

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE 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.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI
POWER PUMP®

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

2 CREDITI FORMATIVI

BARI	11-12 aprile	*F. Randisi*
BOLOGNA	17-18 gennaio	*F. Randisi*
CAGLIARI	07-08 marzo	*M. Tocco*
CATANIA	21-22 febbraio	*D. Impallomeni*
MANTOVA	16-17 maggio	*F. Randisi*
MILANO	28 feb.-1 mar.	*F. Randisi*
PESCARA	17-18 gennaio	*M. Scurti*
ROMA	14-15 febbraio	*D. Impallomeni*

Il corso dura un weekend, in cui 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: *F. Randisi, M. Tocco, D. Impallomeni, M. Scurti.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI
KARDIO KOMBAT

BOXE E ARTI MARZIALI IN VERSIONE FITNESS

2 CREDITI FORMATIVI

BIELLA	28-29 marzo	*L. Ceria*
MANTOVA	24-25 gennaio	*L. Dalseno*
PALERMO	24-25 gennaio	*F. Randisi*
ROMA	25-26 aprile	*F. Randisi*
VERCELLI	28 feb.-01 mar.	*L. Dalseno*

Ispirato alle arti marziali e agli sport da combattimento, il corso di Kardio Kombat, che si presenta con un programma didattico completamente rinnovato, 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 al nuovo Format • Regole di sicurezza • Utilizzo della musica: concetti di base, battuta e battito, frase musicale, periodo e blocco • Velocità musicale nelle varie fasi della lezione • Strutture Temporali e sistemi di insegnamento motorio • Regole del cueing • Tipologie e caratteristiche dei movimenti (non, basso e alto impatto) • Mobility e stretching specifico per il kardio kombat • Tecnica di guardia • Colpi di mano, Tecniche di offesa, jab, cross, gancio, montante, uraken, pugno girato • Gomitate: gomitata circolare, dal basso verso l'alto girata dietro • Tecniche di difesa: schivate e parate • Colpi di gamba, tecniche di offesa: calcio frontale, circolare, laterale, ascia e girato • Ginocchiata: frontale e laterale • Tecniche di difesa: Parate basse • Metodologia di allenamento, le 4 aree del kardio kombat: Kardio (utilizzo delle tecniche apprese all'interno di lezioni con prevalenza dell'allenamento cardio vascolare); Tone (utilizzo delle tecniche apprese e esercizi di tonificazioni per l'allenamento misto); Functional (proposte di allenamento a circuito utilizzando tecniche di attacco e difesa, intervallate da esercizi presi dall'allenamento funzionale); Training (allenamento motivazionale a coppie, simulazione di combat, esercizi propedeutici, aspetto ludico) • Applicazioni al sacco e ai colpitori • Conclusioni • Esame finale

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: *L. Ceria, L. Dalseno, F. Randisi.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI
FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

2 CREDITI FORMATIVI

GROSSETO	28-29 marzo
V. Calisti	25-26 aprile
PESCARA	07-08 febbraio
V. Calisti	07-08 marzo
RAVENNA	14-15 febbraio
D. Longhi	14-15 marzo
ROMA	09-10 maggio
V. Calisti	06-07 giugno
VICENZA	07-08 febbraio
D. Longhi	28 feb.-01 mar.

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

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI
FITWALK

UN METODO RINNOVATO PER L'ALLENAMENTO SUL WALKING

2 CREDITI FORMATIVI

GROSSETO	21-22 febbraio
V. Calisti	21-22 marzo
PESCARA	21-22 marzo
D. Longhi	11-12 aprile
RAVENNA	17-18 gennaio
D. Longhi	31 gen.-1 feb.

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

SUPPORTI DIDATTICI: dispensa

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN

FITNESS PER SENIOR

PROGRAMMI D'ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

4 CREDITI FORMATIVI

CAGLIARI	CORSO FULL-IMMERSION 01-02-03 maggio	*G. Marongiu*
MILANO	31 gen.-1 feb. 07-08 febbraio	*R. Valbonesi*

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 ISTRUTTORE DI 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, G. Marongiu.*

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

SUPPORTI DIDATTICI: dispensa

CORSO DI

PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI AGONISTI

6 CREDITI FORMATIVI

BOLOGNA	07-08 marzo	
W. Stacco	21-22 marzo	
L. Ceria	11-12 aprile	
CAGLIARI	21-22 marzo	
F. Pani	01-02-03 maggio (full-immersion)	
MILANO	18-19 aprile	
W. Stacco	09-10 maggio	
L. Ceria	23-24 maggio	

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

480€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *W. Stacco, L. Ceria, S. Roberto, F. Pani.*
Requisiti richiesti: *prima dell'iscrizione inviare il proprio curriculum.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

TECNICO SPECIALIZZATO IN

ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISITI DEL TRAINING PER LE DONNE

2 CREDITI FORMATIVI

CATANIA	21-22 marzo	*R. Provenzano*
MILANO	18-19 aprile	*M. Grazioli*
NAPOLI	24-25 gennaio	*D. Berni*
RAVENNA	14-15 marzo	*M. Grazioli*

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 anatomo-fisiologiche tra uomo e donna • Differenze delle capacità prestative • 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 • Test scritto di verifica a fine corso composto da 15 domande a risposta chiusa, da svolgere in 15 minuti. Per superare il test sono necessarie 11 risposte corrette.

* *I corsisti che risulteranno idonei, se regolarmente affiliati come soci istruttori per l'anno in corso, potranno ricevere il diploma di **Tecnico specializzato in allenamenti al femminile.** Nell'eventualità che l'esito del test fosse negativo, verrà comunque rilasciato un attestato di partecipazione al corso e i non idonei potranno ripetere il test in occasione del primo corso utile come da calendario didattico, previo invio alla segreteria FIF del "Modulo di richiesta d'esame" (scaricabile dal sito www.fif.it) entro 10 giorni dalla data d'esame.*
N.B. Chi non risultasse tesserato come socio istruttore non è tenuto a sostenere l'esame e riceverà l'attestato di partecipazione, ma sottoponendosi all'esame e qualora l'esito fosse positivo potrà successivamente ricevere il diploma di specializzazione, previa affiliazione come socio istruttore.

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, P. Roccuzzo.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO PER LA QUALIFICA DI

EDUCATORE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

8 CREDITI FORMATIVI

MILANO	14-15 febbraio
L. Franzon	14-15 marzo
	28-29 marzo
	25-26 aprile
NAPOLI	07-08 marzo
R. Mastromauro	21-22 marzo
	18-19 aprile
	09-10 maggio

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 affontarle 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 • Il diaframma e la respirazione • Anatomia, fisiologia e implicazioni posturali • Protocolli di lavoro sulla respirazione • Le catene muscolari • Tecniche posturali di reset (cenni su metodi Mezieres, Souchard, stretching globale attivo) • Ginnastica posturale e allungamento • Test di flessibilità muscolare, esercizi di mobilità per la colonna vertebrale • Postura nell'adolescenza • Postura nella terza età • Le algie del rachide: protrusioni e ernie, scoliosi, ipercifosi e iperlordosi • Rieducazione funzionale e propriocettiva • Esercizi di propriocettività • Protocolli di lavoro • Postura e performance sportiva • La prestazione sportiva dopo diagnosi e reset posturale • Casi clinici • Esami teorico pratici

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.*

SUPPORTI DIDATTICI

CORSO DI
BEN "ESSERE" P.T. "UN APPROCCIO UMANISTICO PER UN BENESSERE PROFESSIONALE"

Rivolto a: Personal Trainer

RAVENNA 14-15 febbraio / 07-08 marzo — ***Crediti formativi:*** *2*

Dopo una prima fase in cui il personal trainer si forma per migliorare le proprie competenze per diventare a tutti gli effetti un professionista del settore è importante sviluppare il proprio "SE" per trasformarsi da "fare il personal trainer" ad "essere personal trainer". I clienti ti riconosceranno per la tua motivazione e spinta emozionale data dal piacere di "essere personal trainer" per come tu sei! La gente non compra quello che fai ma il motivo per cui lo fai!

PROGRAMMA • Leadership personale / Scoperta delle tre aree autodeterminanti • Autonomia - relazioni - competence / Scoperta vocazione, motivazione intrinseca e potenzialità / Definizione di omega personale / Allenamento al pensiero creativo / Riconoscere obiettivi risultato da obiettivi performance / Strategia azioni costruttive • Leadership professionale / Inserimento dei propri valori nella competence / Cultura aziendale / Costruzione Obiettivo performance di competence / La motivazione intrinseca / Esempi di costruzione della propria figura professionale / Il benessere organizzativo • Cliente / Cliente co/produttore del servizio / Allenamento all'ascolto / Obiettivo risultato - performance - competence / Aree di lavoro: autoefficacia - attenzione - emozioni / Stato di flow / Valutazione • Prodotto / Strategia scardinante / Scalabilità del servizio / Web marketing

Durata: 1 weekend + 1 ora one to one di coaching umanistico dopo 15 gg (via skype)

240€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *S. Poggi.*
Titolo rilasciato: ***DIPLOMA***

SUPPORTI DIDATTICI

CORSO DI
FITNESS POSITIVE LEADER "UN APPROCCIO UMANISTICO PER UN BENESSERE ORGANIZZATIVO"

Rivolto a: manager e personale organizzativo

RAVENNA 28-29 marzo / 18-19 aprile — ***Crediti formativi:*** *2*

Non basta essere Leader, è fondamentale cominciare a domandarsi che tipo di Leader si vuole essere e che tipo di leadership si vuole costruire. La leadership non è di per se qualcosa di positivo. Esistono leadership profondamente negative, che fanno danni. Il fitness positive leader cerca di combinare sul piano metodologico e progettuale l'autorealizzazione del leader e della sua visione con il benessere per i follower e la soddisfazione del cliente.

PROGRAMMA • Leadership / Leadership come fenomeno sociale / La leadership negativ / La leadership positiva • Leadership positiva / Costruzione della propria leadership positiva • Scoperta vocazione, motivazione intrinseca e potenzialità / La cultura aziendale / Allenamento al pensiero creativo / Riconoscere obiettivi risultato da obiettivi performance / Strategia azioni costruttive • Follower / Follower negativo / Follower positivo / 5 step per un percorso relazionale positivo / Allenamento all'ascolto attivo • Cliente / concetto cliente co/produttore / la qualità complessa / da comunicazione a relazione • Prodotto / strategia scardinante / infoprodotto/webmarketing

Durata: 1 weekend + 1 ora one to one di coaching umanistico dopo 15 gg (via skype)

240€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *S. Poggi.*
Titolo rilasciato: ***DIPLOMA***

SUPPORTI DIDATTICI

CORSO PER LA QUALIFICA DI
SPORT MANAGER
IL CORSO PER I COORDINATORI DEL SETTORE TECNICO DELLE PALESTRE

RAVENNA 11-12 aprile

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.*
Crediti formativi: *2*

SUPPORTI DIDATTICI

CORSO PER LA QUALIFICA DI
CLUB MANAGER
PER LA GESTIONE PROFESSIONALE E REDDITIZIA DI UN FITNESS CLUB

RAVENNA 21-22 marzo

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.*
Crediti formativi: *2*

MANAGEMENT

WORKSHOP

I workshops sono creati e condotti direttamente dai docenti federali e hanno un orientamento fondamentalmente pratico e garantiscono un aggiornamento attuale e stimolante.

Per ulteriori informazioni sui programmi o per altri workshops non presenti nell'elenco consultare il sito federale ***www.fif.it***

ISCRIZIONE	1 GIORNO	120€	2 GIORNI	180€	TITOLO RILASCIATO	ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE AL WORKSHOP	CREDITI FORMATIVI	1

Monica SCURTI · Roberto PROVENZANO · Rino MASTROMAURO · Donatella LONGHI · Donato DE BARTOLOMEO · Marco NERI · Domenico BERNI · Mino MESSURI · Luca FRANZON · Loredana PAPARELLI · Gianpiero MARONGIU · Francesco FIOCCHI · Luca CERIA

KGT - KARDIO GLOBAL TRAINING

Molfetta (BA) 31 gennaio DOCENTE M. Scurti

Allenamento ad alta intensità, divertente ed efficace, che lavora sui sistemi energetici utilizzando scarichi di forza e brevi periodi di recupero. È un interval training non stop ad altissima intensità. Forza, potenza, resistenza, dinamicità, equilibrio, destrezza, concentrazione per un corpo forte e funzionale.

ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA BASIC: PRE & POST-PARTUM

Ravenna 08 febbraio DOCENTE R. Provenzano

La donna gravida presenta delle caratteristiche posturali ben definite e che si modificano durante ogni singola fase della gestazione. È auspicabile pertanto una conoscenza approfondita di tali cambiamenti per una personalizzazione mirata della ginnastica pre e post partum, al fine di garantire le condizioni essenziali per prevenire gran parte delle potenziali patologie correlate allo stato gravidico sia a carico della mamma sia del nascituro.

LABORATORIO APPLICATIVO SULLA SCOLIOSI

Bari 13-14 settembre DOCENTE R. Mastromauro

Iscrizione Euro 220 *Eziologia e classificazione delle scoliosi, la valutazione posturale e radiologica con strumenti da adoperare, il trattamento attraverso la ginnastica correttiva conservativa, col busto, pre e post intervento chirurgico. Laboratorio teorico-pratico rivolto agli educatori posturali, ai PT, agli istruttori di pilates ed a tutti coloro che operano nel campo delle attività motorie preventive e adattate. N.B. Si consiglia abbigliamento consono per poter osservare la colonna vertebrale.*

LABORATORIO APPLICATIVO SUL PAVIMENTO PELVICO

Bari 06-07 giugno DOCENTE R. Mastromauro

Iscrizione Euro 220 *Conoscenza indispensabile quella del Pavimento Pelvico che consente, grazie al riequilibrio del Cingolo Pelvico ed al Rafforzamento/Rilassamento dei Muscoli Pelvici, di migliorare disfunzioni uro-genitali (incontinenza) ma soprattutto è fondamentale nel Recupero Posturale e per migliorare le performance agonistiche o amatoriali prevenendo diffusi traumi come la pubalgia. Il corso è per il 70% pratico.*

YOUR MUSIC: CREA LA MUSICA DEL TUO WORKOUT

Vicenza 24 gennaio DOCENTE D. Longhi
Modena 21 marzo DOCENTE D. Longhi
Grosseto 23 maggio DOCENTE D. Longhi

L'esperienza del workshop spazia nell'argomento musica offrendo varie chiavi di lettura e di interpretazione; partendo da una analisi scientifica, fisiologica e neurologica della percezione del suono, si andrà poi a scoprire cosa succede in noi quando il suono arriva al nostro corpo, per capire quali emozioni ci suscita quel suono, e perché "ci piace" o "non ci piace", quindi la motivazione che ci porta ad utilizzare alcune musiche ed altre no, per creare workout allenanti e musicalmente coinvolgenti: è questa la "magia" della musica e la parte più "creativa" per ogni istruttore!

PILOGA

Firenze 14 giugno DOCENTE D. De Bartolomeo

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

PILATES PER LA SCHIENA

Napoli 11 aprile DOCENTE D. De Bartolomeo
Pescara 20 giugno 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 ion particolare sulla riprogrammazione delle catene cinetiche e sul rinforzo attivo del core.

PILATES BIG BALL

Pescara 21 giugno 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 ion particolare sulla riprogrammazione delle catene cinetiche e sul rinforzo attivo del core.

G[O]T: GLOBAL TRAINING

Firenze 15 giugno DOCENTE M. Scurti

È una disciplina di fitness sportiva; è lo sport reso fitness che sviluppa l'uso completo del corpo potenziandone le abilità attraverso il miglioramento delle capacità motorie. Il G[O]T è un format di allenamento che si concretizza attraverso 5 discipline fitness sportive: "K.G.T" (kardio global training), "G.T.C." (global training conditional) allenamento muscolare alta intensità, "BFT" Forza, "T.B.S.&T balance" (total body stretch & tone balance) e "B.M.F.T." (body move functional training) ginnastica funzionale.

INTEGRATORI ALIMENTARI

Ravenna 07 marzo DOCENTE M. Neri

Gli integratori sono un complemento indispensabile alla programmazione alimentare di uno sportivo, ma solamente conoscendone gli effetti, i limiti, i dosaggi consigliabili e quelli determinati dalla legislazione possono assumere grande importanza nell'ambito dell'allenamento.

ALLENAMENTO METABOLICO

Salerno 06 giugno DOCENTI D. Berni e M. Messuri

L'allenamento metabolico garantisce l'attivazione di meccanismi che sollecitano il consumo energetico sia in fase di esercizio che nelle ore postallenamento. Il workshop illustra le varie metodiche per ottenere questo risultato, metodiche che induconol'aumento del metabolismo grazie a esercizi multiarticolari, di carattere globale.

FASCIAL STRETCH TRAINING

Dall'anatomia al trattamento delle disfunzioni miofasciali

Napoli 12 aprile DOCENTE L. Franzon

La fascia è distesa su tutto il corpo ed è unita a tutti i segmenti, quindi essa è il punto di unione della varie parti. Possiamo definire la postura come ciascuna delle posizioni assunte dal corpo e contraddistinta da particolari rapporti tra le diverse parti del corpo. Comprende l'anatomia e la funzione delle catene miofasciali del corpo ed è dunque fattore indispensabile per ogni professionista del settore del wellness.

ORGANIZZAZIONE DELLA RECEPTION

Ravenna 28 febbraio DOCENTE L. Paparelli

Coma accogliere il cilente ed organnizzare al meglio la racconta di informazioni, produttività della vendita attraverso la racconta delle informazioni della clientela, trattare il reclamo trasformandolo in un servizio di eccellenza.

VENDITA PER CLUBS E PERSONAL TRAINER

Ravenna 01 marzo DOCENTE L. Paparelli

Come far percepire il valore dei nostri servizi e vendere ai vari target di clienti. Come rendere i servizi dei clubs attraenti ed alzare lo scontrino medio dei clienti, tecniche di vendita e l'arte di fare domande, organizzazione e gestione del reparto commerciale.

PILATES E SENOLOGIA

Cagliari 13-14 giugno DOCENTE G. Marongiu

Il lavoro che si vuole ottenere con il Pilates, oltre a ridare mobilità e tono muscolare, è anche un riallineamento posturale, prendendo coscienza di un nuovo corpo e di un nuovo equilibrio. Questa nuova situazione, associata anche alle difficoltà psicologiche che attraversano le donne in un periodo, spesso, decisamente oscuro, potrebbe portare ad una serie di adattamenti e atteggiamenti paramorfici, che, al contrario, andrebbero assolutamente corretti nel loro stadio iniziale. Il controllo e la coscienza del proprio corpo, che il Pilates assicura, può contribuire ad una sensazione di benessere, ma, soprattutto, ad eliminare una serie di tensioni emotive, le quali, inconsapevolmente, si ripercuotono anche sulla sfera fisica.

LA BORSA BULGARA

Casale Monferrato (AL) 22 febbraio DOCENTE F. Fiocchi
Ravenna 16 maggio DOCENTE F. Fiocchi

Movimenti in accelerazione e decelerazione, lavoro multiangolare, rinforzo del core, attivazione di tutta la muscolatura, utilizzo del sistema cardio-respiratorio e delle capacità di condizionali. Tutto ciò con un attrezzo! Ideata per la preparazione degli atleti di lotta greco-romana, la borsa bulgara viene adottata sempre più nel lavoro funzionale e nella preparazione atletica grazie alla sua grande versatilità.

PROGRAMMAZIONE E PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE

Casale Monferrato (AL) 21 febbraio DOCENTE L.Ceria
Ravenna 17 maggio DOCENTE L.Ceria

Una proposta moderna sulla corretta pianificazione delle metodologie legate alla programmazione dell'allenamento funzionale. Tra gli argomenti trattati dal workshop troviamo: definizione di allenamento e allenamento funzionale; capacità condizionali e coordinative; schema e bagaglio motorio; cosa significa programmare un percorso allenante; cicli di allenamento: preparazione fisica generale e speciale; test valutativi generali; definizione di obiettivo; l'importanza motivazionale; scelta del metodo di lavoro; come costruire workout allenanti; fasi di una seduta allenante; proposte d'allenamento per la preparazione fisica generale; proposte di allenamento per la preparazione fisica speciale; conclusioni.

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 68 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 72

XXL FITNESS CONVENTION

PALERMO
07-08 FEBBRAIO 2015

MASTERCLASS

CONVEGNO DI FITNESS

ISCRIZIONE

OPEN	entro il 20.01	95 €
	dopo il 20.01 e sul posto	110 €
SOLO MASTERCLASS	entro il 20.01	85 €
	dopo il 20.01 e sul posto	100 €
CONVEGNO	entro il 20.01	85 €
	dopo il 20.01 e sul posto	100 €

Una manifestazione che si svolge a Palermo nei giorni 7 e 8 febbraio 2015 e dove, da anni, supporta gli istruttori dell'isola con proposte di notevole spessore. La convention presenta, in questa edizione, una formula in cui tutti i partecipanti hanno la possibilità di seguire quattro percorsi specialistici: ***total body workout, coreography, body mind e functional training.*** *Nella giornata di sabato nel primo palco tanti spunti per l'allenamento metabolico, il condizionamento muscolare e workshop specifici, mentre nell'altro lezioni di step e aerobica per sviluppare metodi e esercizi in una evoluzione sempre più in crescita. Nella giornata di domenica i programmi masterclass sono dedicati al body mind e al functional training. Per il body mind lezioni di Pilates, Piloga, Yoga e varie sequenze sia di stretching sia di equilibrio funzionale. Nel percorso functional training si darà vita a lavori in cui l'allenamento funzionale e metabolico e con le kettlebell e il bodyweight saranno assoluti protagonisti. La partecipazione a tutte le masterclass di un programma didattico consente il rilascio di un attestato di specializzazione.*

MARIA MADRID

VIVIANA FABOZZI

ELISABETTA CINELLI

DAVID STAUFFER

DAVIDE IMPALLOMENI

AKRAM BOUZNIF

DONATO DE BARTOLOMEO

SANDRO ROBERTO

CARLO DOLZAN

- **Sede** CENTRO SPORTIVO SPRINT corso Calatafimi 326, Palermo.
- **Sconti**
  gratis per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (massimo 5 partecipanti x club)
  La gratuità FIF card istruttori e FIF card club avrà valore solo se la cedola di iscrizione gratuita all'evento, correttamente compilata, verrà inviata entro e non oltre 15 giorni prima della data dell'evento. Dopo questa scadenza i possessori delle suddette tessere perderanno la gratuità, ma potranno iscriversi con il 50% di sconto. Inoltre, la stessa scontistica sarà applicata nel giorno dell'evento, salvo disponibilità dei posti.
  20% sconto soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF
  10% sconto soci praticanti
  Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2014/2015 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 o al convegno e di specializzazione a chi frequenterà interamente un percorso.
  Per ottenere 1 o 2 attestati di specializzazione è necessario barrare la casella del percorso/i scelto/i sulla cedola di iscrizione a pagina 70 e frequentare tutte le lezioni dall'inizio alla fine del percorso scelto.
  N.B.: è possibile ricevere una sola specializzazione al giorno. Sabato: total body oppure choreography. Domenica: body mind oppure functional training.
- **Fidelity** Card 100 punti.
- **Crediti formativi FIF** 2.
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 68 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 72

PROGRAMMA MASTERCLASS

N.B. Il programma può subire variazioni // **Aggiornamenti in tempo reale su www.fif.it**

SABATO 7 FEBBRAIO 2015

08.30-09.30	**REGISTRAZIONI**	
ORARIO	**PALCO 1 • PERCORSO TOTAL BODY WORKOUT**	**PALCO 2 • PERCORSO CHOREOGRAPHY**
11.00-11.50	**DAVIDE IMPALLOMENI** TOP & DOWN CONCEPT: *il condizionamento muscolare globale e l'allenamento metabolico organizzati in un PHA.*	**MARIA MADRID** 2 X STEP: *una lezione con 2 step posti in orizzontale facile dinamica e divertente.*
12.00-12.50	**VIVIANA FABOZZI** SPOT REDUCTION FOR WOMEN: *allenamento in circuito focalizzato sul dimagrimento dei principali punti adiposi di particolare conflitto emotivo delle donne: cosce, glutei, fianchi e tricipiti.*	**ELISABETTA CINELLI** A.S.S. - AERO SEQUENCES SYSTEM: *un nuovo ed originale metodo della scuola FIF per coreografie hi-lo allenanti, semplici e di successo.*
13.00-13.50	**DAVID STAUFFER** A.B.C. 2015 Addominali, Back e Core: *cross training per rendere i gesti della vita di ogni giorno più efficaci.*	**AKRAM BOUZNIF** STEP IN MY MIND: *lo step coreografico del vincitore di "Saranno Presenter 2014" in uno stile unico e accattivante.*
13.50-14.30	BREAK	BREAK
14.30-15.20	**DAVIDE IMPALLOMENI & VIVIANA FABOZZI** B.B.W. & T.B.F INTEGRATION: *l'innovativa formula del T.B.W. basata sulla biomeccanica funzionale del corpo umano.*	**AKRAM BOUZNIF** AERO DANCE EVOLUTION: *il dance style del vincitore di " saranno presenter 2014" in una frizante lezione di hi-lo.*
15.30-16.20	**DAVID STAUFFER** PUMP & JUMP: *una nuova organizzazione di un allenamento metabolico facile e adatto a tutti.*	**ELISABETTA CINELLI** S.S.S. - STEP SEQUENCES SYSTEM**:** *un nuovo ed originale metodo della scuola FIF per coreografie hi-lo allenanti, semplici e di successo.*
16.30-18.00	**VIVIANA FABOZZI & DAVIDE IMPALLOMENI** WORKSHOP T.B.W. "WARM UP CLASSES": *analisi di 2 strutture di riscaldamento inerenti a 2 obiettivi specifici del total body workout.*	16.30-17.20 **MARIA MADRID** AEROBIC MARIA: *lo sviluppo della coreografica attraverso la perfetta combinazione di stili "hard dance" per un lavoro ad alta intensità.*

DOMENICA 8 FEBBRAIO 2015

ORARIO	**PALCO 1 • PERCORSO BODY MIND**	**PALCO 2 • PERCORSO FUNCTIONAL TRAINING**
09.30-10.20	**ELISABETTA CINELLI** BW PILATES: *la mobilità e la forza riuniti in una lezione nuova per proporre l'attuale tendenza del funzionale nel mondo olistico.*	**VIVIANA FABOZZI & CARLO DOLZAN** *P.A.T. - Pattern Abilities Training: l'allenamento funzionale degli schemi motori finalizzati all'acquisizione delle tappe filogenetiche dell'individuo*
10.30 -11.20	**DONATO DE BARTOLOMEO** PILOGA: *costruire dalle radici dello Yoga al metodo Pilates.*	**SANDRO ROBERTO** METABOLIC BODY WEIGHT: *l'allenamento body weight ad alta intensità per una specifica risposta metabolica*
11.30 -12.20	**DAVIDE IMPALLOMENI** STRETCH & CORE: *sequenze di stretching che attivano costantemente le diverse catene cinetiche che incidono sul condizionamento equilibrato del core.*	**CARLO DOLZAN** KETTLEBELL TRAINING: *la forza e la flessibilità attraverso lo studio di esercizi specifici dell'allenamento con il kettlebell*
12.20–14.00	BREAK	BREAK
14.00-14.50	**DONATO DE BARTOLOMEO** YOGA: *l'antidoto naturale per combattere e prevenire il mal di schiena.*	**SANDRO ROBERTO** KETLEBELL TRAINING BRUCIA GRASSI: *una proposta di allenamento brucia grassi per uomini e donne che unisce le diverse tecniche degli esercizi base*
15.00-15.50	**ELISABETTA CINELLI** EL/PILATES: *L'eleganza, la fluidità e la respirazione protagoniste di una originale routine di esercizi. Una lezione da assaporare, repirare e danzare.*	**CARLO DOLZAN** FUNCTIONAL CIRCUIT SYSTEM: *un accattivante allenamento che alterna il kettlebell al body weight attraverso tre forme di circuito total body tipiche dell'allenamento funzionale*
16.00-16.50	**VIVIANA FABOZZI** NATURAL BODY ART - ANIMAL POSTURE: *sviluppo di sequenze di equilibrio funzionale attraverso l'utilizzo delle posture animali del kalarypaiattu.*	**CARLO DOLZAN & SANDRO ROBERTO** BODY WEIGHT IN TANDEM: *lavori integrati organizzati in circuiti a tempo per un allenamento metabolico a coppie.*

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 68 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 72

ALL'INTERNO DELLA

XXL FITNESS CONVENTION

CONVEGNO DI FITNESS

FACE TO FACE

BATTLE REVIEW

PALERMO

07-08 FEBBRAIO 2015

QUATTRO CASI DI STUDIO AFFRONTATI DA DUE RELATORI A CONFRONTO

Un convegno di fitness diverso rispetto al passato ma innovativo e specifico. Infatti, nella prima giornata l'appuntamento è incentrato su "casi di studio" attraverso la preparazione di schede d'allenamento personalizzate. Quattro incontri "faccia a faccia" con due relatori in ogni seduta, dove ognuno di loro in primo luogo propone una propria soluzione e poi si mette a confronto con l'altro. Una formula mirata e nuova che permette di approfondire al meglio le varie tematiche presenti in ogni attività fisica e che porta a confronto metodi di allenamento e scuole di pensiero. I docenti e i relatori in scena per questi dibattiti sono Marco Neri, Roberto Provenzano, Carlo Dolzan e Fabio Pani. Nella giornata di domenica l'evento prosegue con un programma sul tema ***"Sala pesi e postura"*** *condotto da Fabio Pani e che prevede l'esposizione delle modalità di esecuzione di esercizi sulla postura in sala pesi, anche, per la tutela articolare.*

PROGRAMMA CONVEGNO

N.B. Il programma può subire variazioni // **Aggiornamenti in tempo reale su www.fif.it**

SABATO 7 FEBBRAIO 2015					
Soggetto Uomo Hard Gainer: come proporre una scheda per l'aumento della massa muscolare	11.00-11.30	Marco Neri	***Soggetto Donna Ginoide: come proporre una scheda per il dimagrimento e gli inestetismi***	15.00-15.30	Roberto Provenzano
	11.30-12.00	Roberto Provenzano		15.30-16.00	Fabio Pani
	12.00-12.30	Confronto. *Moderatore: C. Dolzan*		16.00-16.30	Confronto. *Moderatore: C. Dolzan*
	12.30-12.40	Break		16.30-16.45	Break
Soggetto uomo 25enne con carenza nelle gambe: come proporre una scheda di specializzazione	12.40-13.10	Marco Neri	***Soggetto uomo 40enne con lombalgia: come proporre una scheda che tuteli e favorisca la prevenzione***	16.45-17.15	Fabio Pani
	13.10-13.40	Carlo Dolzan		17.15-17.45	Carlo Dolzan
	13.40-14.00	Confronto. *Moderatore: R. Provenzano*		17.45-18.15	Confronto. *Moderatore: R. Provenzano*
	14.00-15.00	Pausa pranzo		18.15-18.30	Conclusioni
DOMENICA 8 FEBBRAIO 2015					
	10.00-13.00	Fabio Pani **SALA PESI E POSTURA: esercizi controindicati e modalità positive di esecuzione anche per la tutela articolare**			

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 68 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 72

IN CORPORE SANO

CONVENTION

BOLOGNA

21-22 FEBBRAIO 2015

LA FORZA & L'ALTA INTENSITÀ ALLENATE IN 3D: BODY&MIND, CHOREOGRAPHY E TOTAL BODY WORKOUT

ISCRIZIONE

OPEN (masterclass + convegno)	entro il 31.01	85 €
	dopo il 31.01	100 €
	sul posto	115 €
SOLO MASTERCLASS	entro il 31.01	75 €
	dopo il 31.01	90 €
	sul posto	105 €
CONVEGNO	entro il 31.01	75 €
	dopo il 31.01	90 €
SALVO DISPONIBILITÀ	sul posto	105 €

Bologna ospiterà nuovamente la storica e prestigiosa convention. La sua formula vincente darà l'opportunità a tutti i partecipanti di seguire masterclass dedicate al total body workout, coreography e body mind in un innovativo metodo di lavoro, ovvero, la forza e l'alta intensità allenate in 3D. Circuiti, sequenze, strategie e workout di qualità e, soprattutto, di specializzazione sono al centro del programma. Le lezioni saranno tenute da un eccellente staff di docenti per assicurare un evento di alto livello sia nei suoi contenuti tecnici sia nelle nuove proposte.

PRESENTER

ANTON TODOROV

TARAS KLIMOV

GIANPIERO MARONGIU

VIVIANA FABOZZI

ELISABETTA CINELLI

DAVID STAUFFER

SABRINA SCARFÒ

AKRAM BOUZNIF

ROBERTA CAMPANIOLO

LUCA RUGGERI

PATRIZIA VINCENZI

GIOVANNA VENTURA

MINO MESSURI

- **Sede** CIERREBI CLUB via Marzabotto 24, Bologna.
- **Sconti**
  - **gratis** per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (massimo 5 partecipanti x club)
    La gratuità FIF card istruttori e FIF card club avrà valore solo se la cedola di iscrizione gratuita all'evento, correttamente compilata, verrà inviata entro e non oltre 15 giorni prima della data dell'evento. Dopo questa scadenza i possessori delle suddette tessere perderanno la gratuità, ma potranno iscriversi con il 50% di sconto. Inoltre, la stessa scontistica sarà applicata nel giorno dell'evento, salvo disponibilità dei posti.
  - **20%** sconto soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF
  - **10%** sconto soci praticanti

  Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2014/2015 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 o al convegno o open.
- **Fidelity** Card 100 punti.
- **Crediti formativi FIF** 3.
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 68 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 72

PROGRAMMA MASTERCLASS

N.B. Il programma può subire variazioni // **Aggiornamenti in tempo reale su www.fif.it**

SABATO 21 FEBBRAIO 2015

08.30-09.30	**REGISTRAZIONI**	
ORARIO	**SALA 1**	**SALA 2**
10.00-10.50	**LUCA RUGGERI** *BLOCK SYSTEM TRAINING - Allenamento cardio & tono in versione funzionale.*	**ROBERTA CAMPANIOLO & PATRIZIA VINCENZI** *STEP ACADEMY - Lo step ad alta intensità con l'utilizzo di variazioni di ritmo.*
11.00-11.50	**ELISABETTA CINELLI** *PILATES COREOGRAPHY - Una routine allenante, varia e intensa costruita su base musicale per favorire il mantenimento del ritmo e un maggior divertimento.*	**GIOVANNA VENTURA** *TraNSitional Training: from TraDitional to Functional - Le transizioni tecniche e motorie più adeguate all'apprendimento, per tradurre elementi tradizionali in una nuova chiave funzionale.*
12.00-12.50	**SABRINA SCARFÒ** *BALANCE CONDITIONING - Lezione di tonificazione funzionale orientata al miglioramento dell'equilibrio.*	**MINO MESSURI** *STEP: ABSOLUTE METHODOLOGY - Quando la complessità metodologica e la difficoltà tecnica trovano un punto di incontro per allenamenti ad alta intensità.*
13.00-14.00	BREAK	BREAK
14.00-14.50	**TARAS KLIMOV** *FREESTYLE HI-LO - Il puro stile dance e la musica groovy per una coreografia mixata da sequenze simmetriche e asimmetriche.*	**DAVID STAUFFER** *R.T.P. X SETS - 5 diversi circuiti in set esteso per la forza resistente in una lezione spettacolare: tone-tone/cardio-tone/static-cardio-static.*
15.00-15.50	**Gianpiero MARONGIU** *"X" PROGRESSION - Una sequenza di lavoro che si arricchisce progressivamente per un allenamento posturale incentrato sulla forza.*	**MINO MESSURI** *STEP: ASMT STYLE - Strategie di bilanciamento in una masterclass di elevata complessità per tutti i livelli.*
16.00-16.50	**ANTON TODOROV** *AEROBIC MIX - Un allenamento coreografico che sviluppa un perfetto mix di direzioni e orientamento per migliorare la coordinazione, la resistenza cardio e la mobilità.*	**GIOVANNA VENTURA & VIVIANA FABOZZI** *BODY, BRAIN & SOUL TRAINING - Un approccio completo di allenamento dedicato allo sviluppo muscolare, alle capacità coordinative e alla propriocezione.*
17.00-17.50	**Gianpiero MARONGIU** *PILATES "X" EXPRESSION - La forza del core per il benessere della schiena.*	**TARAS KLIMOV** *FROM THE TOP STEP - Una innovativa metodologia coreografica con strutture simmetriche e asimmetriche in stile dance.*

DOMENICA 22 FEBBRAIO 2015

ORARIO	**SALA 1**	**SALA 2**
10.00-10.50	**ANTON TODOROV** *AT DANCE MOVES - Tante idee originali per trasformare la tradizionale coreografia in movimenti dance dal groovy house all'hip hop.*	**DAVID STAUFFER** *TOTAL BODY FUNCTIONAL TRAINING - La tonificazione per chi ama l'allenamento estremo.*
11.00-11.50	**LUCA RUGGERI** *ACTIVE TENS WORKOUT: Allenamento posturale & funzionale dinamico.*	**TARAS KLIMOV** *STEP FROM MOSCOW - Lo step coreografico in puro stile russo.*
12.00-12.50	**AKRAM BOUZNIF** *AERODANCE*	**VIVIANA FABOZZI** *SPEED POWER - Forza x velocità = potenza.*
13.00-14.00	BREAK	BREAK
14.00-14.50	**Gianpiero MARONGIU** *POWER STRETCH 2015 - La forza in perfetto equilibrio con la flessibilità.*	**ANTON TODOROV** *STEP CUT & HALF SOLUTION - Soluzioni creative per una divertente applicazione del metodo dell'inserzione concentrica.*
15.00-15.50	**ROBERTA CAMPANIOLO** *HI-LO SPACE EVOLUTION - L'aerobica che utilizza gli stessi schemi motori ma diversi sviluppi spaziali.*	**DAVID STAUFFER** *A.B.C. 2015 - Per la forza del core e il "6 pack" visibile.*
16.00-16.50	**ELISABETTA CINELLI** *POSTURAL "BAND" TRAINING - Postura corretta e allineamento del rachide attraverso esercizi correttivi di ginnastica posturale e pilates col supporto di un elastiband.*	**PATRIZIA VINCENZI** *STEP NO STOP - Un'accattivante formula per la costruzione coreografica ad alta intensità.*
17.00-17.50	**VIVIANA FABOZZI** *N.B.A. EARTH FORCE - L'espressione della forza dell'elemento della terra espressa attraverso l'utilizzo funzionale del body weight.*	

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 68 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 72

ALL'INTERNO DELLA

IN CORPORE SANO CONVENTION

CONVEGNO DI FITNESS

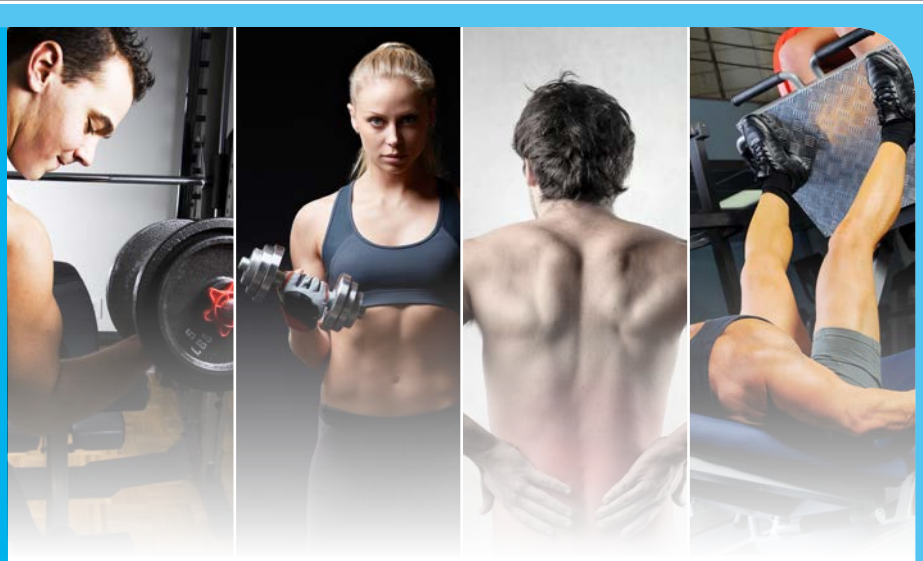
FACE TO FACE

BATTLE REVIEW

BOLOGNA

21-22 FEBBRAIO 2015

QUATTRO CASI DI STUDIO AFFRONTATI DA DUE RELATORI A CONFRONTO



Un convegno di fitness diverso rispetto al passato, ma innovativo e specifico. Infatti, nella prima giornata l'appuntamento è incentrato su "casi di studio" attraverso la preparazione di schede d'allenamento personalizzate. Quattro incontri "faccia a faccia" con due relatori in ogni seduta, dove ognuno di loro in primo luogo propone una propria soluzione e poi si mette a confronto con l'altro. Una formula mirata e nuova che permette di approfondire al meglio le varie tematiche presenti in ogni attività fisica e che porta a confronto metodi di allenamento e scuole di pensiero. I docenti e relatori in scena per questi dibattiti sono Marco Neri, Antonio Paoli, Alexander Bertuccioli, Carlo Dolzan e Mattia Ravagli. Nella giornata di domenica l'evento prosegue con un programma sul tema "Sala pesi e postura" condotto da Luca Franzon e che prevede l'esposizione delle modalità di esecuzione di esercizi sulla postura in sala pesi, anche per la tutela articolare.

PROGRAMMA CONVEGNO

N.B. Il programma può subire variazioni // **Aggiornamenti in tempo reale su www.fif.it**

SABATO 21 FEBBRAIO 2015					
Soggetto Uomo Hard Gainer: come proporre una scheda per l'aumento della massa muscolare	10.00-10.30	Marco Neri	***Soggetto uomo 40enne con lombalgia: come proporre una scheda che tuteli e favorisca la prevenzione***	14.10-14.40	Mattia Ravagli
	10.30-11.00	Antonio Paoli		14.40-15.10	Alexander Bertuccioli
	11.00-11.30	Confronto. *Moderatore: C. Dolzan*		15.10-15.40	Confronto. *Moderatore: A. Paoli*
	11.30-11.40	Break		15.40-15.50	Break
Soggetto Donna Ginoide: come proporre una scheda per il dimagrimento e gli inestetismi	11.40-12.10	Alexander Bertuccioli	***Soggetto uomo 25enne con carenza nelle gambe: come proporre una scheda di specializzazione***	15.50-16.20	Mattia Ravagli
	12.10-12.40	Marco Neri		16.20-16.50	Carlo Dolzan
	12.40-13.10	Confronto. *Moderatore: A. Paoli*		16.50-17.20	Confronto. *Moderatore: A. Paoli*
	13.10-14.10	Pausa pranzo		17.20-17.30	Conclusioni
DOMENICA 22 FEBBRAIO 2015					
	10.00-13.00	Luca Franzon **SALA PESI E POSTURA: esercizi controindicati e modalità positive di esecuzione anche per la tutela articolare**			

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 68 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 72

INTERNATIONAL PILATES

IN EVOLUTION

RAVENNA
07-08 MARZO 2015

L'International Pilates Convention è un appuntamento da non perdere perchè propone sempre assolute novità, tutte da scoprire nell'arco delle due giornate nella sede della federazione. Un evento di respiro internazionale che permette a tutti i professionisti del settore di apprendere nuove tecniche e idee per un aggiornamento sempre più in evoluzione. In questa edizione l'ospite d'onore sarà ***Cathleen Murakami****, una super esperta nel campo del pilates e del fitness. Nel corso della manifestazione sarà possibile partecipare al* ***workshop*** *tenuto da Cathleen Murakami al termine del quale verrà rilasciato un attestato specifico. Insieme alla special guest ci saranno i docenti della FIF, che condurranno un programma ricco e pieno di percorsi di alta specializzazione. E, non mancheranno spunti per rinnovare le lezioni e i sistemi di lavoro utili, anche, per integrarli con altre discipline.*

SPECIAL GUEST FROM SAN DIEGO (USA)

CATHLEEN MURAKAMI

Dopo l'apprendistato presso il prestigioso Alan Herdman Pilates Studio di Londra, Cathleen è tornata negli Stati Uniti per sviluppare e coordinare programmi di Pilates presso prestigiosi club americani. Cathleen continua ad essere una presenter internazionale nelle convention di fitness. È stata la prima ad introdurre il Pilates al pubblico del fitness nel 1994 presso la Convention IDEA World a Las Vegas. Ampiamente certificata, le sue credenziali comprendono ACE, ACSM, Alan Herdman, Physicalmind, Long Beach Dance, Ashtanga Yoga Center / Encinitas, Erich Schiffman, Gyrokinesis®, Gyrotonic®, Gyrotonic® Livello 2 formazione insegnato esclusivamente da Juliu Horvath. Cathleen ha completato il Gyrotonic for golf®, Gyrotonic per la spalla, Gyrotonic per anca e bacino, e Gyrotonic per sostituzione dell'anca, tutti workshop orientati alla riabilitazione.

DONATO **DE BARTOLOMEO**

ELISABETTA **CINELLI**

GIANPIERO **MARONGIU**

LUCA **RUGGERI**

RITA **VALBONESI**

ISCRIZIONE

DUE GIORNI	entro il 31.01	180 €
	entro il 15.02	220 €
UN GIORNO	entro il 31.01	150 €
	entro il 15.02	190 €

SABATO 7 MARZO 50 €
WORKSHOP (a numero chiuso)*
con rilascio di attestato SynergySystem®
CATHLEEN MURAKAMI
(Two point touch for Cueing and Alignment)
vedi informazioni e dettagli nella pagina a fianco

- **Sede** CENTRO STUDI LA TORRE via Paolo Costa 2, Ravenna.
- **Sconti**
  - 50% per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (massimo 3 partecipanti x club)
    È obbligatorio inviare la cedola di iscrizione gratuita entro e non oltre 15 giorni prima della data della convention. Dopo tale data non sarà possibile applicare tale sconto.
  - 20% sconto soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF
  - 10% sconto soci praticanti

  Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2014/2015 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.
- **Iscrizioni sul posto** saranno maggiorate di € 40 (salvo disponibilità posti).
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla "International Pilates in Evolution" e un attestato del workshop previo sua frequenza e il pagamento della quota aggiuntiva.
- **Fidelity** Card 120 punti.
- **Crediti formativi FIF** 2.
- **Note** Le videoriprese non sono consentite.

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 68 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 72

PROGRAMMA DELLE LEZIONI

N.B. Il programma può subire variazioni // **Aggiornamenti in tempo reale su www.fif.it**

SABATO 7 MARZO 2015

08.30-09.30 **REGISTRAZIONI**

SALA 1	SALA 2
10.00-13.00 **CATHLEEN MURAKAMI** **Two point touch for Cueing and Alignment** *Questo workshop focalizzerà l'importanza della comunicazione sul posizionamento delle mani. Conoscenza dell'anatomia, posizionamento corretto delle mani, precise abilità verbali, e una chiara comprensione delle intenzioni sono fondamentali per l'istruttore per conoscere e capire. Seminario in parte teorico, in parte pratico per divertirsi imparando attraverso un'interessante esperienza per nuovi ed esperti istruttori* WORKSHOP A NUMERO CHIUSO CON RILASCIO DI ATTESTATO SynergySystems FITNESS STUDIO	10.00-11.30 **DONATO DE BARTOLOMEO & SARA SERGI** **Sensibilizzare "il Nucleo profondo"** *con nuovi esercizi da integrare nel metodo Pilates*
	11.45-12.45 **ELISABETTA CINELLI** **Coreo Pilates** *Danza, pilates, fluidità in una lezione caratterizzata da eleganza e flessibilità*
BREAK	
14.00-15.00 **GIANPIERO MARONGIU** **Organizzazione, allineamento, stabilità e potenziamento della spalla** *Gli esercizi del Pilates sono strutturati in maniera progressiva; è impensabile, però, garantire un allenamento efficace e funzionale senza una buona organizzazione della spalla*	14.00-15.30 **CATHLEEN MURAKAMI** **Weaving Spirals into Pilates Matwork** *Questa classe integrerà le transizioni e le variazioni rivoluzionando le tue precedenti concezioni su come i classici esercizi al tappetino dovrebbero essere eseguiti. Spirali, cerchi, ondulazioni, e la figura 8 ispireranno i tuoi processi creativi, muovendosi attraverso il repertorio del Pilates.*
15.30-16.30 **DONATO DE BARTOLOMEO** **Yoga e meridiani miofasciali** *Stimolare le fasce attraverso le Asana dello Yoga*	15.30-16.30 **LUCA RUGGERI** **Pilates Double Roller** *Lezione basata sull'uso di 2 roller sia per la preparazione di esercizi codificati che per creare particolari massaggi al corpo*
16.45-17.45 **RITA VALBONESI** **Pilates e Riequilibrio yin e yang** *Integrazione di Pilates con movimenti della tradizione orientale ed esercizi di percezione corporea*	16.45-17.45 **GIANPIERO MARONGIU** **Pilates Interval Training** *L'Interval Training è un genere di esercizio fisico discontinuo che, solitamente, viene caratterizzato da una successione di esercizi alternando bassa e alta intensità. Anche il Pilates si presta ad un lavoro di intensità, dove si devono rispettare, sempre e comunque, i principi fondamentali per non perdere la qualità del movimento.*

DOMENICA 8 MARZO 2015

SALA 1	SALA 2
09.30-10.30 **ELISABETTA CINELLI** **Pilates e sbarra a terra: le due discipline viste in ottica PNF** *Come la flessibilità e la mobilità si migliorano vicendevolmente*	09.30-10.30 **DONATO DE BARTOLOMEO** **La Danza dà ritmo al Pilates (da un'idea di Donato De Bartolomeo e Claudia Bosco)** *Sequenza di pilates incentrata sul ritmo e sulla fluidità*
10.45-11.45 **RITA VALBONESI** **Pilates e yoga, forza e quiete attraverso il corpo e il respiro** *"La quiete della mente non è vera quiete; solo quando si ha quiete nel movimento il ritmo universale manifesta se stesso"*	10.45-11.45 **LUCA RUGGERI** **Pilates Acrobatico** *Allenarsi intensamente con il pilates, per soddisfare atleti e allievi avanzati*
12.00-13.30 **CATHLEEN MURAKAMI** **Da Vinci Inspired Pilates Matwork** *Un workshop originale che integra equilibrio, agilità, flessibilità e rafforzamento cardiovascolare. Rispetto al tradizionale Pilates Matwork, che concentra il lavoro a terra in posizione supina, prona o di lato, qui ci si sposta dal pavimento in piedi per poi tornare nuovamente giù. Prova questa miscela perfetta di fitness tradizionale, yoga e pilates e troverai facilmente idee e ispirazioni per le tue classi*	12.00-13.00 **ELISABETTA CINELLI & GIANPIERO MARONGIU** **Mobility Pilates** *La mobilità delle principali articolazioni come principale obiettivo della lezione*
BREAK	
14.00-15.00 **GIANPIERO MARONGIU** **Standing Pilates** *I principi fondamentali e gli esercizi del Mat vengono "traslati" nell'ortostatismo, dove le meccaniche neuromuscolari e articolari funzionano in un allenamento molto più simile alle necessità della vita quotidiana*	13.30-15.00 **RITA VALBONESI** **Pilates e anatomia dello stare bene** *Proposte per attivare la regolazione delle varie circolazioni e il rafforzamento dell'energia essenziale (sistema immunitario)*
15.15-16.15 **LUCA RUGGERI** **Pilates Active Tens** *Come usare le adeguate tensioni muscolari per supportare le principali articolazioni (spalla/ginocchio)*	15.15-16.15 **ELISABETTA CINELLI** **Double Props Pilates**
16.30-18.00 **CATHLEEN MURAKAMI** **Hard core, hot body Pilates-Yoga Blend on the mat** *Un allenamento per mettere alla prova il tuo equilibrio, stabilità, forza, flessibilità e coordinazione. Sarai assolutamente entusiasta di quanto profondamente puoi lavorare con sfide incredibilmente semplici e diventenți*	16.30-17.30 **RITA VALBONESI, ELISABETTA CINELLI, LUCA RUGGERI, GIANPIERO MARONGIU** **Pilates in Evolution**

***Workshop Cathleen Murakami (Two point touch for Cueing and Alignment)**
L'iscrizione al workshop è a numero chiuso, non è soggetta a sconti ed è acquistabile solo iscrivendosi all'International Pilates. La quota è da aggiungere a quella della convention. Per partecipare è obbligatorio spuntare la casella del workshop sulla cedola d'iscrizione a pagina 72, unitamente alla casella relativa alla convention, da inviare insieme alla copia del pagamento. In caso di sovrannumero verranno accettate le iscrizioni con data di pagamento precedente.

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 68 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 72

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

PERSONAL TRAINER T·O·U·R

NAPOLI
14 MARZO

CAGLIARI
15 MARZO

MILANO
22 MARZO

CONVENTION

Continua con successo la formula itinerante del Personal Trainer On Tour. Una intera giornata, in cui gli iscritti potranno assistere alla dimostrazione pratica di nuove metodologie di insegnamento grazie all'esecuzione di esercizi nelle differenti aree dell'allenamento in modo tale da ottenere il massimo con il "minimo". In varie città italiane, quindi, sarà possibile partecipare alla nuova modalità didattica federale condotta dai docenti della federazione per intraprendere un percorso denso, energico e ricco in cui alla fine del programma delle lezioni giornaliere, verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla convention Personal Trainer On Tour.

GIANPIERO MARONGIU

FABIO PANI

CARLO DOLZAN

RINO MASTROMAURO

DOMENICO BERNI

FRANCESCO MACCHIA

VIVIANA FABOZZI

ISCRIZIONE

PERSONAL TRAINER TOUR CONVENTION

entro il **31.01**	50 euro	
entro il **28.02**	60 euro	
dopo il 28.02 e sul posto	70 euro	*(salvo disponibilità posti)*

PT TOUR + POSTURAL CONDITIONING TOUR SCONTO DI EURO 30

Lo sconto di 30 Euro non è cumulabile con sconti e riduzioni soci FIF.

- **Sedi** su www.fif.it
- **Sconti**
  gratis per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (massimo 5 partecipanti x club)
  La gratuità FIF card istruttori e FIF card club avrà valore solo se la cedola di iscrizione gratuita all'evento, correttamente compilata, verrà inviata entro e non oltre 15 giorni prima della data dell'evento. Dopo questa scadenza i possessori delle suddette tessere perderanno la gratuità, ma potranno iscriversi con il 50% di sconto. Inoltre, la stessa scontistica sarà applicata nel giorno dell'evento, salvo disponibilità dei posti.
  20% sconto soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF
  10% sconto soci praticanti
  Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2014/2015 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 Tour.
- **Fidelity** Card 80 punti.
- **Crediti formativi FIF** 2.
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 68 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 72

PROGRAMMA

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

NAPOLI
14 MARZO

08.30-09.45	**Registrazioni**
10.00-11.00	DOMENICO BERNI **Challenge workouts: alto impegno metabolico con un pizzico di follia**
11.00-12.30	RINO MASTROMAURO **I clienti Over 50: modificazioni, proposte, attenzioni**
12.30-13.30	FABIO PANI **Dynamic Warmup: quando il riscaldamento è già allenamento**
13.30-14.30	**Break pranzo**
14.30-16.00	FABIO PANI **La General Physical Preparation (GPP): 3 circuiti atletici per gli obiettivi della resistenza, del controllo e della forza generale**
16.00-17.00	RINO MASTROMAURO **L'allenamento funzionale del Core : una varietà di protocolli di lavoro per allenare la sua funzione statica di stabilizzazione e la sua funzione dinamica di movimento**
17.00-18.00	DOMENICO BERNI **Money Exercises: i migliori esercizi per ottenere il massimo con il "minimo"**

CAGLIARI
15 MARZO

08.30-09.45	**Registrazioni**
10.00-11.30	GIANPIERO MARONGIU **I clienti Over 50: modificazioni, proposte, attenzioni**
11.30-12.30	FABIO PANI **Dynamic Warmup: quando il riscaldamento è già allenamento**
12.30-13.30	CARLO DOLZAN **Challenge workouts: alto impegno metabolico con un pizzico di follia**
13.30-14.30	**Break pranzo**
14.30-15.30	CARLO DOLZAN **Money Exercises: i migliori esercizi per ottenere il massimo con il "minimo"**
15.30-16.30	GIANPIERO MARONGIU **L'allenamento funzionale del Core: una varietà di protocolli di lavoro per allenare la sua funzione statica di stabilizzazione e la sua funzione dinamica di movimento**
16.30-18.00	FABIO PANI **La General Physical Preparation (GPP): 3 circuiti atletici per gli obiettivi della resistenza, del controllo e della forza generale**

MILANO
22 MARZO

08.30-09.45	**Registrazioni**
10.00-11.30	FRANCESCO MACCHIA **I clienti Over 50: modificazioni, proposte, attenzioni**
11.30-12.30	CARLO DOLZAN **Dynamic Warmup: quando il riscaldamento è già allenamento**
12.30-13.30	VIVIANA FABOZZI **Challenge Workouts: alto impegno metabolico con un pizzico di follia**
13.30-14.30	**Break pranzo**
14.30-16.00	CARLO DOLZAN **La General Physical Preparation (GPP): 3 circuiti atletici per gli obiettivi della resistenza, del controllo e della forza generale**
16.00-17.00	VIVIANA FABOZZI **L'allenamento funzionale del Core: una varietà di protocolli di lavoro per allenare la sua funzione statica di stabilizzazione e la sua funzione dinamica di movimento**
17.00-18.00	CARLO DOLZAN **Money Exercises: i migliori esercizi per ottenere il massimo con il "minimo"**

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 68 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 72

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

POSTURAL CONDITIONING T·O·U·R

CAGLIARI
14 MARZO

NAPOLI
15 MARZO

MILANO
21 MARZO

CONVENTION

Prosegue con la sua nuova e vincente formula il tour itinerante per i professionisti dell'allenamento di fitness musicale. Una intera giornata in cui vengono presentati sia i workout sull'allenamento posturale sia le masterclass per nuove tecniche di rieducazione ed equilibrio della postura con intense lezioni condotte dai docenti federali. Inoltre, sono illustrati alcuni protocolli di lavoro concentrati sul rinforzo muscolare e il miglioramento della postura. Nuovi e inediti format studiati appositamente per essere sempre più aggiornati e preparati alle esigenze del mercato e che rappresentano il prodotto didattico della Federazione Italiana Fitness. Un tour che offre l'opportunità di partecipare a un convegno della FIF, senza avere l'onere di percorrere lunghe trasferte. Al termine della giornata verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla convention.

GIANPIERO MARONGIU

MASSIMO TOCCO

ELISABETTA CINELLI

LUCA RUGGERI

VIVIANA FABOZZI

ISCRIZIONE

POSTURAL CONDITIONING TOUR CONVENTION

entro il **31.01**	50 euro	entro il **28.02**	60 euro	dopo il 28.02 e sul posto	70 euro

(salvo disponibilità posti)

POSTURAL CONDITIONING TOUR + PT TOUR SCONTO DI EURO 30

Lo sconto di 30 Euro non è cumulabile con sconti e riduzioni soci FIF.

- **Sedi** su www.fif.it
- **Sconti**
  gratis per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (massimo 5 partecipanti x club)
  La gratuità FIF card istruttori e FIF card club avrà valore solo se la cedola di iscrizione gratuita all'evento, correttamente compilata, verrà inviata entro e non oltre 15 giorni prima della data dell'evento. Dopo questa scadenza i possessori delle suddette tessere perderanno la gratuità, ma potranno iscriversi con il 50% di sconto. Inoltre, la stessa scontistica sarà applicata nel giorno dell'evento, salvo disponibilità dei posti.
  20% sconto soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF
  10% sconto soci praticanti
  Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2014/2015 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 Postural Conditioning Tour.
- **Fidelity** Card 80 punti.
- **Crediti formativi FIF** 2.
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 68 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 72

PROGRAMMA

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

CAGLIARI
14 MARZO

08.30-09.45	Registrazioni
10.00-10.50	GIANPIERO MARONGIU **SUPERSET POSTURAL SYSTEM:** *La tecnica d'intensità del super set utilizzata ai fini posturali per il raggiungimento di un giusto equilibrio tra gli anelli muscolari agonisti e antagonisti delle principali Catene Maestre*
11.00-11.50	MASSIMO TOCCO **SPIRAL WORKOUT:** *L'applicazione pratica degli schemi a spirale, caratterizzanti le diagonali del metodo Kabat, ad una lezione di tonificazione globale ad indirizzo posturale*
12.00-13.10	ELISABETTA CINELLI **P.N.F. POSTURAL STRATEGIES** *MASTERCLASS + LECTURE: Le tecniche P.N.F. per la rieducazione funzionale applicate al Postural Training per un rinforzo muscolare delle ipotonie e un allungamento specifico delle aree fortemente retratte*
13.10-14.10	Break pranzo
14.10-15.20	MASSIMO TOCCO **ARMONIC POSTURAL TRAINING** *MASTERCLASS + LECTURE: Un allenamento posturale per una classe che presenta un equilibrio di retrazioni muscolari tra catena maestra anteriore e posteriore basato sull' applicazione pratica della legge Borrelli Weber Fick*
15.30-16.20	ELISABETTA CINELLI **STRETCH & STRENGHT CONCEPT:** *Un allenamento misto tra la flessibilità e la forza che integra esercizi ad indirizzo posturale e sequenze di Stretching Globale Attivo in piedi ad esercizi TOP per la tonificazione del core, degli erettori lombari e dorsali al suolo*
16.30-17.20	GIANPIERO MARONGIU **PROPRIOCEZIONE ENERGETICA POSTURALE:** *Il miglioramento della postura attraverso la consapevolezza del movimento e la percezione degli stati emozionali generati dal proprio "storico motorio"*

NAPOLI
15 MARZO

08.30-09.45	Registrazioni
10.00-11.10	ELISABETTA CINELLI **P.N.F. POSTURAL STRATEGIES** *MASTERCLASS + LECTURE: Le tecniche P.N.F. per la rieducazione funzionale applicate al Postural Training per un rinforzo muscolare delle ipotonie e un allungamento specifico delle aree fortemente retratte*
11.20-12.10	VIVIANA FABOZZI **SPIRAL WORKOUT:** *L'applicazione pratica degli schemi a spirale, caratterizzanti le diagonali del metodo Kabat, ad una lezione di tonificazione globale ad indirizzo posturale*
12.20-13.10	LUCA RUGGERI **SUPERSET POSTURAL SYSTEM:** *La tecnica d'intensità del super set utilizzata ai fini posturali per il raggiungimento di un giusto equilibrio tra gli anelli muscolari agonisti e antagonisti delle principali Catene Maestre*
13.10-14.10	Break pranzo
14.10-15.20	LUCA RUGGERI **ARMONIC POSTURAL TRAINING** *MASTERCLASS + LECTURE: Un allenamento posturale per una classe che presenta un equilibrio di retrazioni muscolari tra catena maestra anteriore e posteriore basato sull' applicazione pratica della legge Borrelli Weber Fick*
15.30-16.20	ELISABETTA CINELLI **STRETCH & STRENGHT CONCEPT:** *Un allenamento misto tra la flessibilità e la forza che integra esercizi ad indirizzo posturale e sequenze di Stretching Globale Attivo in piedi ad esercizi TOP per la tonificazione del core, degli erettori lombari e dorsali al suolo*
16.30-17.20	VIVIANA FABOZZI **PROPRIOCEZIONE ENERGETICA POSTURALE:** *Il miglioramento della postura attraverso la consapevolezza del movimento e la percezione degli stati emozionali generati dal proprio "storico motorio"*

MILANO
21 MARZO

08.30-09.45	Registrazioni
10.00-10.50	LUCA RUGGERI **SUPERSET POSTURAL SYSTEM:** *La tecnica d'intensità del super set utilizzata ai fini posturali per il raggiungimento di un giusto equilibrio tra gli anelli muscolari agonisti e antagonisti delle principali Catene Maestre*
11.00-11.50	VIVIANA FABOZZI **SPIRAL WORKOUT:** *L'applicazione pratica degli schemi a spirale, caratterizzanti le diagonali del metodo Kabat, ad una lezione di tonificazione globale ad indirizzo posturale*
12.00-13.10	ELISABETTA CINELLI **P.N.F. POSTURAL STRATEGIES** *MASTERCLASS + LECTURE: Le tecniche P.N.F. per la rieducazione funzionale applicate al Postural Training per un rinforzo muscolare delle ipotonie e un allungamento specifico delle aree fortemente retratte*
13.10-14.10	Break pranzo
14.10-15.20	LUCA RUGGERI **ARMONIC POSTURAL TRAINING** *MASTERCLASS + LECTURE: Un allenamento posturale per una classe che presenta un equilibrio di retrazioni muscolari tra catena maestra anteriore e posteriore basato sull' applicazione pratica della legge Borrelli Weber Fick*
15.30-16.20	ELISABETTA CINELLI **STRETCH & STRENGHT CONCEPT:** *Un allenamento misto tra la flessibilità e la forza che integra esercizi ad indirizzo posturale e sequenze di Stretching Globale Attivo in piedi ad esercizi TOP per la tonificazione del core, degli erettori lombari e dorsali al suolo*
16.30-17.20	VIVIANA FABOZZI **PROPRIOCEZIONE ENERGETICA POSTURALE:** *Il miglioramento della postura attraverso la consapevolezza del movimento e la percezione degli stati emozionali generati dal proprio "storico motorio"*

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 68 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 72

Infoline **0544 34124**

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

È attivo il pagamento on-line per tesseramenti, corsi ed eventi della Federazione Italiana Fitness. 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? Basta seguire queste semplici 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. È possibile pagare con carta di credito attraverso 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. Per i pagamenti rateizzati è necessario rispettare la scadenza indicata, oltre la quale verrà applicata una maggiorazione di Euro 20. 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.**
- La tolleranza massima di entrata/uscita anticipata dalle lezioni è di 30 minuti.
- I partecipanti autorizzano gli organizzatori a sfruttare, a fini promo-pubblicitari immagini scattate durante i corsi, gli stage, i convegni, i master, ecc.
- Al fine di creare uniformità didattica per la partecipazione al corso di Personal Trainer, i candidati devono essere in possesso di una conoscenza approfondita dell'uso degli attrezzi, delle macchine da palestra, delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia.
- Per sostenere gli esami di 2° livello è obbligatorio che siano trascorsi almeno 6 mesi dal conseguimento della qualifica di 1° livello.

ANNULLAMENTO

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

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

CONFERME

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

RINUNCE

In caso di rinuncia lo si dovrà comunicare per iscritto almeno 10 gg. prima dell'inizio del corso/master, indicando se si intende tenere la quota in abbuono (da utilizzarsi entro un anno per altre iniziative FIF) o si intenda chiedere rimborso, in 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 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 emerga l'impossibilità alla partecipazione.

MANCATO SUPERAMENTO ESAME (CORSI E SCUOLE)

CORSI ISTRUTTORI DI 1° LIVELLO
Il corsista ha un anno di tempo per ripetere l'esame gratuitamente, previo invio del "Modulo prenotazione esame" compilato (scaricabile dal sito www.fif.it) 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 preventivando una tassa d'esame pari a € 100. Il corsista ha un anno di tempo per ripere il corso inviando una richiesta scritta a fif@fif.it almeno 15 giorni prima della data d'inizio.**
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 versamente nuovamente la stessa quota d'esame, sopra indicata.
Avvertenze relative agli esami: il successo nella prova scritta e il

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

NOTE RISERVATE AGLI ISTRUTTORI FIF
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 2014/2015 (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 prevenute 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
  - ✦ Pagamento on line (carta di credito, Paypal) su www.fif.it

  Il pagamento deve avvenire almeno 15 giorni prima dell'inizio del corso. In caso contrario verrà applicata una maggiorazione di € 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).
- La Direzione declina ogni responsabilità in caso di furto di qualunque tipo di oggetto lasciato incustodito o dimenticato all'interno delle sale dove si svolgono i corsi e gli eventi e/o negli spogliatoi.

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
  - ✦ Pagamento on line (carta di credito, Paypal) su www.fif.it

  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 2014/2015 (scadenza 31 agosto 2015), le convention prevedono il rilascio del bollino di aggiornamento;
- 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 impanti 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).
- La Direzione declina ogni responsabilità in caso di furto di qualunque tipo di oggetto lasciato incustodito o dimenticato all'interno delle sale dove si svolgono i corsi e gli eventi e/o negli spogliatoi.

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

I VANTAGGI DELL'AFFILIAZIONE 2014 2015

socio EFFETTIVO *

QUOTA // **EURO 10,00** comprende:

- Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- Iscrizione F.I.F. 2014/2015.
- 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. 2014/2015.

* *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 * / A.I.P.T.

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 www.fif.it
- Tessera di insegnante tecnico F.I.F.
- T-Shirt ufficiale F.I.F.
- Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop".
- 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.

"**il plus:** streaming gratuito di mini workshop"

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

CEDOLA D'ISCRIZIONE 2014 . 2015

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

cognome _____ nome _____

nato il ___/___/___ nella città di _____

città _____ provincia _____ cap _____

via _____ n. _____ tel. _____

e-mail _____ codice fiscale / partita iva _____

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2014 AL 31-08-2015 IN QUALITÀ DI:

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

☐ **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
☐ **SOCIO A.I.P.T.** (Euro 140)

☐ **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: .....

☐ **INTEGRAZIONE SOCIO ISTRUTTORE** (Euro 100)
Indicare un solo settore di preferenza (per l'aggiornamento in streaming): ❍ Personal Trainer e Fitness ❍ Fitness Musicale ❍ Pilates ❍ Funzionale

Sono stati versati Euro ..... il ..... tramite:
☐ C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness
☐ Bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 Z076 0113 1000 0000 1123 4481
☐ Pagamento on line (carta di credito, paypal) su www.fif.it

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, mail: fif@fif.it**

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.

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

centro ASSOCIATO *

QUOTA // **EURO 200,00**

“32 motivi per entrare nel circuito FIF”

COMPRENDE:

Centro Associato FIF affiliazione anno 2014 / 2015 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 (escluso il Campionato Nazionale di Roughtraining).
- 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.
- Libro della Federazione Italiana Fitness per il 25esimo anniversario 1989-2013 (214 pagine a colori)

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) e assicurazione sull'impianto.
- 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.
- Agevolazioni 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.
- 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 segreterie).
- 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 2014 . 2015

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 01-09-2014 AL 31-08-2015 IN QUALITÀ DI:

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

Sono stati versati Euro ..... il ..... tramite:

☐ C/C postale n. 1 1 2 3 4 4 8 1 intestato a: Federazione Italiana Fitness

☐ Bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 Z076 0113 1000000 11 234481

☐ Pagamento on line (carta di credito, paypal) su www.fif.it

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, mail: fif@fif.it**

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.

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

CEDOLA D'ISCRIZIONE

Puoi trovare questa cedola all'indirizzo web **www.fif.it** alla voce "cedole"

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

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: 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
☐ Pagamento on line (carta di credito, paypal) su www.fif.it

☐ 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 A

❑ **XXL FITNESS** ..... ❑ OPEN (masterclass + convegno) ❑ MASTERCLASS ❑ CONVEGNO
❑ PERCORSO TOTAL BODY ❑ PERCORSO CHOREOGRAPHY
❑ PERCORSO BODY & MIND ❑ PERCORSO FUNCTIONAL TRAINING
❑ **IN CORPORE SANO** ..... ❑ OPEN (masterclass + convegno) ❑ MASTERCLASS ❑ CONVEGNO
❑ **INTERNATIONAL PILATES** ..... ❑ UN GIORNO ❑ DUE GIORNI
❑ WORKSHOP 07/03/2015 CATHLEEN MURAKAMI (Two point touch for cueing and alignment)
❑ **POSTURAL CONDITIONING TOUR** ..... ❑ CAGLIARI ❑ MILANO ❑ NAPOLI
❑ **PERSONAL TRAINER TOUR** ..... ❑ CAGLIARI ❑ MILANO ❑ NAPOLI

ho versato euro il tramite:

☐ Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l.- via P.Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)
☐ C/C postale n°11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna
☐ Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT30Z0760113100000011233483 • 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
☐ Pagamento on line (carta di credito, paypal) su www.fif.it

❑ **GRATUITÀ FIF CARD** (se FIF CARD CLUB, indicare il nome del Club .....)

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 minorenne 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 minorenne 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 minorenne 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 minorenne firma del genitore esercente la patria potestà)

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

PILATES & SENOLOGIA

IL PROGETTO PILATES PER MIGLIORARE IL "NUOVO CORPO"

di Gianpiero Marongiu

Il tumore al seno è il più diffuso nella popolazione femminile ed è anche quello a maggiore impatto emotivo. Nel passato l'obiettivo dopo una diagnosi di tumore al seno era, per la donna, solo sopravvivere. Oggi sono oltre 400.000 le italiane che sono guarite e guardano con maggior serenità e fiducia al proprio futuro. Di queste, oltre 500 sono diventate mamme e 100 hanno adottato un bambino combattendo una burocrazia ancora discriminatoria. Il 40% è tornata al lavoro a soli due mesi dalla diagnosi. Dietro ogni numero una storia raccontata nei libri, nel web, nei blog, nelle mille riunioni per condividere le esperienze personali, il percorso di cura, le speranze. E la frase più ricorrente è una sola: **"ho vinto!".**

Le attuali conoscenze in campo oncologico e le esperienze maturate in tanti anni hanno dimostrato che questa malattia così complessa necessita di un approccio multidisciplinare, sia nel momento della diagnosi che in quello della stadiazione fino alla scelta terapeutica così da coinvolgere più professionalità.

Ma il Pilates? L'obiettivo non vuole essere quello di ridare mobilità e tono muscolare (compito già svolto dai fisioterapisti) ma un riallineamento posturale globale, prendendo coscienza di un nuovo corpo e di un nuovo equilibrio, perché il tumore è da considerarsi una malattia cronica, al pari dell'artrosi, del diabete, dell'ipertensione. In seguito ad un intervento di mastectomia il modello di movimento sarà distorto, per cui sarà nostro compito ricostruire nuovi schemi di movimento, che consentano la creazione di un nuovo modello, che determini dei miglioramenti sulle prestazioni che il 'nuovo' corpo potrà garantire. Naturalmente si dovranno considerare le tipologie di intervento e di ricostruzione mammaria, le complicanze croniche post-chirurgiche. Il progetto Pilates è suddiviso in quattro fasi, che, più che essere ben distinte fra loro, andranno, via via, ad integrarsi e completarsi. FINE

CAGLIARI
13-14 GIUGNO
WORKSHOP
PILATES E SENOLOGIA
docente: G. Marongiu

1a FASE

Il lavoro è incentrato su:

- mobilizzazione e stabilizzazione dell'articolazione scapolo-omerale;
- apprendimento della meccanica respiratoria;
- ricerca della posizione neutra del bacino;
- allungamento assiale del rachide;
- eliminazione delle tensioni;
- propriocettività.

2a FASE

Potranno inserirsi:

- esercizi di stabilizzazione del bacino;
- esercizi di stabilizzazione della colonna vertebrale;
- esercizi di flessione laterale e torsione del busto;
- esercizi di coordinazione degli arti superiori;
- esercizi utilitaristici.

3a FASE

Comprende:

- esercizi di rafforzamento del centro;
- forza e stabilità della parte inferiore del corpo;
- coordinazione degli arti superiori e inferiori;
- esercizi utilitaristici in posizioni differenti, che riportano alla quotidianità.

4a FASE

Si avvale di due tipologie distinte di esercizi:

- classici del repertorio Pilates, eseguiti con la consapevolezza posturale acquisita nelle settimane precedenti;
- esercizi di forza e resistenza con piccoli attrezzi, per preparare il corpo agli sforzi della normale vita di relazione.

informa

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

TOP TRAINER & PERSONAL TRAINER ELITE

FRESCHI DI DIPLOMA

Con il positivo esito finale dell'esame per diventare Top Trainer e Personal Trainer Elite, dalla fine del mese di ottobre hanno raggiunto il traguardo del diploma federale: **Marco Della Primavera,** Top Trainer e **Stefania Malinverni,** Personal Trainer Elite. Dalla redazione di Performance i migliori complimenti ai nuovi diplomati.

FITNESS ACADEMY

SUCCESSO D'ISCRITTI PER LE GIORNATE D'ORIENTAMENTO FIF

Una nuova iniziativa vincente della FIF si è appena conclusa dopo un tour itinerante che dal 30 agosto al 4 ottobre ha fatto assaporare la filosofia e l'alta qualità del Fitness Academy dal Nord al Sud dell'Italia! Hanno fatto da cornice a questo evento federale le città di **Mantova** presso il Centro Piscine di Suzzara, **Pescara** presso il Centro Commerciale l'Arca, **Roma** presso la Royal The Harmonic Wellness, **Cagliari** presso le Antiche Terme di Sardara, **Siena** presso la Mens Sana In Corpore Sano, **Ravenna** presso il Centro Studi La Torre e **Napoli** presso il Nemea Energy Village. Le giornate di orientamento ai format didattici per la nuova stagione sono state guidate dal corpo docente FIF al gran completo. Il programma delle singole giornate, la cui partecipazione era gratuita, è stato ricco di momenti di condivisione tecnica e ludica. Si è dato inizio con una breve presentazione della FIF e di tutte le iniziative: formazione, editoria, competizioni. A seguire ogni docente in rappresentanza del proprio settore ha espresso, attraverso un intervento teorico e una masterclass pratica, le caratteristiche dei singoli corsi di formazione rendendo in tal modo più facile, alla platea, la scelta dell'indirizzo formativo più idoneo alle proprie caratteristiche. Numerose le domande rivolte al corpo docenti per chiarimenti e suggerimenti sui vari percorsi formativi, sulla struttura dei corsi e sule sedi, al fine di aprirsi nuovi orizzonti nel campo lavorativo. Una perfetta sintonia di forze organizzative e di risorse tecniche, messe in campo con lo specifico obiettivo di avvicinare tecnici e appassionati alla FIF. Estrema curiosità, attiva partecipazione e grande energia hanno accompagnato gli oltre 500 iscritti in ogni momento della giornata fino al conclusivo aperitivo offerto dalla FIF per augurare a tutti un anno di formazione ricco di successi sotto l'insegna dell'alta qualità!

STORIE

ALESSIO VITTORI: ISTRUTTORE FIF, CAMPIONE ITALIANO E BRONZO AL MONDIALE

Una bella storia quella di Alessio Vittori, 26 anni di Viterbo, in cui la federazione è parte integrante. Tutto nasce dal suo amore, nel 2010, per il Brazilian Jiu Jitsu: un'arte marziale e uno sport da combattimento specializzato nella lotta e soprattutto nel combattimento a terra dove si può combattere con o senza kimono, sfruttando leve articolari, strangolamenti, compressioni muscolari per portare alla resa il proprio avversario. Un colpo di fulmine che lo porta ad iniziare subito la vita da atleta agonista sempre aiutato e motivato dallo zio Alexander Bertuccioli, docente della FIF e che lo segue per il fattore nutrizionale. E proprio Alessio racconta: *"Con il crescere degli impegni agonistici e la voglia di mettermi in gioco ho iniziato a guardare oltre per migliorare le mie prestazioni. Mi sono interessato ad altri metodi di allenamento, avvicinandomi sia all'allenamento funzionale sia a quello a carico naturale. Tutto ciò mi ha permesso di aumentare forza e agilità, ma per saperne di più ho scelto di iniziare il mio percorso didattico con la FIF diventando istruttore di functional training e in seguito di suspension training, body weight & joint mobility. Perchè proprio l'allenamento funzionale? Innanzittutto perchè allenandomi tutti i giorni riesco a renderlo sempre diverso, divertente, stimolante e poi lo ritengo il metodo migliore per prepararmi alle gare abituando il corpo a sollecitazioni diverse grazie all'utilizzo delle Kettlebell e delle palle mediche con l'aggiunta dell'allenamento a corpo libero, la sala pesi per il potenziamento e il TRX"*. Queste nuove tipologie di lavoro fisico hanno permesso all'istruttore Alessio di vincere, nel 2013, il doppio oro all'Italian BJJ Open nella sua categoria di peso e in quella open cioè senza limiti di peso. Sempre nello stesso anno ha conquistato due bronzi al Rome International Open e all'europeo No-Gi. Nel 2014 ha partecipato all'Europeo di Lisbona senza arrivare in zona podio a causa di un'infortunio alla cervicale, ma pochi mesi dopo ha conquistato la medaglia d'argento al Rome International Open, una competizione in cui gareggiano atleti provenienti da tutto il mondo. E infine l'istruttore Vittori chiude con queste ultime pillole: *"Durante questo anno ho partecipato ai campionati italiani FIGMMA e sono diventato il Campione Italiano con e senza kimono. Inoltre sono stato selezionato per partecipare con la Nazionale italiana al Mondiale di Mosca, dove a fine novembre ho vinto due medaglie di bronzo: una nel grappling e una nel grappling con kimono. È stata una sfida dura anche a causa di un infortunio alla cervicale nella prima giornata che ha condizionato la mia competizione. Ma sono soddisfatto del risultato raggiunto che mi ricompensa di tutti i sacrifici. Molte persone mi chiedono come sia riuscito a migliorare in così pochi anni e la mia risposta è semplicemente: costanza, studio delle tecniche, duro lavoro e tanta voglia di mettersi sempre in gioco, con l'orgoglio da parte e affrontando positivamente le sconfitte"*.

DAL 2015

NUOVI DIPLOMI A PROVA DI FALSARIO

Purtroppo nel corso degli anni si sono verificati spiacevoli episodi dove, proprietari di palestre ed altri tecnici, ci hanno segnalato la presenza nella loro struttura o nel loro territorio di persone che si spacciavano per diplomati FIF esibendo false certificazioni in quanto il nominativo non figurava in alcun modo nell'elenco ufficiale federale. Ovviamente nei confronti di queste persone sono state intraprese le iniziative legali del caso, ma rimangono comunque episodi spiacevoli e denigratori della qualità del marchio. Al fine di evitare queste deprecabili situazioni, dal 2015 sui diplomi sarà presente un ID (identical number) riportato sotto al nome e che corrisponderà alla persona e al suo percorso didattico federale, inoltre sul diploma sarà riportato, con una tecnica antiriproduzione, il logo FIF dorato che garantirà l'autenticità del documento.
Crediamo che tale iniziativa dia un valore aggiunto all'attestato e possa essere un ulteriore baluardo di tutela della qualità e dalla credibilità acquisita negli anni dai tecnici e dall'organizzazione FIF, per questo motivo anche i tecnici diplomati negli anni passati potranno richiedere un duplicato del loro diploma dotato dei sistemi antifalsificazione e autenticità contattando la segreteria federale ***fif@fif.it*** *o* ***0544/34124****.*

NOTIZIE

PARLANO DI NOI

A volte il reddito non è sufficiente a sostenere il costo della vita odierna che continua ad aumentare, pertanto molte persone decidono di trovarsi un secondo lavoro e il modo migliore è quello di riflettere sia sui propri interessi sia sulle proprie capacità in modo tale da scegliere una professione che, in futuro potrebbe anche essere il nuovo lavoro. Sul sito **CarrerBuilder.it**, specializzato nella ricerca del lavoro, in un articolo sull'argomento hanno dato cinque idee da considerare e tra queste c'è quello di Istruttore di Fitness, citando precisamente: *"Se non siete già in possesso della qualifica, potete seguire un corso presso la FIF per diventare istruttori nella disciplina che più vi appassiona. Frequentare un corso della FIF può rivelarsi un utile investimento, specialmente nel caso in cui desideriate lavorare all'estero, dato che i diplomi rilasciati dalla Federazione sono riconosciuti dell'Europa Fitness Association a livello internazionale."*

RECENSIONI

PREPARAZIONE ATLETICA E RIABILITAZIONE SENZA PIU SEGRETI

Davide Carli, top trainer FIF è l'autore di questo bellissimo testo. Quando si parla di sport, purtroppo bisogna far riferimento anche alla traumatologia. Infatti chi pratica attività sportiva, prima o poi, sa di poter trovarsi a fare i conti con degli infortuni. La carriera dell'atleta, oltre che da tutte le varianti dell'allenamento e della nutrizione, dipende proprio da come vengono trattati questi possibili traumi. Innanzitutto la miglior cosa sarebbe cercare di escludere al massimo gli infortuni lavorando bene con la prevenzione, ma quando la "macchina umana" viene portata al limite per ricercare la massima prestazione, può accadere davvero di tutto. A questo punto diventa fondamentale il lavoro in team tra chirurgo, riabilitatore, preparatore atletico, tecnico sportivo, mental coach e nutrizionista.
La collaborazione di tutte queste figure professionali, infatti permetterà all'atleta una ripresa più veloce e sicura possibile, evitando anche il rischio di recidive. Basandosi su questa "verità sportiva" appena descritta, è nata l'idea di creare un volume che accumuni le varie figure professionali sopracitate, in modo da unire tutte le loro competenze ed esperienze in un unico testo, completo in ogni particolare e al servizio del mondo dello sport e della riabilitazione. Gli autori, di questo volume intitolato **"Preparazione Atletica e Riabilitazione. Fondamenti del movimento umano, scienza e traumatologia dello sport, principi di trattamento riabilitativo"** sono: *Davide Carli*, quattro volte campione del mondo di arti marziali e sport da combattimento, nonché chinesiologo, preparatore atletico e tecnico degli sport da combattimento; *Silvia Di Giacomo*, laureata in fisioterapia, diplomata ISEF, Osteopata e membro del Registro Osteopatico Italiano e Consigliere della Commissione Ricerca del ROI.
Il testo pubblicato da Edizioni Medico Scientifiche, è stato scritto in collaborazione con la prestigiosa *equipe del dottor Giuseppe Porcellini,* Direttore dell'Unità Operativa di Chirurgia della spalla e del gomito dell'Ospedale Cervesi di Cattolica. Malgrado il grande rigore scientifico, infatti il testo è scritto in stile chiaro e scorrevole. Le nozioni contenute nelle 800 pagine sono espresse in maniera semplice proprio per essere comprensibili ad una vasta platea. Le oltre 2.500 immagini e illustrazioni semplificano ulteriormente la lettura.

SERVIZI

CONSULENZA TECNICA E GIURIDICO/FISCALE VIA MAIL

Tanti i servizi esclusivi riservati a coloro che aderiscono al **circuito FIF CARD (Club e Istruttore)** e ai **Centri Associati FIF.** Una formula che prevede numerosi vantaggi come quello relativo alla possibilità di ottenere una consulenza, tramite la mail dedicata, sia tecnica ***consulenzatecnica@fif.it*** sia giuridico/fiscale ***consulenzafiscale@fif.it***

di Claudio Castellucci

SPAZIO REPORTAGE

RIPERCORRIAMO INSIEME ALCUNI DEGLI APPUNTAMENTI PIÙ IMPORTANTI CHE HANNO

BLUE FITNESS SCHOOL[01]

Riccione 13-14 settembre 2014

Un vero e proprio rinnovamento per Blue Fitness che ha riscosso un buon numero di iscritti. A partire dal luogo dell'evento che ha avuto luogo al Playhall, Palazzo dello Sport di Riccione il 13 e 14 settembre fino ad arrivare al programma in cui la tendenza era seguire una linea guida più specialistica e professionale rivolta principalmente ai professionisti del fitness. Non più la classica convention ma un appuntamento di spessore che ha avuto come obiettivo lo studio approfondito del tema scelto per questa prima edizione: la tonificazione a 360°. Un team di docenti della federazione composto da David Stauffer, Viviana Fabozzi, Davide Impallomeni e Monica Scurti ha condotto con qualità l'aggiornamento federale garantendo una specializzazione di alto livello alle lezioni proposte durante la due giorni in terra romagnola. La nuova manifestazione non ha messo in onda le semplici masterclass, ma ha sviluppato un modello completamente diverso grazie ai quattro insegnanti con i loro quattro stili, approcci al total body workout e forme di comunicazione verbale e non verbale in cui al centro c'era la formazione dedicata a tutti i partecipanti che hanno accolto con entusiasmo le novità degli allenamenti e le conoscenze utili per aumentare il loro livello professionale. Le due giornate sono state suddivise in due sessioni di tre ore in cui il docente ha alternato teoria e pratica con workshop pluritematici indirizzati al cardine centrale del tema della convention. Un format innovativo di successo e che diventerà sempre più un incontro di super aggiornamento mirato e professionale.

extra commenti e riflessioni

VIVIANA FABOZZI: *Blue Fitness School è stata la vera espressione dell'ambizione e del coraggio visti su due fronti: il fronte dell'Accademia FIF che con coraggio ha espresso la sua ambizione di essere sempre, ancora oggi dopo venticinque anni di storia, l'emblema della qualità tecnica e della professionalità e dell'energia pura attraverso l'esperienza e la passione di quattro rappresentanti del Total Body di grandissimo calibro! E poi, c'è il fronte della nostra classe di stimati allievi che hanno avuto il coraggio di affrontare un cambiamento storico delle convention firmate FIF e l'ambizione di arricchire la loro crescita professionale partecipando con estrema applicazione, sinergia e interazione con i docenti a ben dodici ore di Workshop! Un'esperienza nel mondo del fitness davvero unica che dà l'arrivederci a tutti gli eletti che ci hanno scelto e un invito al prossimo anno a tutti coloro che ci sceglieranno!*

DAVID STAUFFER: *"L'università della FIF" è il modo migliore per descrivere Blue Fitness School. Nel mezzo del caos di Riccione, ho trovato un gruppo di insegnanti che aveva la voglia di conoscere e di far conoscere. Ho così vissuto un'esperienza stimolante. Facendo il presenter a volte mi rimane un senso di "incertezza" sulla comprensione da parte degli insegnanti del "perché" ho organizzato certi circuiti e sul come possono proporre gli esercizi, da me proposti, con una forte convinzione per motivare gli allievi a lavorare meglio. Blue Fitness School è il nuovo format che mi ha permesso di approfondire argomenti professionali in un setting di convention. Sono certo che tutti gli iscritti alla manifestazione sono andati a casa contenti perché hanno accresciuto le loro conoscenze apprendendo quattro metodi di lavoro incentrati non solo sulla capacità fisica dell'esecuzione, ma soprattutto sui contenuti tecnici degli esercizi.*

DAVIDE IMPALLOMENI: *Blue Fitness School è stato l'inizio di un nuovo format e un modo di proporre una convention che si avvicina alle esigenze del professionista insegnante. Gli eventi che sono stati proposti presentano classi di vario tipo dove i presenter sviluppano le loro progressioni in cui viene curata poco la teoria a favore di un format molto pratico ("ready to use" che spesso vuol dire "guardo e copio"). Aver proposto un lavoro dove l'aspetto teorico è stato focalizzato sull'analisi dei contenuti della pratica ha permesso di poter comprendere in maniera più chiara lo sviluppo del lavoro fisico. L'interesse dei colleghi insegnanti presenti è stato, a mio parere, positivo e sono sicuro che la strada da percorrere è presentare un format formativo all'interno di una convention che presenti anche le classi "ready to use".*

FUNCTIONAL AQUA TRAINING[02]

Terni 09 novembre 2014

L' appuntamento si è svolto nel nuovissimo impianto Piscine dello stadio Fitness & Wellness di Terni il 09 novembre con una buona partecipazione di appassionati del fitness acquatico. Grande entusiasmo e interesse da parte degli iscritti grazie sia ai contenuti teorici sia a quelli pratici e che ha visto un coinvolgimento attivo e positivo dei professionisti presenti durante tutta l'arco della manifestazione. Un rinnovato aggiornamento federale condotto dalla docente Lucilla Ridolfi che ha esposto l'innovativo format di lavoro sull'allenamento funzionale analizzando le varie metodiche e concentrando i concetti in lezioni ad alto impatto funzionale. La giornata formativa è stata tenuta dalla stessa insegnante con energia, carica e professionalità permettendo, così, ai partecipanti di prendere spunti e al tempo stesso ottime proposte sull'esercizio funzionale utili per arricchire le loro lezioni. E, non ci resta che tuffarci e allenarci!

4° CONVEGNO A.I.P.S.[03]

Bologna 29-30 novembre 2014

L'Associazione Italiana Posturologia Sportiva, settore posturale della federazione, ha tenuto a Bologna la 4° edizione del convegno sulla postura in cui si è trattato l'approccio olistico al cingolo scapolo-omerale. Un intenso fine settimana che ha visto una grande partecipazione di iscritti per questo appuntamento autunnale che prende sempre più consapevolezza, coinvolgimento e personalità. Un programma consolidato con lezioni teoriche e pratiche collegate fra loro e che ha proposto moduli specifici e professionali, in modo tale da essere poi applicati dai partecipanti nel loro percorso di lavoro e formazione. Hanno condotto le sessioni di lavoro i docenti federali Luca Franzon, Rino Mastromauro, Giovanna Ventura, Rita Babini e Lisa Lapomarda con alcuni tra i maggiori posturologi italiani. Una manifestazione di notevole rilievo che ottiene tanto gradimento da chi partecipa per via della sua alta specializzazione. Per la prossima edizione è in divenire il suo tema, ma molto probabilmente si parlerà di "Core Stability Proprioceptive Training" e si terrà sempre a Bologna nell'ultimo weekend di novembre 2015.

ANIMATO IL PANORAMA DEL FITNESS FEDERALE IN QUESTI ULTIMI MESI DI FINE 2014.

FIF ANNUAL CONVENTION[04]

Bologna 25-26 ottobre 2014

Notevole partecipazione alla FIF Annual Convention svoltasi a Bologna, presso il Cierrebi Club. Una manifestazione davvero ricca e di spessore, che ha offerto agli iscritti: aggiornamenti di qualità e percorsi di specializzazione. Il weekend bolognese della FIF è stato un susseguirsi di emozioni fin dai primi minuti, grazie al coinvolgimento di tutti quanti e alla bellissima programmazione. Nella prima giornata, il percorso masterclass, con tanti partecipanti, era diviso in due sezioni: total body e choreography. Un pieno di entusiasmo, esplosività, ha creato in ogni lezione quella meravigliosa complicità tra gli allievi e gli insegnanti. Mentre nell'area privè riservata ai soli istruttori federali si sono svolti due ottimi workshop: choreography, condotto dai docenti FIF Roberta Campaniolo e Patrizia Vincenzi, e total body, diretto da Viviana Fabozzi e Davide Impallomeni. Il secondo giorno è continuato nel miglior modo, complice anche l'entusiasmo vissuto nella giornata precedente e la temperatura mite di fine ottobre. Le tante persone presenti hanno seguito i due percorsi masterclass, body & mind e discipline miste, condotte con energia e professionalità dagli insegnanti. Da segnalare l'innovativo programma di fitness con musica Country di Nicolas Rosan, novità federale per la kermesse bolognese. Un appuntamento che ha garantito un aggiornamento professionale offrendo una grande quantità di informazioni tecniche. Senza dimenticare gli interessanti spunti e i nuovi metodi di allenamento che hanno sicuramente arricchito la formazione dei partecipanti coinvolti più che mai nelle attività dei fitness club.

extra commenti e riflessioni

LAURA MAGGIO: *"Leggendo la rivista Performance sono stata attratta da questa bella convention e avevo voglia di fare qualcosa di diverso. Visto che non avevo mai partecipato a questi eventi ho deciso di iscrivermi. È stata una grande scoperta. Sono tornata a casa con un bagaglio professionale più ricco e pieno di novità, di cui alcune da mettere subito in pratica ed altre un pò meno, ma tutte molto interessanti! La rivelazione più grande è stata quella di vedere gli ottimi professionisti impegnati su entrambi i palchi che ho frequentato: total body e body mind. Due giornate davvero entusiasmanti in cui è stato veramente piacevole esserci perchè da una parte c'eravamo tutti noi pronti a recepire il meglio di ogni presenter e dall'altra i docenti capaci di trametterе emozioni. Una bellissima esperienza da rifare!*

CHIARA BELTRAMI: *"Durante il convegno ho seguito il percorso Body Mind e devo dire che è stato molto stimolante, un momento per provare tipi diversi di allenamenti, dai più rilassanti ai più ritmati. Un appuntamento bello e ottimamente organizzato, peccato che Elisabetta Cinelli non sia potuta venire".*

VALERIA MILANESI: *"È stata una bellissima convention, molto interessante e, soprattutto, formativa. I docenti federali sono stati bravissimi. Durante la manifestazione si respirava nell'aria un'energia fantastica che ha fatto bene al fisico, alla mente e al cuore. Una meravigliosa esperienza che porterò dentro di me grazie, anche, a tutte quelle sensazioni ed emozioni che ho provato! Ringrazio la FIF per queste due intense giornate".*

MATTEO LUCCHINI: *"Due giorni di entusiasmo, energia, allegria e tanta professionalità. Questi sono gli aggettivi che secondo me hanno caratterizzato la convention svoltasi a Bologna lo scorso 25 e 26 Ottobre. Il week end bolognese è stato intenso e impegnativo, e il mio interesse era mirato ai percorsi total body del sabato e quello misto della domenica. Le masterclass di Total Body tenute da Viviana Fabozzi e Davide Impallomeni, e quelle di Kardio Kombat con Luca Dalseno, Fabrizio Randisi e Luca Ceria hanno incrementato la mia passione per il functional training, anche per le numerose applicazioni eseguite negli esercizi proposti. Seguendo l'appuntamento federale hai la possibilità di capire quanto sia importante partecipare a una convention di questo genere sia per la quantità che per la qualità di esercizi, idee e suggerimenti appresi e in grado da essere poi proposti in palestra. E soprattutto si è coinvolti dall'energia che viene trasmessa, motivo di continua crescita per un insegnante. Ringrazio i docenti della federazione per tutto questo".*

Nella foto a fianco, alcuni dei relatori del convegno, da sinistra: Antonio Paoli (Italia), Carlo Reggiani (Italia), Dusan Hamar (Slovacchia), Dietmar Schmidtbleicher (Germania), Keijo Hakkinen (Finlandia), Iñigo Mujika (Spagna) accosciato, Steven Fleck (USA), Avery Faigenbaum (USA), William Kraemer (USA).

CHE LA FORZA SIA CON VOI

La Federazione Italiana Fitness è stata partner nell'organizzazione del 9° Convegno Internazionale sull'Allenamento della Forza Un evento eccezionale.

Si è svolto dal 23 al 25 ottobre ad Abano Terme, in provincia di Padova, il nono appuntamento del ICST (International Conference on Strength Training) organizzato da una vecchia conoscenza della FIF: Antonio Paoli. Questo convegno itinerante che si svolge ogni due anni in varie parti del mondo (le edizioni precedenti si sono tenute in Norvegia, Slovacchia, USA, Danimarca, Germania, Ungheria, Malesia e FinalIndia) raccoglie i massimi esperti mondiali dell'allenamento della forza. L'edizione italiana ha visto la partecipazione di 268 partecipanti provenienti da tutto il mondo (Cina, Giappone, Australia, Brasile). La FIF è stata presente non solo come sponsor dell'iniziativa ma trasferendo il tradizionale convegno inserito nella "FIF Annual Convention" all'interno di questo importante appuntamento. Ci sono stati relatori di assoluto livello mondiale e pensiamo di non esagerare affermando che una simile platea di scienziati specializzati nel campo della forza non si era mai vista in italia. Forse proprio perché gli italiani non sono abituati a questo tipo di convegni, relativamente scarsa è stata la partecipazione di compatrioti e particolarmente sparuta la rappresentanza di altre realtà del mondo del fitness. La FIF era presente con uno stand, con la partecipazione di Marco Neri, del Dott. Bargossi dell'AiFEM e, ovviamente, con l'ex direttore scientifico Antonio Paoli.

Le relazioni sono state tutte di altissimo livello ed interessanti con argomenti che hanno spaziato dagli aspetti neurologici fino all'alimentazione passando per gli aspetti metodologici e morfologici.

Il 23 ha aperto i lavori il prof. **Timothy Carroll** (Australia) che ha spiegato come l'allenamento di forza possa indurre delle modifiche del sistema nervoso paragonabili a quelle indotte dall'allenamento sensimotorio. Di seguito il prof. **Robert Newton** sempre dall'Australia ha illustrato i meccanismi alla base dell'allenamento per la potenza. Poi si è passati alla sessione poster dove altri ricercatori hanno avuto modo di spiegare ai colleghi le loro ricerche più recenti. Ricordiamo a coloro che fossero meno addentro alle modalità dei congressi scientifici che, in genere, oltre ai relatori invitati vi sono anche delle presentazioni orali selezionate tra tutti gli abstracts inviati al convegno (oltre 110 all'ICST 2014). Ovviamente le sessioni orali selezionate sono in numero limitato per ovvie ragioni di tempo, per questo motivo ci sono le sessioni poster. Nelle sessioni poster i ricercatori portano dei veri e propri poster dove riassumono, con testi ed immagini, le loro ricerche. Queste sessioni permettono anche a chi non è stato selezionato per le presentazioni orali di poter discutere ed illustrare i prodotti della propria ricerca. In genere ci si sofferma a leggere il poster e, se l'argomento è di interesse, si pongono delle domande al ricercatore. Dopo la pausa pranzo il convegno è ripreso con una sessione tutta "padovana": ha iniziato il prof. **Marco Sandri**, uno dei massimi esperti mondiali di autofagia (il processo di auto-digestione celulare) che ha spiegato l'utilità di questi meccanismi per il processo dell'ipertrofia, poi il prof. **Carlo Reggiani** ha illustrato in maniera chiara i meccanismi della plasticità muscolare soprattutto a livello della modifica del tipo di fibre muscolari, a concludere la sessione del prof. **Antonio Paoli** che si è addentrato nei complessi meccanismi molecolari dell'ipertrofia collegandoli alle tecniche di allenamento. Successivamente ci sono

di Antonio Paoli

state alcune presentazioni orali selezionate tra quanti hanno mandato degli abstracts. Il venerdì è iniziato con la presentazione del prof. **Keijo Hakkinen** (Finlandia), uno dei padri della ricerca nel campo della forza, che ha tenuto una relazione estremamente densa di dati sulle possibili interferenze dell'allenamento congiunto di forza ed endurance. Poi **Iñigo Mujika** (Spagna) esperto e preparatore di atleti di livello mondiale di Triathlon ha spiegato gli effetti dell'allenamento della forza sulla prestazione di endurance. Dopo un'altra sessione di poster il prof. **Steven Fleck** (USA), presidente della NSCA, ha relazionato sulla periodizzazione nell'allenamento della forza e dell'ipertrofia. Il prof. **Dietmar Schmidtbleicher** (Germania) ha illustrato una nuova metodica di allenamento in campo militare mentre il prof. **Dusan Hamar** dalla Slovacchia si è soffermato sulle nuove metodiche di valutazione della forza e della potenza. Il sabato uno dei massimi esperti mondiali nel campo della nutrizione, il prof. **Luc Van Loon** (Olanda) ha chiarito molti punti sulla supplementazione proteica (quantità e tempistica) negli atleti mentre il prof. **Giuseppe D'Antona** (Italia) si è soffermato sull'effetto di alcuni nutrienti sulla massa muscolare. Dopo altre presentazioni orali selezionate gli altri relatori invitati hanno concluso la mattinata. Il prof. **Avery Faigenbaum** (USA) ha riscaldato la platea con il suo stile spumeggiante spiegando le metodiche ed i benefici dell'allenamento della forza in età evolutiva mentre il prof. **Marco Narici**, italiano ma trapiantato in Gran Bretagna, ha presentato le sue ultime ricerche sulle modifiche della morfologia muscolare durante l'allenamento concentrico ed eccentrico. Il convegno si è concluso con la relazione del prof. **William Kraemer** (USA), autore di più di 450 pubblicazioni, che ha compiuto un'analisi esaustiva dei fenomeni che limitano gli adattamenti alla forza negli uomini e nelle donne, soffermandosi sugli aspetti ormonali e recettoriali. Dopo la consegna dei premi ai giovani ricercatori c'è stata la chiusura ufficiale con l'appuntamento al 2016 in sede da destinarsi.

La presenza ed il supporto della FIF ad un convegno di questo livello è sicuramente un segno dell'attenzione della Federazione agli aspetti scientifici del mondo del fitness che devono supportare gli allenamenti per migliorarne l'efficacia e la sicurezza. FINE

SECONDA EDIZIONE DEL

FUNCTIONAL DAY A SUZZARA

Una giornata di functional training organizzata il 31 agosto dalla FIF presso il Centro Piscine di Suzzara, condotta e raccontata dai docenti federali Viviana Fabozzi, Carlo Dolzan e Luca Dalseno. Viviana inizia a descrivere i preparativi della manifestazione. Era da una settimana che controllavo le previsioni del tempo, spesso cambiano. Quello che era previsto tre giorni prima può cambiare anche all'ultimo momento. In ballo c'era un evento importante, fortemente voluto; posto tra la fine dell'estate e l'inizio della nuova stagione lavorativa: il secondo Functional Day FIF! La mia più grande preoccupazione — interviene Carlo — era la pioggia e con l'impossibilità di uscire come avremmo potuto fare la gara del lancio del kettlebell? Non credo che a Luca avrebbero fatto piacere i buchi nel pavimento! E la gara del "trasporto del cinghiale"? Ci vuole un po' di spazio per godersela! Al mattino siamo arrivati con un bel po' di anticipo — prosegue Viviana — per sistemare le attrezzature, decidere le ultime cose, controllare le iscrizioni, e tutto ciò necessita tempo. Conclusa la parte organizzativa e burocratica finalmente si parte! Al via visi conosciuti e nuove presenze, tutti curiosi e pronti ad impegnarsi e, soprattutto, a divertirsi. Il programma comprendeva non solo body weight e kettlebell, ma anche attività ed esercizi meno convenzionali, impegnativi e divertenti. Mobilità, circuiti allenanti, nuove proposte di lavoro, challenge a squadre... Un po' come un grande parco divertimenti in versione "functional", racconta Luca. A tale proposito, Carlo dice: ringrazio Luca Ceria per avere ispirato, con il suo RoughTraining, alcune delle prove proposte. Uso volutamente il termine prova poiché in questa edizione abbiamo organizzato anche una gara tra squadre. Il premio? Il piacere d'essere primi ed il gusto di partecipare. Il livello di impegno e l'agonismo? Massimo! E Luca aggiunge che vedere l'erba del parco estivo e i muri della palestra letteralmente esplodere di energia è stata un'immensa soddisfazione grazie alla carica così intensa trasmessa da tutti i partecipanti. Ma, soprattutto, tanto divertimento e tanto, tanto gruppo! Tutti, chi più chi meno — continua Viviana — hanno partecipato e siamo certi che, anche quest'anno, i presenti siano tornati a casa con qualche idea nuova per i propri allenamenti e per i propri allievi, e con il ricordo di avere passato una bella domenica condividendo con tanti altri la propria passione per l'allenamento funzionale! Un grazie a tutti i partecipanti ed ai colleghi che hanno dato un grande valore aggiunto alla prima e alla 2ª edizione del FIF Functional Day. A tutti un sicuro arrivederci al prossimo anno!

di Davide Carli

DOLORE alla SPALLA

LE PRINCIPALI REGOLE DA CONOSCERE PER COMPRENDERNE LA CAUSA

In una classifica di frequenza patologica, il dolore alla spalla rappresenta la terza patologia più frequente dopo il mal di testa e di schiena, quindi conoscere delle nozioni in merito è molto importante, senza considerare poi che questa regione corporea viene chiamata in causa in quasi tutti i movimenti dell'arto superiore e quindi un suo dolore limita molto la prestazione di uno sportivo. Di seguito verranno descritte le principali nozioni che risultano utili a scopo preventivo, per conoscere ed eventualmente trattare un problema di spalla.
La spalla è rappresentata da una regione corporea composta da un complesso di muscoli e di articolazioni, cinque per la precisione. Questo sistema è definito "cingolo scapolo-omerale" e regola la mobilità reciproca tra il tronco e l'arto superiore. È proprio questa mobilità, insieme ad altri fattori, che rende la spalla anche molto vulnerabile alle lesioni.

Nella foto, da sinistra: ***Davide Carli,*** *esperto nell'applicazione dei programmi di attività motoria ai fini sportivi, preparatore atletico, chinesiologo e tecnico, è campione mondiale in sport da combattimento,* ***dott. Giuseppe Porcellini****, direttore dell'Unità Operativa di Chirurgia della spalla presso l'Ospedale "D. Cervesi" di Cattolica e* ***Silvia Di Giacomo****, diplomata ISEF, fisioterapista e osteopata membro del Registro Osteopatico Italiano.*

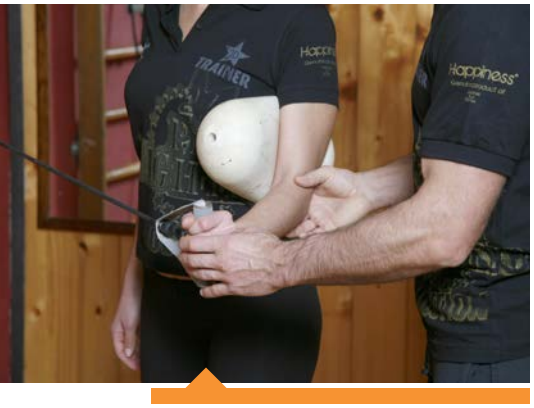
Questa articolazione, infatti, necessita di muscoli intelligenti che garantiscano contemporaneamente:

- **Forza**
- **Resistenza**
- **Mobilità**
- **Stabilità**

La perfetta funzionalità della spalla dipende dall'integrità di tutte e cinque le articolazioni, però quella che generalmente cattura il maggiore interesse, in conseguenza alla sua complessità e alla sua sollecitazione, specialmente negli sport, è la gleno-omerale.
L'equilibrio dell'omero sulla glena è garantito sia dagli stabilizzatori passivi che da quelli attivi.
Gli stabilizzatori passivi sono rappresentati dai legamenti e dalla capsula, mentre gli stabilizzatori attivi sono rappresentati dai muscoli della cuffia dei rotatori che sono un insieme di quattro tendini che ricoprono l'estremo prossimale dell'omero: sovraspinato, sottospinato, sottoscapolare, piccolo rotondo.
La testa dell'omero è circa tre

Inizia, da questo numero, una collaborazione con Davide Carli su argomenti legati alla riabilitazione e alla preparazione atletica. Il primo argomento è dedicato alla spalla e alle sue patologie.

volte più grande della glena su cui si inserisce, quindi il centro di rotazione è garantito da un perfetto equilibrio della cuffia dei rotatori: ciò non significa parità di forze.
Come prima regola, infatti, per consentire il perfetto bilanciamento articolare, la forza dei rotatori interni deve essere circa il doppio di quella dei rotatori esterni. **(1)**



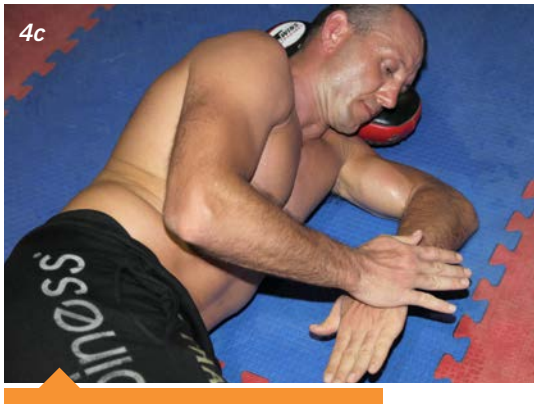
1: *secondo un principio di inibizione reciproca, mantenendo una pressione su un cuscino posto tra l'omero e il fianco del tronco, mentre si eseguono gli extrarotatori, si riesce a escludere l'intervento del deltoide, eliminando così le problematiche che la componente elevatrice di quest'ultimo muscolo determina in caso di impingement.*

La misurazione precisa di tali forze è possibile solo attraverso dei macchinari sofisticati. **(2)**

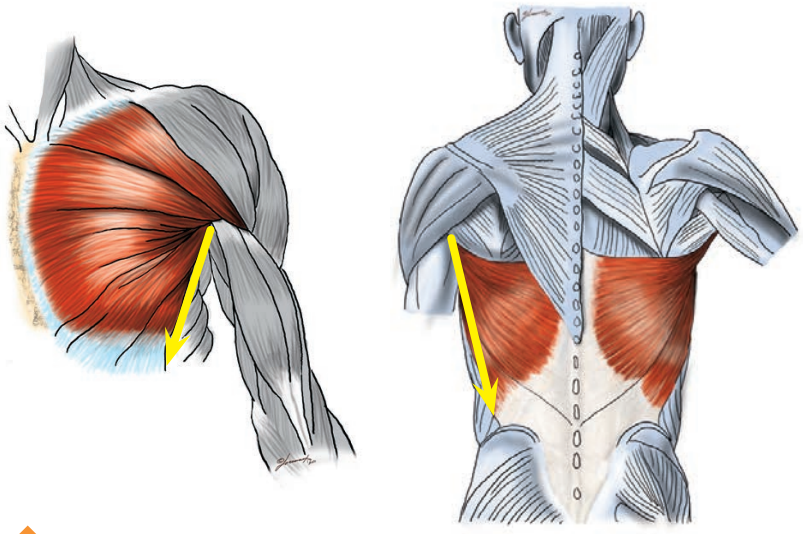
2: *MJS, sistema di valutazione e riabilitazione per l'arto superiore.*

3: *Esecuzione di un test di forza per il sovraspinato (test di Jobe)*

Con i test di forza **(3)** si valuta la capacità che possiede ogni muscolo di produrre forza contraendosi. Se il test risulta positivo significa che c'è un problema alla struttura esaminata; in questo caso un "tirante" della cuffia non funziona bene, ed è necessario, quando possibile, rinforzarlo direttamente, oppure si interviene utilizzando i muscoli sinergici che non sono compromessi nella patologia dolorosa, i quali indirettamente, grazie alla direzione delle loro fibre, possono aiutare quello deficitario. Ci sono diversi "imperativi" da valutare per la funzionalità della spalla. Innanzitutto una buona flessibilità è necessaria per garantire il perfetto equilibrio di rotazione della testa omerale sulla glena, perché la rigidità, al contrario, crea tensioni che alterano questo centro di rotazione causando conflitto e dolore. La valutazione della mobilità dovrebbe partire con quella passiva. Un modo semplice per capire se si presenta una rigidità è quello di mettersi stesi in decubito supino e di portare le braccia distese sopra la testa. Se, in fase di rilassamento, le mani non poggiano al lettino e si sente dolore irradiato lungo il braccio quando si esercita una piccola pressione sull'arto verso il basso, molto probabilmente vi una rigidità. **(4a, 4b, 4c)**



4a: *la Dott.ssa Di Giacomo mentre verifica la mobilità passiva;*
4b: *Esecuzione di un allungamento della capsula anteriore;*
4c: *allungamento autonomo della capsula posteriore.*

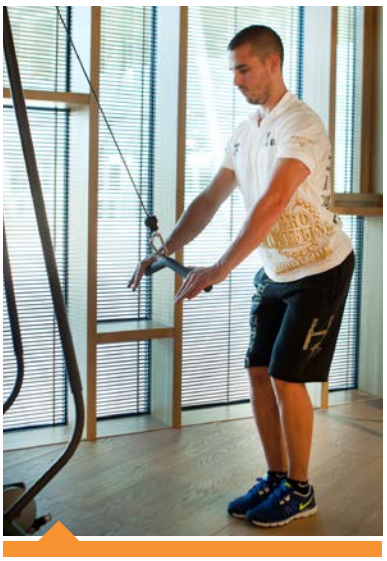


6, 7: I fasci laterali del gran pettorale e gran dorsale (frecce gialle) determinano una componente di trazione verso il basso dell'omero, favorendo così la funzionalità della spalla in caso di impingement.

Avere dei deltoidi potenti e ben sviluppati è il sogno di ogni ragazzo. Però è necessario prestare molta attenzione a non compromettere l'equilibrio muscolare della spalla.
Per evitare la possibile comparsa di un conflitto articolare (impingement sottoacromiale), infatti, la forza elevatrice del deltoide dovrebbe essere contrastata da quella depressiva della cuffia dei rotatori (viene tonificata eseguendo gli esercizi di intra-extra rotazione dell'omero). Nel caso di un cattivo funzionamento di quest'ultima, a causa di una sua degenerazione o lesione, per evitare che la testa dell'omero risalga e crei un conflitto sulle strutture superiori dell'articolazione, è necessario ristabilire l'equilibrio tonificando gli abbassatori dell'omero (i fasci laterali del gran dorsale e gran pettorale). **(5a, 5b, 5c)**
Questi fasci muscolari "tirano" l'omero verso il basso, impedendo così l'insorgere di conflitti articolari anche quando la cuffia dei rotatori è compromessa. **(6, 7)**

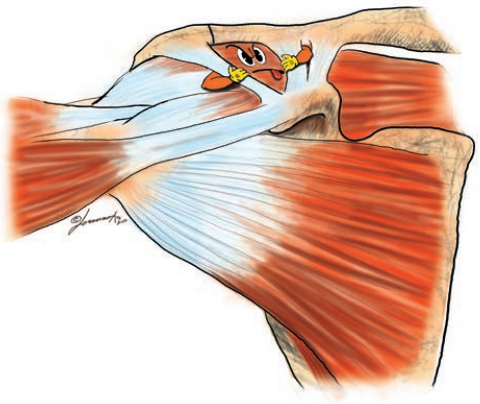
Come abbiamo accennato all'inizio, la funzionalità della spalla dipende da tutte le articolazioni che la compongono. Il movimento della scapola, infatti, dovrebbe seguire in modo coordinato quello dell'omero, altrimenti potrebbero manifestarsi degli attriti articolari. La valutazione di un anomalo funzionamento scapolare si esegue osservando posteriormente la persona (senza maglia) mentre eleva lateralmente (abduzione) o anteriormente (anteposizione) l'arto superiore. Se il movimento della scapola si presenta non armonico e a scatti, significa che il soggetto presenta un deficit dei muscoli parascapolari. Alcune informazioni generali, inoltre, possono essere date dall'età. I dati raccolti fino ad oggi suggeriscono che fino a 25 anni le patologie che si manifestano con maggiore probabilità sono instabilità articolare e sindrome da sovraccarico funzionale, mentre tra i 25 e i 40 anni si riscontra più frequentemente la sindrome da impingement **(8)**, causata da una

***5a:** esercitando in modo alternato una pressione verso il basso con le mani su un cuscino morbido, si tonificano gli abbassatori dell'omero*



***5b:** tonificazione degli abbassatori dell'omero sul piano sagittale*

***5c:** tonificazione degli abbassatori dell'omero sul piano frontale*



8: *la sindrome da impingement o da conflitto sub-acromiale, si presenta con una riduzione dello spazio compreso tra la superficie inferiore dell'acromion e la testa dell'omero, denominato spazio sub-acromiale. Durante i movimenti di abduzione ed elevazione dell'arto superiore, questa riduzione di spazio articolare determina uno schiacciamento dei tendini della cuffia dei rotatori e l'annessa borsa causando così la sindrome da impingement.*

riduzione dello spazio di lavoro articolare. Oltre i 40 anni invece le patologie che si riscontrano con maggiore probabilità sono la rottura degenerativa della cuffia dei rotatori e la capsulite retrattile (limitazione patologica del movimento articolare). Altre indicazioni possono essere ottenute valutando il tipo di lavoro, sport e hobby svolti dalla persona. Un lavoro sedentario, con ogni probabilità, crea delle alterazioni posturali, mentre un lavoro pesante, in modo particolare se svolto con le braccia sopra la testa, potrebbe condurre alla sindrome da impingement. Negli sport, specialmente se praticati a livello agonistico, sono comuni le sindromi da sovraccarico funzionale. Questo perché le strutture articolari vengono sottoposte a stress elevati fino anche ad una possibile lesione. Oppure, sempre nella pratica dello sport, si potrebbero evolvere patologie specifiche. Per esempio, in modo specifico nel gesto atletico da lancio, oppure anche nel pugilato, il caricamento e il rallentamento finale della tecnica causa spesso una contrazione della capsula posteriore. Questa rigidità limita l'intrarotazione e determina un'alterazione del centro di rotazione della testa omerale sulla glena, causando conflitto e dolore in quasi tutti i movimenti. **(9)**
I soggetti che possiedono un'eccessiva contrazione della capsula posteriore mostrano una difficoltà nel portare la mano dietro la schiena. Lo stesso dolore è in grado di fornirci diversi dati sulla patologia di spalla. La localizzazione e l'irradiazione del dolore ci permettono di comprendere meglio la natura del problema. Ad esempio nella capsulite adesiva (severa rigidità articolare) il dolore si irradia lungo il braccio fino alla mano quando si forzano gli ultimi gradi di movimento; in caso di degenerazione tendinea del sovraspinato il dolore si irradia sulla fascia laterale del deltoide durante abduzione (in modo particolare tra i 60° e 120°); in presenza di una lesione del capo lungo del bicipite invece il dolore si irradia anteriormente al deltoide durante anteposizione del braccio a gomito esteso. Il dolore notturno (o meglio in posizione di decubito) fornisce altre indicazioni.
Nelle patologie di cuffia si prova sollievo nelle posizioni in piedi, perché il peso del braccio tende a aumentare lo spazio sottoacromiale (tra la testa dell'omero e le strutture articolari superiori della spalla). Inoltre l'aumento della concentrazione di sangue che avviene nella spalla da stesi, aumenta la pressione nei tessuti già dolenti. Nelle capsuliti adesive il soggetto solitamente riferisce di non trovare una posizione e si gira in continuazione perché il tessuto rigido durante il mantenimento della posizione si allunga causando dolore. Nelle instabilità il peso corporeo stabilizza l'articolazione della spalla, dunque dormendoci sopra si prova un certo sollievo. Nell'esame funzionale non bisogna tralasciare niente, neanche la differenza tra i vari rumori articolari. Se durante i movimenti del braccio sopra i 90° di abduzione si sentono:

9: *aumentando il movimento in intrarotazione, per mezzo di mani esperte, si ottiene un allungamento della capsula posteriore.*

- *dei crepitii, si dovrebbe sospettare la presenza di alterazioni gleno-omerali o acromion-claveari;*
- *degli scatti, si dovrebbe sospettare una lesione del labbro glenoideo o una sublussazione del capo lungo del bicipite.*

Per ultimo, ma non per importanza, è fondamentale sottolineare che il fumo aumenta l'incidenza alle lesioni tendinee fino a un valore dieci volte superiore. Quindi se il soggetto che presenta un dolore alla spalla è un fumatore dobbiamo tenerne conto e moderare la gradualità del recupero con maggiore attenzione ai carichi. Questi dati permettono di dare un inquadramento iniziale sul sospetto della patologia. Comunque è sempre consigliabile rivolgersi ad un professionista ed evitare "il fai da te", che nella maggior parte dei casi crea più danno che beneficio.
Nell'equipe del dott. Porcellini il lavoro sulla riabilitazione segue un iter che prevede il ruolo attivo di un professionista che assiste il paziente in ogni fase del recupero, fino alla guarigione. Il successo è garantito da un lavoro di gruppo che parte dal chirurgo, passa per il fisioterapista sino ad arrivare al preparatore atletico che chiude il cerchio della guarigione. **FINE**

BULGARIAN BAG

La bulgarian bag nota come sacca o borsa bulgara è un attrezzo a forma di mezzaluna ispirato alla tradizione bulgara che vede impegnati, nel corso di manifestazioni di folklore, i pastori nel trasporto sulle spalle di agnelli o capretti. Tempo fa nel corso della stagione di pascolo i pastori bulgari erano costretti a caricarsi sulle spalle gli animali più deboli o malati percorrendo decine di chilometri e così facendo acquisivano una buona capacità di forza e resistenza. A ridosso degli anni duemila l'ex atleta olimpionico di lotta greco romana Ivan Ivanov concepì, interpretando la tradizione, questo attrezzo. Ivanov, preparatore atletico di lotta greco-romana era alla ricerca di uno strumento adatto allo sviluppo di azioni di forza e potenza applicate a meccaniche di rotazione, spinta, trazione, torsione, lancio, estensione, flessione, inclinazione tutti elementi presenti nella lotta.

Come è fatta una bulgarian bag? Il materiale di costruzione è in pelle di pecora anche se la diffusione dell'attrezzo ha portato alla produzione di borse in tela rinforzata e in certi casi con l'ausilio di camera d aria di un pneumatico (soluzione fai da te). L'interno è costituito da sabbia rivestita a sua volta da lana per agevolare la presa mentre all'esterno ci sono tre tipi di maniglie e due cinghie per consentire più tipi di esercizi con varie tipologie di presa. Le cinghie sono gli elementi caratterizzanti dell'attrezzo, sono disposte lateralmente rispetto al centro dell'attrezzo e sono utilizzate per svolgere movimenti di accelerazione, decelerazione, oscillazione il tutto sotto l'azione della forza centrifuga. Le maniglie sono tre costituite da sporgenze a forma tubolare disposte sul lato convesso della borsa, due sono collocate in posizione laterale, una al centro e la funzione si esplica nella forza di presa e in una serie di esercitazioni per il rafforzo della muscolatura degli avambracci e la mobilità del polso. Il terzo elemento sono le prese disposte in zona distale dell'attrezzo (le zampe dell'agnello) anch'esse utilizzate nelle meccaniche di presa, spinta, trazione, oscillazione e circonduzione. Le borse si differenziano per peso e per funzione. In commercio è possibile trovare pezzature da 5 a 12 kg per le donne e da 17 a 23 kg per gli uomini. Alcune sono state progettate per uso fitness altre per gli sport da combattimento.

di
Francesco
Fiocchi

UN ATTREZZO **ESTREMAMENTE VERSATILE** CHE PERMETTE DI SVOLGERE NUMEROSI ESERCIZI CON **INFINITE APPLICAZIONI** PER LO SVILUPPO DELLA FORZA E DELLA POTENZA DI **TUTTO IL CORPO**

Quali esercizi eseguire con le borse bulgare?
Gli esercizi sono tanti e le applicazioni pressochè infinite. È possibile svolgere esercizi basici del corpo libero quali squat, affondi, sit up e piegamenti con l'ausilio del sovraccarico fornito dalla borsa.
Esercizi a carattere reattivo quali squat jump, jumping, swing, snatch, jump press, pull up e altri ancora.
Esercizi di coordinazione motoria eseguiti in movimento con l'attrezzo in appoggio sulle spalle.
La caratteristica di questo attrezzo sono le applicazioni di meccaniche di oscillazione, torsione, inclinazione, rotazione definite "halo" abbinate alla componente centrifuga e che si traduce nel dover controllare la borsa utilizzando l'attivazione del core, dei muscoli stabilizzatori con una forte sinergia di più distretti muscolari. L'approccio multi angolare garantisce diversi tipi di azioni e leve, per questo e tante altre ragioni l' attrezzo è indicato al rafforzamento organico di tutto il corpo, al potenziamento del corsetto addominale, all'attivazione delle principali articolazioni e nel contempo se utilizzato correttamente alla prevenzione degli infortuni. La borsa bulgara trova applicazione anche nei giochi a coppie o a squadra ed è un ottimo corroborante per offrire lezioni variabili, divertenti senza perdere di vista l'elemento allenante.
Esaminando le capacità condizionali ed energetiche il lavoro assume caratteristiche specifiche, forza generale, rapidità, potenza e resistenza lattacida sono fortemente stressate e stimolate nel corso dell'allenamento ma ancor più interessanti sono le applicazioni sui sistemi di erogazione dell'energia.
L'allenamento è ad alta intensità con caratteristiche anaerobiche, pertanto è strutturato in lavori marcati accompagnati da tempi di recupero brevi giocando anche sui tipi di contrazione. La richiesta metabolica è elevata e il dispendio energetico marcato.
Gli adattamenti nel medio termine legati a un forte stress organico (ripetuto debito di ossigeno nel corso del lavoro) portano il soggetto ad una condizione fisiologica condizionante.

Un attrezzo da provare e conoscere... ma soprattutto da utilizzare! FINE

di Mirko Orrù

La necessità di fare sport e l'entusiasmo nel promuoverlo

L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO *ad ogni età*

Il movimento produce effetti su tutte le parti dell'organismo umano e la sua carenza o mancanza si ripercuote negativamente su tutta la persona. Tali effetti sono differenti riguardo a qualità e quantità a seconda dell'età del soggetto. Possiamo infatti parlare di effetti che favoriscono lo sviluppo delle principali funzioni organiche in età evolutiva e di altri effetti che facilitano la conservazione dell'efficienza fisico motoria nell'età adulta e, di altri ancora che aiutano a prevenire e a ritardare il processo di invecchiamento nella tarda età adulta e in quella anziana.

SVILUPPO E CONSERVAZIONE DELL'APPARATO SCHELETRICO

Durante l'attività fisica le ossa vengono sottoposte a sollecitazioni che stimolano le deposizioni di nuove fibre collagene e sali minerali. Inoltre, l'aumento della circolazione sanguigna favorisce l'assorbimento e il rifornimento di calcio. Questi due fenomeni fisiologici fanno di colui che si muove un'atleta con ossa più forti rispetto al sedentario. Altri due importanti effetti sono lo sviluppo in larghezza dell'osso, favorito dalle trazioni che i muscoli esercitano sull'apparato scheletrico e lo sviluppo in lunghezza nell'età della crescita, che influisce sulla statura dell'individuo, favorito da un aumento di nuove cellule ossee a livello epifisario. L'influenza esercitata dall'esercizio fisico sulla produzione di tre ormoni, il GH o ormone della crescita, il **paratormone** e la **calcitonina**, si traduce a livello osseo su effetti ormai noti e dimostrati scientificamente quali:

1. *l'allungamento e la rigenerazione del tessuto osseo;*
2. *un più efficace metabolismo del calcio e del fosforo con ripercussioni positive sugli osteoblasti.*

MANTENIMENTO E MIGLIORAMENTO DELLA FUNZIONALITÀ ARTICOLARE

Il sistema articolare permette all'uomo di muovere segmenti del corpo secondo gradi di libertà, direzioni e ampiezze specifiche per ogni tipo di articolazione. Queste ampiezze possono essere parzialmente influenzate dalle abitudini al movimento. L'apparato articolare trae dall'esercizio fisico una serie di benefici così riassumibili:

- *mantenimento fisiologico della mobilità articolare funzionale alle abitudini motorio-sportive dell'individuo;*
- *irrobustimento articolare e maggiore stabilità dell'articolazione;*
- *aumento e recupero della mobilità articolare;*
- *prevenzione dei processi degenerativi a carico delle articolazioni e ritardo nell'invecchiamento dell'apparato articolare.*

Nel corso della vita le strutture articolari vanno incontro a processi di modifica del grado di mobilità e di ampiezza articolare che dipendono non solo da fattori ormonali, ma anche da abitudini al movimento prevalentemente legate all'età.

MANTENIMENTO DEL TONO POSTURALE, IPERTROFIA MUSCOLARE, MAGGIOR RESISTENZA LOCALIZZATA ALLO SFORZO

Anche l'apparato muscolare subisce, durante la nostra esistenza, importanti modificazioni che vengono condizionate dalle attività motorie svolte. Il tono posturale, corrispondente al grado di tensione muscolare che consente di assumere e mantenere le posizioni del corpo nello spazio ed i rapporti articolari

	ETÀ EVOLUTIVA	ETÀ ADULTA	ETÀ ANZIANA
Apparato osseo	Sviluppo in lunghezza ed in spessore	Stimolazione della nutrizione del tessuto osseo e mantenimento delle condizioni funzionali	Ritardo dell'invecchiamento osseo e prevenzione dell'osteoporosi
Apparato articolare	Mantenimento della mobilità fisiologica funzionale	Miglioramento della mobilità	Prevenzione delle artrosi, recupero e mantenimento della escursione articolare
Apparato muscolare	Sviluppo muscolare generalizzato e sviluppo del tono posturale e funzionale	Mantenimento del tono posturale e della funzionalità dell'intero apparato Ipertrofia Aumento della resistenza localizzata	Recupero e mantenimento del tono posturale
Apparato cardiocircolatorio	Sviluppo e potenziamento del muscolo cardiaco e di tutto l'apparato circolatorio periferico	Miglioramento e mantenimento della funzionalità cardiocircolatoria	Prevenzione delle trombosi, recupero e mantenimento della funzionalità cardiocircolatoria
Apparato respiratorio	Scoperta, conoscenza e miglioramento della funzionalità	Mantenimento della funzionalità	Recupero e mantenimento della funzionalità respiratoria
Apparato digerente		Mantiene la funzionalità dell'apparato favorendo i processi di digestione	Ad intensità moderata facilita ed accorcia il processo digestivo
Apparato sessuale		Mantiene e migliora la funzionalità	

Il corpo è concepito, strutturalmente e fisiologicamente, per muoversi, non per rimanere fermo.

tra i segmenti corporei in opposizione alla forza di gravità, viene mantenuto in allenamento dai movimenti del corpo e risulta carente solo in quei periodi dell'età dello sviluppo che gli studiosi dell'accrescimento hanno individuato con il nome di "Proceritas" o di allungamento staturale dove i muscoli subiscono situazioni di ipoplasia o eccessivo allungamento. Le cellule muscolari possono, grazie al movimento, variare la dimensione delle fibre e la loro capacità di contrarsi in modo più o meno veloce o resistente. La dimensione volumetrica delle fibre è uno dei fattori che influenzano la capacità contrattile del muscolo. Intervengono infatti anche la tipologia delle fibre e la capacità del sistema nervoso di inviare impulsi ad alta frequenza. Nell'età adulta, prima, ed anziana, poi, le cellule muscolari tendono ad essere sostituite dal tessuto connettivo e si assiste pertanto ad una progressiva diminuzione di forza, lavoro, resistenza e potenza della contrazione muscolare.

EFFETTI POSITIVI DI UN'ATTIVITÀ MOTORIA CONTINUATIVA SULL'APPARATO MUSCOLARE:

- *Mantenimento del tono posturale;*
- *Ipertrofia funzionale ed incremento di forza, lavoro e potenza;*
- *Mantenimento della lunghezza fisiologica del muscolo atta al compimento della motricità abituale ed utilitaria;*
- *Mantenimento e miglioramento della morfologia del corpo, con conseguente beneficio estetico;*
- *Aumento della funzionalità muscolare derivante da una migliore e maggiore capillarizzazione ed ossigenazione, da un aumento di sostanze ergastiche e di glicogeno.*

MIGLIORAMENTO DELLA FUNZIONALITÀ CARDIOCIRCOLATORIA

L'atleta che svolge un allenamento tale da comportare uno sforzo continuativo e prolungato nel tempo presenta un cuore modificato nella forma: il famoso "cuore dell'atleta" di conformazione sferica. Tale effetto gli consente di ospitare più sangue nelle sue cavità, fenomeno designato come ipercardiovolume e di spingerlo con maggior efficacia grazie all'irrobustimento del miocardio. L'aumento di volume delle cavità cardiache e l'ispessimento delle pareti del cuore sono condizioni che permettono di inviare una maggiore quantità di sangue ad ogni sistole (aumento della gittata sistolica) andando ad aumentare la portata cardiaca. Questa situazione provoca, nell'individuo a riposo, una diminuzione di pulsazioni dando luogo al fenomeno della bradicardia.

L'uomo che fa attività motoria consegue a livello cardiocircolatorio i seguenti benefici:

- *Migliorano i tempi di recupero dopo lo sforzo infatti, il soggetto recupera il ritmo cardiaco di riposo più velocemente del sedentario;*
- *Migliora il nutrimento del cuore inseguito alla vascolarizzazione miocardica, tanto è vero che i capillari che portano sostanze nutritive e ossigeno al muscolo cardiaco aumentano di numero e di volume;*
- *Si riduce la pressione sanguigna nei soggetti che svolgono attività motoria regolare.*

Anche l'apparato circolatorio, assieme al muscolo cardiaco, aumenta la propria funzionalità al punto che con l'aumento della quantità di emoglobina il sistema è in grado di fissare una maggiore quantità di ossigeno e di aumentare quantitativamente le sostanze

nutritive trasportate a livello periferico oltre ad eliminare più velocemente le scorie prodotte dalla contrazione. Un altro importante beneficio procurato dall'attività motoria è la prevenzione della trombosi, oggi identificata come la malattia cardiocircolatoria che causa il maggior numero di decessi per infarto del miocardio o per ictus cerebrale. L'attività motoria favorisce l'aumento della superficie trasversa e quindi del calibro dei vasi arteriosi e ha una funzione di spremitura di quelli venosi facilitando il ritorno del sangue al cuore.
Altri effetti causati dal movimento sono l'aumento del consumo degli acidi grassi, la riduzione del tasso di colesterolo, l'incremento delle lipoproteine HDL ed il calo delle LDL con conseguente riduzione dei trigliceridi e dei fenomeni di attività piastrinica, vere e proprie minacce per i cardiopatici.

MIGLIORAMENTO DELLA FUNZIONALITÀ RESPIRATORIA

Ad una maggiore richiesta di ossigeno da parte dell'apparato locomotore fa riscontro un necessario aumento della ventilazione polmonare. Polmone, bronchi e vie respiratorie non subiscono una modificazione di dimensione, ma aumentano la loro funzionalità grazie al soggetto che impara ad utilizzarli al meglio. Sintetizziamo gli effetti positivi evidenziando:

- *La riduzione dei tempi di recupero dopo lo sforzo che si manifesta in chi fa attività di movimento abituale, nel minor tempo impiegato per il ritorno ad atti respiratori normali;*
- *La scomparsa o la comparsa ritardata del "fiatone" dovuto all'esigenza fisiologica di un immediato aumento della ventilazione polmonare nei momenti di inizio di un'attività prolungata moderatamente intensa;*
- *La diminuzione della frequenza respiratoria sotto sforzo e a riposo;*
- *L'aumento del tempo di apnea;*
- *Il minor dispendio energetico a carico dell'apparato muscolare addetto agli atti respiratori, in quanto chi si muove consuma di meno per respirare e può quindi convogliare le energie verso quei settori direttamente impegnati nelle attività;*
- *L'aumento dell'efficienza del diaframma e degli altri muscoli respiratori che uniti all'aumento di mobilità della gabbia toracica comporta una maggiore capacità vitale o quantità di aria che può essere emessa dopo un'espirazione forzata. La capacità vitale è indice attendibile di funzionalità respiratoria.*

IPOCINESI ED ANALFABETISMO MOTORIO

Le malattie ipocinetiche o la carenza di movimento stanno progressivamente aumentando non solo nei soggetti in età evolutiva ma anche nelle altre fasi di crescita dell'individuo e ciò pare che sia dovuto ad una molteplicità di fattori. In primo luogo vi è un sistema scolastico di base, deputato ad una formazione globale e completa dell'uomo, che non è in grado di educare al movimento e non sa integrare le culture tradizionali (umanistica e scientifica) ad una cultura motoria, utilitaristica e salutistica generando, di fatto, una situazione diffusa di analfabetismo motorio.
Di seguito, la carenza di strutture e di ambienti che disattendono la gioia e il piacere di muoversi del bambino e che non consentono una gestione motoria degli spostamenti medio piccoli (carenza di spazi per camminare, di aree pedonali e di piste ciclabili). Neppure offrono la possibilità di occupazione del tempo libero fondato sulla pratica motoria abitudinaria (carenza di zone verdi isolate dal traffico, di campi da gioco polivalenti). Inoltre, il sistema del lavoro incentrato in prevalenza sulla produzione trascura tutto il benessere psico-fisico del lavoratore tant'è che, a differenza di altri contesti europei, sono ancora poche le aziende italiane che investono nella salute e nel benessere dei propri dipendenti. Se a ciò uniamo una ancora diffusa mancanza di cultura alimentare e la presenza di eventuali fattori ereditari negativi, abbiamo un quadro completo delle cause di possibili situazioni ipocinetiche.
Il corpo è impostato, concepito strutturalmente e fisiologicamente per muoversi non per rimanere fermo. Questo è il primo semplice concetto che l'operatore del movimento deve apprendere, far capire e saper diffondere. L'uomo per il proprio benessere deve convertirsi ad una pratica motoria abitudinaria abbinando alla cultura del movimento una grande educazione alimentare. **FINE**

ALLENARE IL CORE

INTERAGENDO CON LA STABILITÀ DINAMICA

UN LAVORO FISICO BASATO SULLA STABILITÀ DINAMICA, IL POTENZIAMENTO DELLA CATENA ANTERIORE E L'ATTIVAZIONE DELLE CATENE ANTAGONISTE.

di Davide Impallomeni

Da molti anni sono stati sviluppati svariati programmi per allenare il Core. In passato venivano privilegiati i lavori di potenziamento addominale:

- **Set di esercizi con l'obiettivo di tonificare prevalentemente la catena anteriore (retto, trasverso, obliqui).**

Oggi l'esperienza ha progredito in meglio l'allenamento del Core:

- **Con obiettivi specifici che completano sia le esigenze anatomiche, fisiologiche, biomeccaniche e posturali del cliente, sia l'aspetto commerciale (con una varietà di programmi).**

Nei centri fitness di tutto il mondo possiamo notare come, nelle varie discipline delle sale musicali e fitness, vengono proposti allenamenti specifici per il Core. In molte palestre vi sono classi di solo lavoro sugli addominali, con obiettivi di condizionamento muscolare e dimagrimento.

Un programma efficace e completo deve basarsi su diversi aspetti:

- **La funzione anatomo-fisiologica,**
- **La stabilità (tensione a riposo e stabilità dinamica),**
- **Il potenziamento (l'aspetto estetico),**
- **I benefici sulla postura.**

I set di lavoro proposti alternano esercizi sulla stabilizzazione e esercizi sul potenziamento.
Per rendere ancora più attuale e innovativo un programma sul Core analizziamo e integriamo l'aspetto della *stabilità dinamica.*
Le catene cinetiche del nostro corpo vengono costantemente stimolate e attivate dal sistema nervoso per poter compiere ogni movimento, che possa essere impegnativo o meno, ad esempio quando si dorme. Il Core è responsabile e condiziona qualsiasi movimento eseguiamo, sia in stazione eretta che sul pavimento.
In poche parole:

Movimento = attivazione del Core.

Quindi

Un allenamento equilibrato e un controllo psicofisico del Core
=
movimento migliore

Acquisire una buona propriocettività del Core permette di eseguire esercizi impegnativi ottimizzando la biomeccanica degli stessi e sviluppando contrazioni e sinergie muscolari efficaci per la stabilizzazione e il potenziamento.

Proponiamo un allenamento funzionale basato su set in varie posture di partenza (stazione eretta, decubiti sul pavimento) che migliorano la stabilità dinamica del Core.

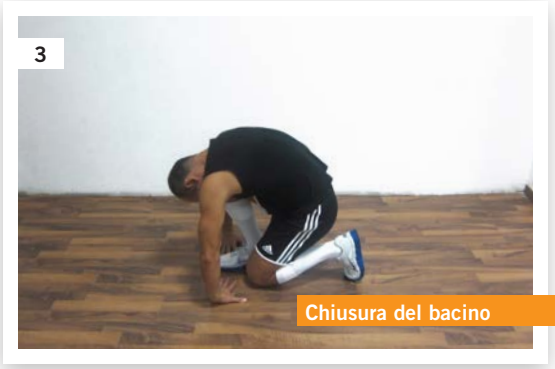
SET BASE DI ALLENAMENTO:

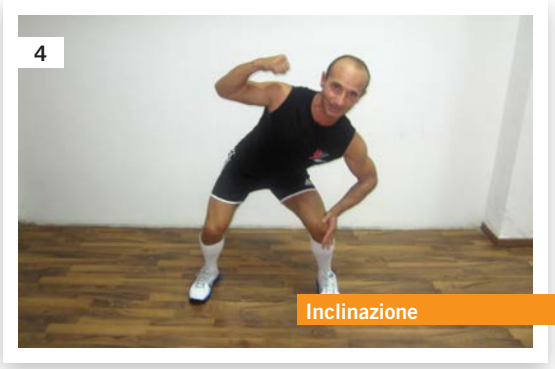
A) Obiettivo 1 – stabilità dinamica;
B) Obiettivo 2 – potenziamento catena anteriore;
C) Obiettivo 3 – attivazione catene antagoniste.

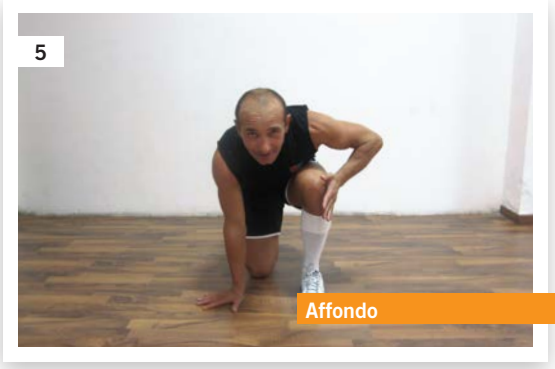
SET PRATICO A (STAZIONE ERETTA):

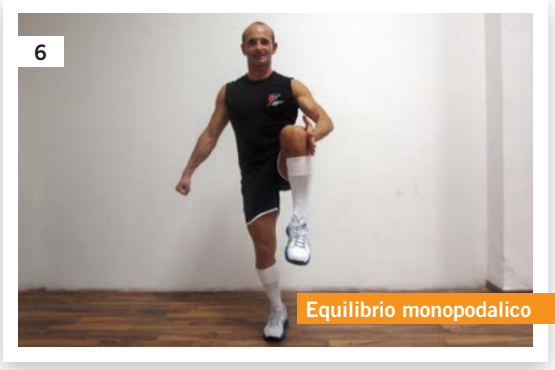
1) Extra rotazione arti superiori inspirando;
2) Crunch in torsione con intra rotazione arti superiori, chiusura del bacino e mani che toccano il pavimento;
3) Semi squat sumo con busto inclinato lateralmente e over-flow mano-esterno coscia;
4) Affondo con ginocchio e mano poggiati al suolo mantenendo il lato opposto in over-flow mano-coscia;
5) Eseguo nuovamente l'esercizio 3;
6) Equilibrio monopodalico mantenendo l'over-flow mano-coscia;
7) Torno all'esercizio 3.

Ripeto da entrambi i lati per 4 volte. Sviluppo lo stesso set di lavoro per quattro volte senza utilizzare gli over-flow.









Conclusioni

Per allenare la stabilità dinamica del Core è fondamentale acquisire una discerta propriocettività e funzionalità dello stesso. Proporre set di lavoro con esercizi che rispecchiano i normali movimenti che compiamo quotidianamente, adattandoli ad una forma fitness (cioè allenanti), attivando più sinergie delle catene cinetiche (attraverso i corretti over-flow) e in seguito ripetere gli stessi set in "forma libera" (il cliente esegue gli esercizi come movimenti naturali). E ancora stimola e migliora la propriocettività globale del Core, allenando la qualità della stabilità dinamica e favorendo un controllo adeguato. FINE

LA VENDITA DEL SERVIZIO

di Marco Grazioli

UNA FASE DELICATA, MA MOLTO IMPORTANTE, PER OTTENERE SUCCESSO E FIDUCIA DA PARTE DI OGNI CLIENTE.

Non esiste nessun dubbio sul fatto che i centri fitness vivono grazie all'introito economico che giunge loro dai fruitori dei servizi proposti. Tali servizi, ma anche i prodotti, devono quindi essere venduti e acquistati attraverso uno scambio comunicativo/persuasivo tra il venditore e l'acquirente/cliente. La vendita è un atto altamente concettuale in quanto consiste nel descrivere un servizio a un cliente, fargli comprendere che questo risponde a una sua esigenza e che l'utilizzarlo significa per lui soddisfazione. Il servizio viene venduto solo dopo che vi sia un accordo o uno scambio di idee con il cliente.
Non è facile sapere se in un centro fitness, a causa della grandezza del centro stesso, la vendita sarà affidata al personale della reception o ad un'addetto/a alla vendita espressamente indicato, vero è che, in entrambi i casi, dovrebbe esistere un apposito ufficio (in mancanza di spazio, andrà bene anche un angolo più appartato della reception) dove accogliere il cliente e procedere con la presentazione dei servizi e, si presume, con l'acquisto finale.

ANALIZZIAMO ORA ALCUNI ELEMENTI CHE COMPONGONO LA VENDITA:

- **PRESENTAZIONE E DIMOSTRAZIONE**
  Il primo passo da fare è: attirare l'attenzione del cliente in modo da colpire nel segno e non parlare a vuoto. La presentazione deve essere interessante e deve iniziare col porre una domanda al cliente per obbligarlo a scoprirsi e a farci conoscere le sue necessità.
  Ad esempio, se una potenziale cliente chiedesse informazioni in merito alle attività sportive offerte dal centro fitness, gli si potrebbe chiedere: *"Signora, stava pensando ad una disciplina sportiva in particolare?"*. A questo punto, la signora potrebbe essere predisposta ad argomentare una risposta invece che rispondere semplicemente "sì" o "no".

- **PERSUASIONE**
  Consiste nel convincere qualcuno a credere, dire o compiere un determinato atto. Per arrivare a questo, si può far leva sulle fonti di informazione più dirette e in cui la maggior parte della gente ripone la propria fiducia:
  - ***conoscenze:*** tutti prestiamo fede a quanto i nostri amici o colleghi ci dicono, la loro testimonianza molte volte è determinante (questo tipo di persuasione è noto con il nome di passaparola);
  - ***autorità:*** ossia da esperti del settore che attraverso apposite rubriche ci parlano alla radio, alla televisione, sui giornali o nei libri specializzati;
  - ***ripetizione:*** rimarcare più volte la validità di un servizio, usando parole diverse ma adeguate;
  - ***cura riservata al cliente:*** far sentire a chi ascolta il sincero piacere che proviamo nel proporre qualcosa che riteniamo estremamente valido.

  L'insieme di questi fattori, o un fattore singolo, a seconda dei casi, determina l'atteggiamento del cliente.

- **PREZZO**
  Ignorate per quanto possibile nella dimostrazione, il fattore prezzo, a meno che questo non sia un elemento vantaggioso. Il prezzo si introduce bene psicologicamente quando si è parlato a lungo dei vantaggi che il prodotto offre.

- **OBIEZIONI**
  L'obiezione è una richiesta del cliente che sembra ostacolare la chiusura della trattativa. In realtà l'obiezione la facilita di molto, poiché dà modo al cliente di dimostrare il suo interessamento, evidenzia i punti più rilevanti e permette di controllare se l'argomentazione è stata appropriata a quel tipo di cliente.

- **CHIUSURA DELLA VENDITA**
  La chiusura della vendita è il punto più delicato dell'intero processo. Questa chiusura si può presentare sin dalle prime fasi oppure bisogna attendere che il cliente maturi la sua decisione.

In generale, le fasi che interessano un cliente durante un processo di vendita sono contemplate nello schema A.I.D.A.
Questo acronimo indica:

- **A** *attenzione del cliente che il venditore deve attrarre;*
- **I** *interesse suscitato dal servizio/prodotto proposto;*
- **D** *desiderio di possedere il prodotto;*
- **A** *azione finale di acquisto.*

Ogni cliente passa attraverso i quattro stadi, e l'unico accorgimento da ascoltare per dare valore allo schema è tenere presente che obbligo del venditore, e suo interesse, è quello di cercare di chiudere la trattativa. Fate in modo che il momento del saluto finale lasci sempre al cliente la soddisfazione di essere stato trattato bene, oltre che per l'eventuale acquisto fatto. Ditegli sempre grazie anche se oggi è stato indeciso rinviando a domani l'acquisto. Nel commercio è importante, come in ogni altra attività della vita quotidiana realizzare questo comandamento:

> ***"Trattate il cliente così come desiderate essere trattati voi quando siete clienti."***

È opportuno usare un linguaggio chiaro, preciso, e senza un'eccessiva terminologia tecnica (tranne nei casi in cui il cliente sia a conoscenza di tali parole).
Infine, possiamo affermare che l'accettabilità del nostro discorso dipende dal saper equilibrare i nostri gusti, le nostre idee, il nostro carattere, in modo tale da non risultare mai né fastidiosi né aggressivi. Quanto letto finora non può che essere un buon inizio per procedere ad una formazione dell'addetto/a alle vendite che, necessariamente, dovrà entrare nello specifico degli elementi sopra descritti. E non dubito che coloro cui sta a cuore il proprio lavoro (e il proprio guadagno) seguiranno i suggerimenti riportati in queste pagine. FINE

di Claudio Castellucci

FATTI UNA SANA RISATA

RIDERE CONSENTE DI MANTENERSI ENERGICI E VITALI, PREVENENDO MOLTI DEI POSSIBILI MALESSERI CAUSATI SOPRATTUTTO DALLO STRESS.

Perché ridere? Aiuta a comprendere meglio se stessi. Quando si ride ci si lascia andare, si è nudi e pertanto ci si apre di più verso gli altri abbandonando "le proprie corazze". Quando qualcuno ride vedi un poco della sua anima e tutti coloro che ridono possono vedere e cogliere quelle cose che altri non sono in grado di afferrare. Quando si parla di ridere, spesso, le persone pensano di saper già ridere e non credono sia il caso di seguire un corso per imparare a farsi una risata. Sarebbe invece molto importante imparare a ridere come filosofia di vita e come ginnastica che fa bene al corpo e alla mente. Tutto ciò nasce nel marzo del '95 dal medico indiano Madan Kataria che seduto nel suo salotto a Mumbai riflette sui tanti benefici generati da una bella risata. In poco tempo riesce a coinvolgere prima alcuni amici e poi sempre più persone. Quotidianamente si ritrovavano per ridere ed il loro stato fisico e mentale, settimana dopo settimana, migliorava. Occorreva però avere sempre gli stimoli giusti per ridere e quindi Madan Kataria mise a punto un vero e proprio programma di esercizi per stimolare le persone a riscoprire la loro risata. Queste tecniche, da lui definite Yoga della risata, aiutano le persone a ridere superando inibizioni e timidezze. Un metodo che, dopo anni di studi e ricerche scientifiche presso le università di tutto il mondo, ha dimostrato i suoi effetti benefici sulla salute e riscosso un enorme seguito di persone a livello mondiale. Anche in Italia si svolgono periodicamente incontri, seminari, workshop e stanno nascendo i Club della Risata. Luoghi dove, gratuitamente, i cultori di questa pratica possono trovarsi per praticare quello che a tutti gli effetti può essere definito un momento di esercizio fisico. A Roma è nata, nel 2008, l'Associazione Nazionale Yoga della Risata che promuove le conoscenze dello Yoga della Risata attraverso insegnanti abilitati. E proprio per approfondire questo tema ci rivolgiamo a Pier Luigi Iafelice, Laughter Yoga Teacher, che ha incontrato il Dott. Madan Kataria nel 2001, quando venne per la prima volta in Italia e ha subito iniziato un percorso formativo con questo medico indiano, diventando in quello stesso anno Laughter Yoga Leader e successivamente, nel 2003, Laughter Yoga Leader Advance con abilitazione a svolgere workshop sullo Yoga della Risata e oggi è un Laughter Yoga Teacher certificato.

Perché non si ride più?
«Perchè con il passare degli anni, per via dei tanti condizionamenti che la società impone attraverso l'educazione, si perde la spontaneità tipica dei bambini che riescono, invece, a ridere in continuazione».

Cosa si potrebbe fare per ritornare al piacere di ridere spontaneamente?
«Occorrerebbe superare i condizionamenti ricevuti, passo dopo passo, durante la propria crescita. Un modo molto pratico ed efficace per riuscire a farlo è proprio lo Yoga della Risata».

Perché è importante ridere?
«Ridendo il nostro cervello mette in circolo nell'organismo le cosidette sostanze del buon umore: endorfine e serotonine. Sostanze chimiche che aiutano a sentirsi bene, riducendo gli ormoni dello stress nel corpo in modo da renderlo disteso e rilassato. Ridendo si migliora la respirazione che torna ad essere più profonda e quindi si ossigena meglio il sangue, ottenendo una generale sensazione di benessere e lucidità mentale».

Ma come si può riuscire ad aver voglia di ridere in questo particolare momento storico, economico e sociale?
«È proprio ciò che ha scoperto il medico indiano. Con appropriate tecniche si può ridere senza alcun motivo, indipendentemente quindi, dal proprio stato d'animo. In pratica si deve portare il proprio corpo a ridere e, a quel punto, la mente lo "segue"».

È per questo che è stato ideato lo Yoga della Risata?
«Proprio così. Questo metodo abbina esercizi fisici a tecniche di respirazione e anche momenti di meditazione, con l'obiettivo di consentire alla persona di riuscire a ridere senza una ragione scatenante, ma solo con una semplice azione meccanica».

Qual' è la ragione per cui un istruttore di fitness dovrebbe riappropriarsi della sua risata?
«Riuscire a ridere come momento di benessere per il proprio equilibrio psico-fisico può essere sicuramente utile per chi, ogni giorno, deve consentire ad altri di ottenere un analogo risultato».

In che modo?
«Per ottenere i benefici a livello fisiologico, dimostrati scientificamente, è necessario ridere per almeno venti minuti di seguito. Considerando che una risata "grassa", ossia quella forte e coinvolgente, dura al massimo 4/5 secondi è necessario conoscere delle tecniche che consentano di ridere ripetutamente fino ad arrivare appunto ai quindici/venti minuti di risate. Perché è il tempo necessario per dare modo al cervello di mettere in circolo tutte quelle sostanze che migliorano lo stato fisico e morale».

Cosa si intende per risata meccanica?
«Una risata che non parte da uno stimolo comico, ma che può essere ottenuta semplicemente imparando ad usare il proprio diaframma in modo tale da spingere fuori l'aria sottoforma di risata».

Perché acquisire queste tecniche?
«Imparando queste tecniche si ha modo di implementare, innanzittutto, le proprie competenze specialistiche e, al tempo stesso, si acquisisce un considerevole livello di energia che è di vitale importanza per affrontare nel miglior modo possibile la propria giornata».

Come si possono imparare queste tecniche?
«Frequentando un preciso e specifico corso di formazione tenuto da esperti certificati dello Yoga della Risata. È un corso della durata di due giorni in cui vengono insegnate sia le tecniche necessarie sia la logica con cui esse devono poi essere estese ai propri allievi».

Infine, il dott. Pier Luigi Iafelice aggiunge: «attraverso la conoscenza dello Yoga della Risata un istruttore sportivo può sicuramente dare un valore aggiunto alle sue lezioni poiché è in grado di avere, sempre, tutta l'energia necessaria a stimolare i propri allievi. Ridere con costanza consente realmente di migliorare sia la propria forma fisica sia l'atteggiamento nei confronti delle situazioni che la vita ci pone continuamente di fronte. Un istruttore dovrebbe essere sempre una persona in tendenziale equilibrio, capace di trasmettere e stimolare una sensazione positiva, e attraverso lo Yoga della Risata questo avviene in modo più naturale. Il benessere psico-fisico che ne ricava è facilmente percepibile da chi si ha attorno e pertanto un istruttore può riuscire ad essere un esempio "vivente" del risultato a cui gli allievi possono tendere. Ridere è una vera e propria ginnastica che impegna tutti i muscoli del corpo e che può contribuire a qualsiasi programma di allenamento in modo sinergico, senza alcuna controindicazione». **FINE**

Fit-shop.it

TUTTO PER IL PROFESSIONISTA DEL FITNESS

MUSICA LE NOVITÀ

ascoltali subito su **www.fif-shop.it**

STEP EXPERIENCE AUTUMN 2014
€ 24,00

POWER AEROBICS AUTUMN 2014
€ 24,00

CYCLING ENJOY THE RIDE
€ 24,00

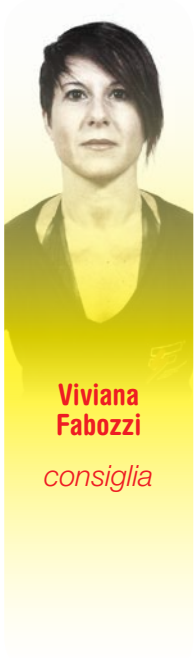
INTERVAL CHART HITS VOL. 1
€ 29,00

ATHLETIC MOVES 2 PERCUSSIONI
€ 24,00

ALL THE POP HITS 2014
€ 18,00

100% CLUBSOUND EDM FINEST 2.0
€ 27,00

KICK BOX 4 SUPER HITS
€ 18,00



Viviana Fabozzi

consiglia

cod. **CPY3** **cd singolo** | **€ 24,00**

PILATES & YOGA GROOVES VOL. 3

Questo cd musicale, che potete trovare tra le novità del fit-shop, si intitola Pilates & Yoga Grooves vol. 3. L'ho personalmente utilizzato all'ultima edizione della FIF Annual Convention suscitando in me e in tutti i partecipanti un forte coinvolgimento emotivo e una profonda concentrazione all'esercizio; un totale di 13 brani di cui i primi 10 sono in puro stile orientale con una cadenza ritmica spiccata per routines mediamente intense, e 3 brani in coda che predispongono i nostri allievi ad un ascolto del loro corpo e ad un ritorno alla calma interiore.

cod. **C100ROCK** **cd singolo** | **€ 24,00**

100% ROCK WORKOUT - VOLUME 2

La seconda proposta musicale che vi consiglio si intitola "100% Rock Workout vol. 2" ed è un accattivante e coinvolgente strumento da utilizzare per le nostre lezioni di total body metabolico e per accompagnare con grande carica emotiva i numerosi workout caratterizzanti il functional training. Ben 19 brani altamente motivanti, dai Queen agli Scorpione, da Pink Floyd ai Rolling Stones, per trasformare in pura energia i tuoi allenamenti di tonificazione.

ACQUISTA SUBITO IL PRODOTTO CHE PREFERISCI SU **WWW.FIT-SHOP.IT**

LIBRI LE ULTIME NOVITÀ

I CONSIGLI DEI NOSTRI DOCENTI PER LE VOSTRE LETTURE

Marco Neri

consiglia

cod. **LFITO** **144** pag. | **€ 14,50**

INTEGRAZIONE NATURALE E FITOTERAPIA

Nel mondo del fitness c'è da sempre una grande sensibilità verso l'utilizzo degli integratori; questo interesse è però sempre stato maggiormente orientato verso le molecole come per esempio aminoacidi, vitamine e proteine. Negli ultimi anni si è però sviluppata una forte sensibilità verso tutto quel grande universo della fitoterapia e dell'integrazione. Questo libro si propone di fornire un panorama vasto e dettagliato sulle molecole fitoterapiche più usate, questo con finalità sia energetiche che antinfiammatorie o salutistiche anche di supporto a molte diffuse patologie. Estremamente utile e pratica la parte finale del testo dove si analizza l'uso dei fitoterapici secondo le finalità e singoli problemi.

cod. **LENC** **336** pag. | **€ 30,00**

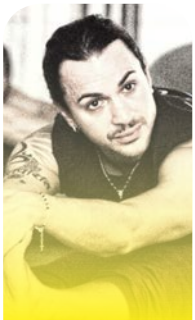
ENCICLOPEDIA DEGLI ESERCIZI DI MUSCOLAZIONE

I manuali anatomici che illustrano esercizi si stanno diffondendo sempre più. Quest'opera prende in esame tutti i principali esercizi di muscolazione, soprattutto con l'ausilio di macchine e carichi. Per ciascuno c'è una tavola anatomico/dinamica con i muscoli impegnati, a cui si affianca una descrizione della tecnica d'esecuzione e un dettaglio descrittivo di tutta la catena cinetica attivata. Prezioso il box con gli errori frequenti o le variabili di esecuzione. Il testo è un contributo eccellente alla divulgazione teorico pratica degli esercizi raccogliendo un numero monumentale di possibili varianti. È un titolo immancabile nella libreria di chi opera in modo professionale nel mondo del fitness con i sovraccarichi.

cod. **LTRAIN** **160** pag. | **€ 14,90**

FITBALL TRAINING

L'attrezzo più semplice, eppure per anni dimenticato, viene qui riscoperto nelle sue enormi potenzialità. La Fit Ball è uno strumento dalla versatilità unica, adatto allo stretching come al potenziamento, applicabile a bambini, adulti e anziani. La propriocettività legata all'uso della "palla" viene ampiamente trattata. Gli esercizi hanno vari gradi di difficoltà e si adattano a tutte le finalità per cui un tecnico deve completare un training con l'uso di questo attrezzo. Troppe volte ci dimentichiamo di come anche gli esercizi più tradizionali svolti con i manubri possano assumere contorni allenanti diversi semplicemente svolgendoli su una Fit Ball. Un libro da tenere a portata di mano e da consultare anche per estrapolare qualche esercizio mirato o possibili varianti.



Donato De Bartolomeo

consiglia

cod. **LEQ** **226** pag. | **€ 22,00**

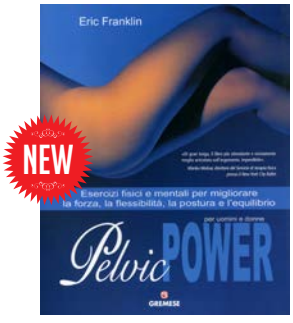
EQUILIBRARE LA POSTURA

Riequilibrare la postura è un libro tecnico. ma di facile consultazione. Tutti possono comprendere i meccanismi che regolano la postura; Mary Bond spiega in maniera dettagliata e con esercitazioni pratiche concetti importanti che tutti gli esperti del movimento dovrebbero conoscere. Lo consiglio vivamente.

cod. **LKAP** **3 volumi** | **€ 118,00**

ANATOMIA FUNZIONALE

Anatomia funzionale è un meraviglioso viaggio attraverso il corpo umano. La spiegazione dei vari segmenti corporei è fatta in maniera dettagliata ed assolutamente esaustiva. Con grande convinzione posso asserire che è uno dei più bei libri di anatomia mai scritti. Nella nuova edizione è presente anche la descrizione del diaframma pelvico. Ogni insegnante di fitness e non solo dovrebbe far riferimento a questo testo per approfondire gli studi.



cod. **LPELVIC** **130** pag. | **€ 18,00**

PELVIC POWER

Eric Franklin non si smentisce mai. I suoi libri sono sempre esaustivi e dettagliati. Bellissime le metafore e le immagini che accompagnano la spiegazione anatomica del pavimento pelvico. Un testo da conservare gelosamente, come tutti gli altri. Garantisco per questo meraviglioso testo di anatomia creativa applicata al movimento.

WWW.FIT-SHOP.IT TROVI NOVITÀ, OFFERTE, PROMOZIONI E TANTO ALTRO ANCORA!

a cura di Sara Baraccani

www.fif.it

www.performancemagazine.it
www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness
www.facebook.com/FitshopFIF
www.youtube.com/FIFapplication
www.fifweb.tv
www.instagram.com/fif_it
www.twitter.com/FIFacademy
www.google.com/+LAFIF
www.showon.it/FIF

www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness

STORIE DI SUCCESSO

Sei un trainer o un istruttore di successo? Hai fatto del fitness e dello sport la chiave per raggiungere i tuoi obiettivi? Allora raccontaci il tuo segreto e la tua storia sulla nostra pagina Facebook o scrivi a ***performance@fif.it*** *e potresti comparire sul prossimo numero di Performance.*

AMIR SADAT JAVAHERI "GRAZIE FIF PER QUESTO NUOVO AMORE!"

Da anni sentivo il desiderio di una nuova rotta. Il Fashion Retail mi stava stretto così come essere uno di quelli che lavora e si paga da vivere. Avevo bisogno di un nuovo sogno. Avevo l'ambizione di trovare un lavoro da amare e svolgere con profonda dedizione. Intanto nasceva in me la passione verso lo sport e per uno stile di vita sano. Ho intrapreso un cammino abbandonando il "caro divano" e mi sono gradualmente accostato alla corsa, al nuoto e alla sala pesi. Un percorso in cui l'attività fisica ha rappresentato il centro attorno al quale costruire un equilibrio di vita. Nel giugno 2013 un assistente di sala, durante un workout, mi ha illuminato menzionando la FIF dove si poteva seguire il corso di personal trainer. In quel preciso istante l'impensabile divenne per me pensabile e addirittura, concretamente realizzabile. *"Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare"*. Ma, purtroppo, subito dopo nella mia vita ci sono stati alcuni eventi dolorosi che, in parte, hanno generato esitazioni nel fare il passo, nonostante il mio pensiero fisso sulla federazione. FIF era dentro di me e cercava di emergere e trovare la sua espressione. Dopo un anno finalmente il primo step con la mia iscrizione al corso di Personal Trainer a Milano e, poco tempo fa, quello per diventare istruttore di Functional Training. La vita mi ha dato questa opportunità anche grazie al sussidio di disoccupazione che mi permette di formarmi e fare la virata della mia storia. Inoltre la mia famiglia ed alcuni miei grandi amici stanno contribuendo al mio sogno. Profonda gratitudine. Le prossime tappe saranno la partecipazione al corso di Kettlebell, Bodyweight/Joint Mobility e Suspension Training, probabilmente anche Barbell, sino a raggiungere il livello di Functional Advanced. La svolta è solo iniziata col diploma di Personal Trainer e il percorso di formazione, invece, continuerà per sempre. Non vedo l'ora di trovare un lavoro per scendere, finalmente, in campo e permettere alla mia passione di esprimersi a pieno. Grazie FIF per questo nuovo amore!

GLORIA FUSON "DUE GRANDI PASSIONI: LA DANZA E IL PILATES"

Tutto è iniziato nel 2008-09 mentre frequentavo il mio primo percorso formativo come insegnante di danza presso l'I.D.A. di Ravenna. Durante una lezione di anatomia la docente Rita Valbonesi ci invita a rimanere per la sua lezione serale di Pilates/Posturale. È stato amore a prima vista! Da lì è cominciato il mio studio di questa disciplina: sui libri, a lezione e con incontri d'approfondimento. Nel frattempo, dopo il diploma IDA, inizio ad insegnare danza e a proseguire la mia formazione e lo studio come danzatrice ma specialmente come insegnante e coreografa. Nel 2010 un'istruttrice di Pilates mi chiede di sostituirla per maternità; non avevo nessuna qualifica "cartacea" e non lo ritenevo corretto, e al mio iniziale rifiuto è seguito l'invito a tenere almeno una lezione. Ovviamente la materia la conoscevo bene, ma senza un titolo non mi sarei mai permessa di spacciarmi per istruttrice; ad ogni modo, dopo la prima lezione ricevo i complimenti della responsabile (ex danzatrice e allieva di Pilates da diversi anni) e l'invito a continuare. La voce si sparge e ricevo una proposta di sostituzione anche da un'altra palestra, dove accetto solo alla condizione che fossi affiancata da un'altra docente qualificata. L'amore per l'insegnamento della danza, che credevo avesse il totale monopolio, mi porta ad iniziare a pensare che forse il mio cuore può avere spazio anche per la passione per un'altra disciplina, così vicina alla danza ben più di quanto si possa pensare. Dopo qualche mese la danza mi porta all'estero, ad Edinburgh in Scozia, dove continuo lo studio del Pilates. Nel 2012 la vita (e la danza) mi riportano in Italia e a questo punto non ho davvero dubbi: la formazione sarebbe stata con la FIF. In dicembre ottengo il diploma di Pilates Matwork Instructor dopo aver studiato con la favolosa Ester Albini, e da quel momento il lavoro non è mai mancato e le soddisfazioni sono continue, dividendomi tra danza e fitness. Inoltre, grazie a questo diploma, che è una garanzia anche in Europa, accedo alla formazione a Manchester nel giugno 2014 con Carolyne Anthony di The Center For Women's Fitness (guru del Pilates per la donna nelle diverse fasi della sua vita) grazie al quale, una volta sostenuti gli esami mi diplomo come Pre & Post Natal Pilates Specialist. Indirettamente, inoltre, la mia formazione nel Pilates è stata fondamentale anche durante la mia certificazione come Zena Rommett Floor-Barre (R) Teacher, una particolare tecnica di sbarra a terra riabilitativa per danzatori e non, tecnica che mi sta dando tantissime soddisfazioni, in Italia e all'estero. Ancora una volta, grazie FIF! Siete una garanzia.

www.instagram.com/fif_it

#INFORMAFIF
AI CORSI FIF, IO C'ERO!

Nell'ultimo numero di Performance vi abbiamo chiesto di taggarvi con #informaFIF se eravate presenti ad uno dei nostri corsi, ad un seminario o ad un workshop. Le quattro foto selezionate sono state quelle di @francesqe_, @kristinakry, @ninovalenti87 e @rosina63. Complimenti ragazzi e grazie per aver partecipato al concorso e speriamo di vedere presto altre vostre foto su questa rivista!

@francesqe_

@kristinakry

@ninovalenti87

@rosina63

NUOVO TEMA PER I TUOI SCATTI:

"IO MI ALLENO ANCHE AL BAR! ☺ "

Per comparire sul prossimo numero di Performance dovrete dare sfogo alla vostra fantasia. Qual è il posto più strano in cui vi allenate o in cui vi vorreste allenarvi? Sui gradini della metropolitana? Sull'autobus o al bar? ;-) Bene! Andate proprio lì e fatevi scattare una foto, poi taggatela su Instagram ***#informaFIF****.*
Le foto più originali e divertenti saranno pubblicate sul prossimo numero di Performance magazine.
I vincitori saranno comunicati su Instagram, quindi seguite ***@fif_it****. Non vediamo l'ora di vedere dove vi porterà la fantasia!*

www.youtube.com/FIFapplication

MUSICA PER IL FITNESS, SELEZIONATA DAI NOSTRI DOCENTI

Sul nostro canale Youtube non troverai solo i video delle lezioni delle convention federali, ma troverai ogni mese una nuova playlist musicale con 10 brani scelti dai nostri docenti per le tue lezioni. Iscriviti subito su ***www.youtube.com/FIFapplication*** *per restare sempre aggiornato!*

Per un allenamento di **roughtraining**

LA TOP 10 DI

LUCA CERIA

1. Led Zeppelin - **Immigrant song**
2. Manowar - **Warriors of the World**
3. AC/DC - **Thunderstruck**
4. Metallica - **Enter Sandman**
5. Usher - **Yeah**
6. Pantera - **Cowboys From Hell**
7. Rage Against The Machine - **Bulls on Parade**
8. 50 Cent - **In Da Club (Int'l Version)**
9. Bon Jovi - **It's My Life**
10. The Prodigy - **Voodoo People**

Per una lezione di **fitness metabolico collettivo**

LA TOP 10 DI

LUCA RUGGERI

1. Sean Finn ft. Ricardo Muñoz - **Infinity 2014**
2. Lenny Kravitz - **The Chamber**
3. David Guetta ft. Sam Martin **Lovers On The Sun**
4. Houseshaker ft. Amanda Blush **Light The Sky**
5. Sigma - **Nobody To Love** (Liam Hincks & Thomas Jones Remix)
6. OneRepublic - **Love Runs Out**
7. Bastille - **Of The Night**
8. 50 Cent ft. Justin Timberlake **Ayo Technology**
9. Brame - **Other Side**
10. Tove Lo - **Habits (Stay High)**

Per una lezione di **pilates**

LA TOP 10 DI

GIANPIERO MARONGIU

1. Modà ft. Tazenda - **Cuore e Vento**
2. Sylvering - **Sunday bloody sunday**
3. Sylvering - **Forever Young**
4. Indigolab - **Dreamland (Chill-Out)**
5. Tastelike Cake - **You Never Walk Alone (Dream Piano Song)**
6. Alexey Beloozerov feat. Jama **Give me Your faith (Jane Maximova Rmx)**
7. Eliza Hull ft. Hayden Calnin - **Ghosts**
8. Marshal Mateys **Silent Rise (Chill Out Lounge 2014)**
9. Nathalie - **In Punta Di Piedi**
10. Niccolò Fabi - **Il Negozio DI Antiquariato**

Inoltre, sul www.fit-shop.it sono disponibili le compilation, divise per discipline, più vendute dell'ultimo mese.
Non aspettare ad acquistare la buona musica per il fitness! Collegati ora a www.fit-shop.it

www.sgi.to.it

LIFESTYLE

...per il tuo benessere

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

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 ml/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2011-2012

www.lauretana.com

SERVIZIO CLIENTI
Numero Verde
800-233230

consigliata da
FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS