





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

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



l'app per smartphone e tablet

3 innovativi moduli di allenamento:

Tonix workout - Pilates conditioning Functional training

6 docenti FIF a tua disposizione:

Elisabetta Cinelli, Luca Dalseno, Donato De Bartolomeo. Francesco Fiocchi, Sandro Roberto e Luca Ruggeri





















FIF CARD a 29 istruction of the second secon

a 29,00 euro

* 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 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 della rivista Performance.
- 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 2015-2016

Appuntamenti di fitness musicale	periodo	FIF card	tipologia
In Corpore Sano	febbraio 2016	gratis	convention
XXL Fitness (Sicilia)	novembre 2015	gratis	convention
International Pilates	marzo 2016	50%	convention
Blue Fitness	settembre	gratis	convention
FIF Annual	ottobre 2015	gratis	convention
Metabolic System Tour: Milano, Cagliari, Roma	novembre 2015	gratis	stage
Metabolic System Tour: Catania, Bari	marzo 2016	gratis	stage
Appuntamenti di fitness	periodo	FIF card	tipologia
In Corpore Sano convegno	febbraio 2016	gratis	convegno
XXL Fitness (Sicilia) convegno	novembre 2015	gratis	convegno
Convegno A.I.P.S.	novembre 2015	50%	convegno

★ **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

* 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 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, Mantra.
- Consulenza on-line tecnica e amministrativa.

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 frequen-tare 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) -
- Bert un confirmation and each cut, with Finalize 124(e) 90)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
- 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 atticatione del
- vità di allenamento, gare, manifestazioni, feste e per tutte le attività socio culturali.
- · Esenzione sull'imposta delle insegne indipendente-

- · 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 giuridi-
- co-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 perso-Possibilità di vetazione da redutto delle perso-ne 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 azien-de 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 contri-buti 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?

Tutte le agevolazioni sono attive per 12 mesi

a partire dalla data di sottoscrizione

e del primo pagamento.

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 bonifico bancario, vaglia postale o assegno bancario, risparmiando così le commissioni che la banca applica sull'operazione.

NIFESTAZIONI E TANTI ALTRI VANTAGGI WWW.FIF.IT



NEURO PESCE è un integratore alimentare a base di olio di pesce concentrato che presenta un'ottima concentrazione in EPA e DHA (504 mg di EPA e 378 mg di DHA per perla). EPA e DHA sono acidi grassi polinsaturi a lunga catena della serie omega-3. Il DHA contribuisce a conservare la fisiologica **funzione cerebrale** e al mantenimento della **capacità visiva** normale*. EPA e DHA contribuiscono alla normale **funzione cardiaca**** e al mantenimento di livelli normali di **trigliceridi** nel sangue***.

*L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di almeno 250 mg di DHA.

**L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di almeno 250 mg di EPA e DHA

***L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di almeno 2 g di EPA e DHA.

Non superare il livello di assunzione giornaliera di 5 g della combinazione di EPA e DHA.

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



L'integratore per le tue esigenze? Chiama il numero verde di Solgar. Biologi e Farmacisti del Servizio Tecnico Scientifico di Solgar rispondono alle richieste tecnico-scientifiche.

Attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle 13 - dalle 14 alle 18.



L'EDITORIALE

ontinua con grande successo l'Esposizione Universale di Milano EXPO 2015, il cui tema è: "Nutrire il Pianeta, Energia per la vita". Un meraviglioso appuntamento che vede Milano al centro del mondo e che va verso la nuova direzione intrapresa nel corso degli anni. Non più solo una grande vetrina di eccellenze della tecnica ma una tappa del percorso culturale, di crescita e di cambiamento che mette in risalto l'interazione tra i popoli nel rispetto del Pianeta. Un argomento che è il filo logico che attraversa tutte le attività svolte sia all'interno sia all'esterno del sito espositivo e, soprattutto, è l'occasione per riflettere e confrontarsi sui diversi tentativi di fornire soluzioni ad una domanda fondamentale: "Come garantire cibo sano, sicuro e sufficiente per tutti?". Sicuramente l'Esposizione Universale è un laboratorio di innovazione e ricerca, un momento di dibattito e di confronto internazionale per trovare sistemi concreti in grado di migliorare la vita delle persone e anche un viaggio intorno al mondo attraverso i sapori e le tradizioni delle popolazioni. E se l'alimentazione è elemento essenziale per il benessere e la salute altrettanto lo è l'attività fisica (Alimentazione + Movimento = Benessere). Ecco che la presenza della Federazione Italiana Fitness all'EXPO 2015 con una kermesse di punta come **Blue Fitness** trova una giusta collocazione in quanto proprio il benessere è il filo conduttore dell'evento che, solo per questa straordinaria occasione, si svolgerà a Milano all'interno dell'EXPO 2015 nelle giornate di sabato 5 e domenica 6 settembre. Una speciale edizione della convention targata FIF promossa in collaborazione con il padiglione della Repubblica di San Marino nello spazio comune dell'area del Cluster Bio-Mediterraneo e grazie a FIF Training App by Kreosoft. Un connubio vincente che permetterà agli addetti al settore ed appassionati del fitness di vivere due giorni intensi, energici e stimolanti grazie alle short class di yoga, pilates, allenamento metabolico e posturale, condotte dai docenti federali. Protocolli di allenamento che abbinati ad un corretto stile alimentare permetteranno di ottenere significativi risultati sia a livello fisico sia di benessere generale.

Blue Fitness, da anni, è una porta verso la nuova stagione della Federazione Italiana Fitness, una porta che quest'anno si è aperta in uno scenario mondiale dove la FIF mette in campo le sue eccellenze, consapevole del fatto che è in grado di regalare emozioni uniche a tutti coloro che amano il benessere.



Organo ufficiale della Federazione Italiana Fitness

ANNO XXVI N. 3 AGOSTO 2015



Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

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

Direttore responsabile

Capo redattore Claudio Castellucci

Progetto grafico

Stampa

Rotopress International - Bologna

Foto

Archivio Performance . D.S. Photo Shutterstock . Fotol ia . 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

Si ringrazia

Sonia Bosi . Elisa Amaducci Federica Sangiorgi . Sara Baraccani



Mondo Janoalace

ESS DA OGNI PARTE DEL PIANETA

La funzionalità del sistema vascolare risente dello stile alimentare e può essere favorita dall'inserimento nella dieta di particolari alimenti che hanno un effetto rigenerativo sui vasi, come il cioccolato fondente, l'olio d'oliva e il succo di mirtillo.

Una specifica ricerca, dopo anni di studi, è stato condotto dal cardiologo e ricercatore svizzero Andreas Flammer dell'Ospedale Universitario di Zurigo, che l'anno scorso è stato insignito del premio alla ricerca 2014 dalla Fondazione Svizzera di Cardiologia. Tale premio ha una precisa motivazione: aver tratto una serie di interessanti conclusioni di questi tre alimenti, già noti ai cardiologi per l'elevato contenuto di flavonoidi.

Per quanto riguarda il cioccolato fondente, ad esempio, il Dott. Flammer ha dimostrato che questa sostanza esercita un'azione favorevole sul cuore e

I CIBI GIUSTI PER IL SISTEMA

può migliorare la funzionalità dei vasi sanguigni con pareti interne danneggiate. Inoltre, l'effetto è ancora più sorprendente nei pazienti con insufficienza cardiaca, in cui il consumo giornaliero di una piccola quantità di cioccolato può realmente portare benefici al sistema cardiovascolare. Un risultato simile lo esercitano sia l'olio d'oliva sia il succo di mirtillo perché entrambi hanno fatto rilevare un netto miglioramento della funzionalità del sistema vascolare nei soggetti che includevano questi due alimenti in modo stabile nella loro dieta. Ma attenzione! E' assolutamente sbagliato aggrapparsi a questi ingredienti per compensare le proprie abbuffate, ammoniscono i ricercartori svizzeri. La giusta soluzione è quella di inserirli in una sana dieta mediterranea, che per sua natura include già una buona dose di nutrienti utili alla salute vascolare.



SOLLEVATE PESI SE VOLETE **UNA MEMORIA MIGLIORE**

Per migliorare la memoria a lungo termine bastano venti minuti di sollevamento pesi. A stabilirlo è uno studio pubblicato su Acta Psychologica da un gruppo di ricercatori del Georgia Institute of Technology guidato da Lisa Weinberg, secondo cui per sfruttare i benefici dell'attività fisica in termini di capacità memoniche, già evidenziati da studi passati, non è necessario essere atleti in grado di correre per lunghe distanze perché anche svolgendo un lavoro con esercizi di resistenza, dal sollevamento pesi ai piegamenti sulle ginocchia, si possono ottenere buoni risultati. In particolare, questo nuovo studio ha . messo in evidenza un miglioramento del 10% della memoria a lungo termine dei partecipanti che dopo essersi



UN BRACCIALE PER FARE ESERCIZI PERFETTI

La casa tedesca Gymwatch ha lanciato il primo sensore fitness su misura in grado di ottenere una immediata risposta su ogni tipo di esercizio eseguito. Gymwatch è un dispositivo indossabile ma non è un orologio così come il nome potrebbe suggerire, bensì.

un bracciale utile agli appassionati del fitness. Un prodotto proposto come un aiuto per gli sportivi al fine di portare l'esperienza di allenamento ad un altro livello. Progettato da un esperto in scienze dello sport, il sistema brevettato dall'azienda tedesca è l'unico sensore fitness che misura con precisione la gamma completa di movimento e forza per ogni tipo di esercizio fisico e, con la sua app, offre in tempo reale un feedback che aiuta ad eseguire gli esercizi correttamente e ad ottenere il massimo dei risultati dalle sessioni di allenamento. Una risposta che viene fornita sia in maniera verbale sia in modo visivo. L'app contiene un catalogo di novecento esercizi e al tempo stesso fornisce dettagli sulla



impegnati a memorizzare delle immagini si sono allenati su una macchina per il sollevamento di pesi con le gambe. Oltre a tale aspetto, analizzando campioni di saliva forniti da ogni partecipante è stato rilevato un aumento dei livelli di alfa-amilasi, un marcatore della presenza di una molecola nota per il suo legame con lo stress, la noradrenalina. Ciò suggerisce, come altri studi condotti in passato, che gli stress acuti possano contribuire a migliorare la memoria. Il coautore della ricerca Minoru

Shinohara ha commentato i risultati sottolineando che: "da questo preciso momento e grazie alla scoperta che l'attività sportiva di resistenza è associata al miglioramento della memoria a lungo termine nei giovani adulti in buone condizioni di salute, è possibile cercare di determinare la sua applicabilità ad altri tipi di memoria e il tipo e la quantità ottimale di esercizio di resistenza in diverse popolazioni." E, infine, precisa: "Queste includono sia gli anziani sia le persone con disturbi della memoria".



modalità corretta di svolgimento dell'allenamento. Gli utenti che utilizzano Gymwatch hanno a disposizione due modalità: possono seguire il piano di allenamento personalizzato oppure possono scegliere il "Free-Mode" per eseguire e monitorare qualsiasi combinazione tra gli esercizi contenuti all'interno del catalogo. La fitness band si utilizza tramite la sua applicazione intorno ai muscoli delle braccia e delle gambe o entrambe grazie ai due sensori e, permette di tenere osservato ogni componente relativo alla forza (ad esempio forza di partenza, potenza massima, forza esplosiva) e le misure inerenti alla precisione dell'ampiezza di movimento impegati in ogni esercizio. Il singolo dispositivo ha un prezzo di 199 dollari, mentre la coppia costa 389 dollari.

GLI ITALIANI E

I CENTRI FITNESS

Una serie di dati economici del mondo del fitness e del wellness, forniti dall'Università degli Studi di Milano-Bicocca e della CCIAA di Milano, mettono in risalto l'ottimo stato di salute di questo comparto italiano. Nello specifico, in Italia, sono presenti dodicimila palestre sparse su tutto il territorio nazionale, di cui, però, la metà offre strutture basiche. Gli addetti sono ventottomila e il valore del giro di affari si assesta attorno ai 3 miliardi di euro. Quindi, una palestra fattura, mediamente. 250-270mila euro all'anno. Più che buono il numero dei soci attivi, circa 5,5 milioni. In Europa il nostro paese è al primo posto per numero di palestre, mentre è il quarto mercato europeo per fatturato, dopo Regno Unito, Spagna e Germania. Inoltre, ci sono oltre 800 imprese che producono articoli sportivi, generando profitti per 1,3 miliardi di euro all'anno e che nel 2013 hanno esportato merce per un valore complessivo di 770 milioni di euro, diretta per il 60,3% verso i Paesi dell'Unione Europea. Sono circa quaranta milioni gli italiani che praticano più o meno regolarmente un'attività fisica. La spesa complessiva annua delle famiglie per attività dedicate allo sport, al benessere e allo stato fisico in genere, è di 22 miliardi di euro, pari al 2,3% del totale dei consumi. Il 23% della popolazione frequenta abitualmente un centro fitness, l'8,7% delle strutture per la cura del corpo. La fascia di utenti fitness più ampia (il 32%) è quella dei 18-25enni, seguita dalla fascia 26-35 anni (27%), da quella 36-45 anni (21%), 46-55 anni (14%), infine 56-65 anni (6%). Il 41% dei frequentatori di palestre e centri benessere è single, il 54% è sposato o convive e il 5% è divorziato o separato. A livello territoriale chi è

solito frequentare palestre e centri fitness abita soprattutto al Nord (il 56%, contro il 25% di chi vive al Centro e il 19% di chi vive al Sud). Più nel dettaglio, le regioni con il tasso più elevato di utenti sono la Lombardia (19%), il Veneto (11%), l'Emilia Romagna, il Lazio (entrambi al 10%) e la Toscana (8%). Al Sud, discrete le percentuali registrate da Campania (6%), Puglia e Sicilia (entrambe al 4%). L'evoluzione del concetto di wellness porta sempre più alla coniugazione del binomio benessere-turismo. Il comparto wellness-travel nel mondo vale circa 400 miliardi di dollari, ovvero il 14% del turismo mondiale totale. Una cifra destinata ad aumentare con indici mediamente più elevati rispetto al resto dell'offerta turistica. Un altro dei fenomeni che si sta sviluppando oltre le aspettative degli analisti è l'interesse per le tradizioni wellness provenienti dal mondo islamico, così come per il cibo e le pratiche di bellezza tipiche delle regioni del Medio Oriente e dell'Africa. Servizi sempre più sviluppati per offrire esperienze uniche, salutari e rilassanti come, ad esempio, le passeggiate nei boschi, "forestbathing", con mente e corpo a contatto con i suoni, i profumi e i colori della natura. Sull'onda di tutto ciò, si prevede anche il progressivo imporsi di nuove tendenze che potremmo definire di "social fitness", dove la passione per sport e fitness che accomuna le persone, virtualmente come nella vita reale, le spinge a trovare sia nei viaggi sia nel desiderio di una crescita personale all'interno del mondo del wellness occasioni per condividere con altri i propri interessi.





DI LUCA MATTONAI

OBBLIGO DI TRACCIABILITÀ PER ASD E SSD IN 398/91

RICOSTRUZIONE NORMATIVA L'art. 37, co. 2,L. 21.11.2000, n. 342 riscrive l'att. 25, co. 7, L. 133/1999 ora nuovo co. 5 dell'art. 25 in esame disponendo l'elevazione da € 51,65 **a** € **516,46** ulteriormente innalzato con la Finanziaria del 2015 (Legge 190/2014) **a € 1.000,00** il limite al di sopra del quale ogni entrata ed uscita della società, ente o associazione sportiva dilettantistica deve transitare, pena la decadenza dei benefici di cui alla L. 398/1991, attraverso mezzi tracciabili in maniera tale da consentire all'Amministrazione finanziaria lo svolgimento dei controlli.

AMBITO OGGETTIVO

Le associazioni/società sportive devono aprire uno o più conti correnti bancari o postali attraverso i quali far transitare ogni entrata e uscita di importo pari o superiore **a** € 1.000,00, comprese: le erogazioni liberali; i contributi a qualsiasi titolo; le quote associative; i proventi decommercializzati. Questo si intende regolarmente effettuato quando sono espressamente indicati l'erogante ed il partecipante e, quando i pagamenti sono effettuati tramite: bollettino di conto corrente postale; bonifico bancario; assegno non trasferibile; bancomat o carta di credito. Sono quindi esclusi gli assegni ordinari, la cui destinazione finale non è certa e trasparente (che comunque con l'art 12 C.1 del DL 201/11 non possono superare i 1.000,00).

AMBITO SOGGETTIVO

Il transito per conti correnti bancari o postali si applica, a prescindere dal regime contabile adottato, a tutti i soggetti che organizzano o promuovono attività sportive dilettantistiche. Sono inclusi anche i soggetti in forma societaria o cooperativa come confermato dalla Ctp di Brescia con la sentenza n.57/08/2013;

VERSAMENTI E PAGAMENTI OLTRE IL LIMITE DI € 1.000,00 in base all'art. 25, co.5, L. 133/1999 I *versamenti* effettuati a favore delle associazioni/società secondo modalità diverse da quelle stabilite legislativamente comportano: l'indetraibilità in capo all'erogante della liberalità di cui all'art. 15, co. 1, lett. i-ter), e all'art. 78, co. 1, D.P.R. 917/1986; reddito imponibile per il percettore; i *pagamenti* e gli incassi effettuati e/o ricevuti dall'associazione/ società sportiva in violazione delle disposizioni di legge determinano per l'ente: la decadenza delle agevolazioni di cui alla L. 16.12.1991, n. 398; l'applicazione delle sanzioni di cui all'art. 11, D.Lgs. 18.12.1997, n. 471. PS: se il pagamento è una somma di denaro per lo svolgimento della prestazione sportiva dilettantistica di cui all'art. 67, co. 1, lett. m), D.P.R. 917/1986 superiore a € 1.000,00 costituirà per il percettore integralmente reddito imponibile.

ADEMPIMENTI

In riferimento a versamenti e pagamenti vanno seguiti questi adempimenti: prima nota cassa: le entrate e le uscite di importo inferiore o uguale a € 1.000,00, se non movimentate tramite mezzi tracciabili, devono essere annotate in un registro di prima nota cassa con riferimento al giorno in cui sono state effettuate: conto corrente bancario o postale: le entrate e le uscite effettuate a mezzo conto corrente bancario o postale non devono essere rilevate in quanto fa fede l'estratto conto; ricevuta per quota associativa: al versamento della quota associativa deve essere rilasciata una ricevuta, in carta semplice o utilizzando un ricevutario. disponibile in commercio; erogazioni

liberali: l'associazione/società sportiva deve rilasciare ricevuta indicando i dati dell'erogante (codice fiscale); i dati del bonifico o altro mezzo idoneo, e l'indicazione "erogazione liberale, ai sensi dell'art. 15, co 1, lett. I-ter), DPR 917/1986"; raccolta pubblica di fondi: redigere un rendiconto entro 4 mesi dalla chiusura del periodo di imposta che è da tenere e conservare ai sensi dell'art.22 DPR 600/1973. Le ricevute devono essere emesse in duplice copia: una copia va conservata dall'associazione o società e l'altra va consegnata al soggetto che ha effettuato il versamenti. I gruppi di persone che si iscrivono ad un torneo, promosso da un ente di promozione sportiva e quindi riservato ad associazioni/società sportive, non sono tenuti ad aprire un conto corrente, in quanto non sono organizzatori o promotori di eventi sportivi, ma devono pagare ovviamente l'iscrizione con assegno non trasferibile o con le altre forme suddette.

IL CONSULENTE

DFI CLUB

ATTENZIONE

È in corso di discussione se il nuovo limite di Euro 1.000,00 sia da considerarsi dal gennaio del 2015 o se invece possa trovare applicazione il principio di legalità o "favor rei" di cui all'art. 3 del DLgs n. 472/1997.

NOVITÀ

Lo schema di decreto di revisione del sistema sanzionatorio, in corso di approvazione, prevede l'abrogazione della sanzione, definita "impropria". contenuta nell'art. 25 della L. 398/1991 e consistente nella decadenza dalle agevolazioni in presenza di incassi o pagamenti per importi superiori a euro 1.000 mediante mezzi non tracciabili.



Semplice è meglio di complicato DI MARCO NERI

- 16 L'importanza della comunicazione nel correggere l'allievo DI DAVID STALIFFER
- 18 Antiossidanti: anche le proteine vogliono la loro parte

DI ALEXANDER BERTUCCIOLI

- 20 L'ipertrofia nel bodyweight DI FRANCESCO FIOCCHI
- 24 II metodo **HRV Power**

DI CLAUDIO CASTELLUCCI

- 28 Alla ricerca del giusto prezzo DI LOREDANA PAPARELLI
- 76 Una terapia d'elite: il movimento DI DAVIDE CARLI
- Pilates in suspension DI DONATELLA LONGHI
- Movimento e alimentazione DI CLAUDIO CASTELLUCCI

- 92 Yo-yo System
- Le tecniche di digiuno intermittente DI ALESSIO GAMBINO

REPORT RiminiWellness

Un nuovo incredibile record!

DI CLAUDIO CASTELLUCCI

- Saranno **Presenter** DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- Club vs Club: dodici titoli per dodici team DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- 90 Gare per atleti d'acciaio

DI CLAUDIO CASTELLUCCI





Rubriche

- FITNESS DAL **MONDO**
- IL CONSULENTE **DEL CLUB** DI LUCA MATTONAI
- COACHING **UMANISTICO** DI SIMONE POGGI
- INFORMA
- FIF SOCIAL COMMUNITY DI SARA BARACCANI



Parties of the state of the sta



MASTER, WORKSHOP **CONVEGNIE CONVENTION**

Tutti gli appuntamenti didattici del prossimo autunno-inverno



COREOGRAPHY • TOTAL BODY WORKOUT

Finale a 🚷 RiminiWellness

La nuova edizione di Saranno Presenter apre le porte ad una formula completamente rivoluzionata nei contenuti e nelle modalità di selezione. Novità assoluta è l'inserimento di un nuovo Contest completamente riservato agli aspiranti presenter del settore della tonificazione. Pertanto la competizione si svilupperà su due fronti paralleli: il Contest Coreography e il Contest Total Body Workout.

Altra importante novità è il percorso previsto per le selezioni verso la fase finale che come ogni anno si svolgerà in occasione dell'evento Rimini Wellness. Le selezioni saranno così strutturate:

■ PRE-SELEZIONI

XXL Fitness Convention Palermo: 7 novembre Total Body Workout • 8 novembre Coreography

Metabolic System Tour Milano 21 Novembre • Cagliari 22 novembre • Roma 28 novembre

Catania 19 marzo 2016 • Bari 20 marzo 2016

In Corpore Sano Bologna 20-21 febbraio 2016

La giuria sarà formata dai presenter della FIF ACADEMY che presenzieranno i suddetti eventi e dal gradimento del pubblico partecipante che esprimerà il suo voto su una apposita cedola. I primi 3 classificati dei due Contest di ognuna delle sedi passeranno di diritto alle semifinali.

■ SEMIFINALI

I vincitori delle pre-selezioni dovranno presentare un video di 20 minuti caricato sul www.youtube.com (maggiori dettagli per il caricamento dei video verrano comunicati dopo le pre-selezioni) che sarà visionato e giudicato dalla giuria ufficiale composta dalle docenti/presenters della coreografia, della tonificazione e del functional training: Roberta Campaniolo, Giovanna Ventura e Viviana Fabozzi. I primi tre classificati dei singoli contest accederanno alla fase finale della competizione.

■ FINALE

Si svolgerà come di consueto in occasione dell'evento di RiminiWellness 2016 dove i finalisti si sfideranno sul "Palco Live" davanti a una giuria qualificata e presenziata dalla giuria ufficiale.

Regolamento e modalità di iscrizione www.fif.it / gare / saranno presenter

COACHING **UMANISTICO**



DI SIMONE POGGI

no dei modi con cui mi piace coccolarmi è quello di andare ogni tanto al mattino a fare colazione in una pasticceria vicino a casa mia. Così ho fatto stamattina, ho preso il mio capuccino e brioche e mi sono seduto ad un tavolino vicino al bancone. Nel frattempo entra un signore che, con fare simpatico e gentile, si rivolge alle due ragazze che lavorano in pasticceria con questa frase: "Vengo qui a fare colazione perchè avete un ottimo caffè." Le due ragazze ringraziano, è piacevole ricevere compimenti quando si lavora, e questo era sicuramente sincero... Eppure in quella frase qualcosa non mi tornava, era sincera e gentile ma era limitante. Ora vi spiego perchè!

La nostra società ci ha portato a concentrarci sui prodotti: alta qualità, ottime performance, ottimi confort, prezzi competitivi... Un ottimo caffè... ma il prodotto è una conseguenza... la conseguenza di un lavoro umano... di vocazioni e di potenzialità messe al servizio della Società.

Ci dimentichiamo delle persone e ci concentriamo su un qualcosa che non ha anima: il prodotto.

Quello che mi ha colpito di più stamattina è il verbo avete... un ottimo caffè. Sembra quasi che siano fortunati di aver trovato la miscela giusta per vendere caffè.

Così mi sono posto questa domanda: "Ma se il locale fosse stato sporco, le ragazze maleducate, magari ci fossero state tante persone che urlavano...e la miscela di caffè fosse stata la stessa...

AVETE UN OTTIMO CAFFÈ!



sarebbe stato comunque **un ottimo** caffè?"... A mio parere no! E' importante ragionare a cosa sta dietro ad un prodotto, a quello che le persone con la loro passione e le loro potenzialità mettono in atto per crearlo. Entriamo più nel dettaglio in questo esempio.

Trasformiamo il complimento in "avete scelto un ottimo caffè!" Tutto cambia, ora il focus è su chi lavora e non sul caffè, possiamo ammirare l'eccellenza della pasticceria che grazie a ricerche e attente valutazioni ha scelto quale miscela utilizzare per far felici i suoi clienti.

Trasformiamo il complimento in "Fate un ottimo caffè!".

Anche qui il focus passa su chi lavora e sulla sua eccellenza nell'essere un vero professionista in grado di aggiornarsi ed imparare su come servire al meglio i suoi clienti, utlizzando le sue potenzialità: gentilezza e intelligenza

È in grado di riconoscere e capire i suoi clienti e servirli nel miglior modo per renderli contenti.

Credo sia importante ricordarci tutti i giorni che tutti i prodotti che incrociamo nella nostra vita vengono creati, sviluppati e messi sul mercato grazie ad un lavoro umano; passioni e potenzialità di coloro che ci lavorano vengono messe a disposizione della società per rendere il prodotto eccellente perchè eccellente è la voglia di seguire le proprie passioni da parte di chi ci mette il proprio tempo. E se questo non succede, se il prodotto non è di qualità allora vuol dire che le persone non vengono messe nelle condizioni giuste per esprimere le proprie potenzialità!

Concludo ringraziando la pasticceria per l'ottimo capuccino e l'ottima brioche che mi hanno servito. Graziel





SEMPLICE È MEGLIO DI COMPLICATO

o che l'affermazione del titolo può sembrare lapalissiana ma come sempre, senza accorgersene, come in molti campi, anche nell'allenamento ci si è ritrovati a fare schede complesse e articolate. Questa tendenza la vedo in tanti settori mentre alla fine ciò che conta (e che funziona) nella maggioranza dei casi sono le scelte semplici facili e solide.

Macchine e tecniche allenanti sofisticate hanno fascino ma non è detto siano esattamente quello di cui abbisogna un atleta medio, magari in prospettiva di una ripresa dopo la calura estiva. Per molto tempo abbiamo rincorso le schede plurifrazionate mentre in molti casi basta una semplice split routine con una divisione in 2 parti. Mediamente le persone si allenano tre volte a settimana e una delle tendenze più affermate è quella di dividere il corpo in tre parti per fare in modo di allenare ogni gruppo una volta a settimana. Ora stabilire quante volte sia corretto allenare un gruppo alla settimana è impresa ardua, infatti dipende dal volume di lavoro e dal mix

di intensità e densità dell'allenamento; dipende inoltre dallo stato di condizionamento e dall'età dell'atleta. Fatta questa opportuna precisazione sono sempre di più convinto che il corpo abbia bisogno di stimoli differenti e variati, questo ottenibile sia variando carichi o esercizi, ma anche variando la freguenza di allenamento. Alla ripresa dell'attività "autunnale", magari dopo un periodo base di ricondizionamento si potrebbe pensare di proporre ai nostri allievi (oppure a noi stessi) una frequenza diversa dal solito. Si può, ad esempio, dividere il corpo in due parti e fare una frequenza alternata di una settimana 3 sedute e una settimana 4 sedute. Questo codice allenante di una settimana 3 sedute e una settimana 4 sedute viene ripetuto 2 volte e alla quinta settimana allenarsi solo 2 volte con delle schede Total Body (TB). Durante le 4 settimane dove si alternano le 3 e le 4 sedute a settimana si usano le schede contraddistinte dalle lettere A/B e C/D. In pratica il modulo verrebbe così:

1ª settimana	A1	B1	С	
2ª settimana	D	A2	B2	С
3ª settimana	D	А3	В3	
4ª settimana	С	D	A4	B4
5ª settimana	TB1	TB2		

Le schede A/B sono seguite da un numero (da 1 a 4) perché durante la sequenza sono ripetute 4 volte; in pratica A1/B1 rappresentano la prima volta delle schede A/B e A4/B4 la quarta volta.

Scheda A		
*LENTO	4X	2.15
ALZATE LATERALI	3x8/10	1,30
TRICIPITI PANCA	3X8/10	1,15
TRICIPITI DIETRO COLLO	3X8/10	30"
*PRESSA O SQUAT	4X	2,30/2,45
STACCO A GAMBE TESE	3x10/12	1,15
Scheda B		
*PANCA	4X	2,15
CROCI	3x6/8	1,15
PULLEY O STACCO	4X	2,15/2,30
TRAZIONI LAT IMP. INVERSA	3x8/10	1,15
BICIPITI AL BILANCIERE	3x8/10	1,15
BICIPITI MANUBRI PANCA INC.	3X8/10	1,15

NEGLI ASTERISCHI FARE

1° allenamento schede A/B: 12 reps 2° allenamento schede A/B: 9 reps 3° allenamento schede A/B: 6 reps 4° allenamento schede A/B: 3 o 4 reps

Scheda C		
LENTO	12-9-6-3	2.00/2,15
TIRATE AL MENTO	3x8/10	1,15/1,30
TRIC PARALLELE	3XMAX	1,30/1,45
TRICIPITI BUSTO A 90°	3X8/10	30/40
PRESSA O SQUAT	12-9-6-3	2,15/2,30
AFFONDI FRONTALI	3X8/10	1,15
Scheda D		
PANCA O CHEST	12-9-6-3	2.00/2,15
PECTORAL O CROCI	3x8/10	1,15/1,30
PULLEY O REMATORE	12-9-6-3	2.00/2.15
TRAZIONI LAT DAVANTI	3X8/10	1,30/1,45
BICIPITI BILANCIERE	3X6/8	1,15
BICIPITI ALTERNATI IN PIEDI	3X6/8	1,15

Come scheda Total Body da svolgere alla quinta settimana suggerisco di adottare la seguente:

Allenamento TB1		
PANCA DEC O CHEST	12-9-6-9-12	2.00
PULLEY	12-9-6-9-12	2.00
LENTO DAVANTI O SHOULDER	3x15	2.00
SQUAT o PRESSA	3x15	2.30
STACCO	3x15	2,30
Allenamento TB2		
LENTO DAVANTI O SHOULDER	12-9-6-9-12	2,00
SQUAT o PRESSA	12-9-6-9-12	3.00
STACCO	3x6/8	3.00
PANCA	3x15	1,45
PULLEY	3x15	1,45

A queste proposte sono da aggiungere i polpacci e gli addominali; muscoli "particolari" contraddistinti da grande resistenza; per alcuni allenabili anche tutti i giorni. Personalmente consiglio gli addominali tutti i giorni ed i polpacci 2 volte a settimana: bastano un 3/4 serie alternando una volta 12/15 ripetizioni e la volta dopo 6/8. Come potete vedere si tratta di una proposta inconsueta, scevra da tecniche e sofismi.

Una osservazione: la mole di lavoro mediamente di 20 serie (ma anche più con polpacci e addome) fa in modo che facilmente siano schede da 90 minuti, un tempo medio lungo ma certamente ben gestibile per un persona di media età e analoga anzianità di allenamento. Analogamente anche la frequenza propone schemi che escono dai classici 3 a settimana proponendo anche i 4, ma questa è una strategia che suggerisco (per chi può permetterselo) di inserire al fine di dare nuovi e stimolanti input allenanti. La settimana di "scarico" con sole 2 sedute è più rilassante sotto il profilo della frequenza generale ma i muscoli sono comunque allenati ad ogni scheda e con volumi medi.

Questa proposta è già stata adottata con positivi risultati, ma sono certo che ciascuno di voi, attuando le dovute e doverose modifiche che di caso in caso si rivelano necessarie, saprà ottimizzare questa periodicizzazione.

Alla base c'è sempre l'esigenza di dare stimoli rinnovati e frequenti, il tutto fattibile senza ricorrere a particolari tecniche o attrezzature.

Che la forza (e la giusta massa) sia con voi. FINE





DIECI SUGGERIMENTI PER UN "FITNESS PROFESSIONAL" IN GRADO DI MIGLIORARE LE INFORMAZIONI CORRETTIVE NEL FITNESS GROUP.

di David Stauffer

Correggere un cliente è un processo importante e delicato. È importante che un "fitness professional" capisca il modo migliore per comunicare le informazioni correttive in modo che l'esperienza sia positiva per tutti: il socio. l'insegnante e la classe.

Noi insegnanti dobbiamo riuscire a prevenire sbagli tecnici attraverso comandi (cueing) che anticipano potenziali errori. Per esempio: sappiamo che nello squat, spesso, la gente solleva i talloni, quindi nell'introduzione dell'esercizio una frase tipo "spingi i talloni contro il suolo quando pieghi le gambe" è un primo passo per correggere gli errori prima che accadano.

Nell'introduzione di un esercizio quando ci sono diverse informazioni tecniche, oppure quando vogliamo comunicare una correzione, è importante abbassare o spegnere la musica. Spesso accade semplicemente che la gente non vi senta. Meno distrazioni ci sono, maggiore è la possibilità che gli allievi possano ricevere il vostro messaggio tecnico.



Per prima cosa la sicurezza. Qualsiasi errore che può causare un infortunio immediato deve essere corretto subito. Dopodiché dobbiamo dare indicazioni per gli errori più facili da correggere. Se un errore di esecuzione non sta per provocare l'infortunio di una persona, soprassediamo. Dare troppe informazioni crea confusione. La gente non capisce su quale indicazione deve concentrarsi. Troppi ordini come ad esempio: "fai questo" o "fai quell'altro" o "ricordate questo" ecc... creano un ambiente stressante. In più, dedicando troppo tempo a comunicare una correzione ad un individuo si potrebbe mettere in evidenza l'insufficienza tecnica di quella persona, imbarazzandola o depotenziandola.

Siate specifici nelle vostre indicazioni dicendo "come" eseguire le correzioni, non solamente "cosa" devono correggere. Per esempio, eseguendo un ponte supino dinamico, spesso un insegnante dice di contrarre gli addominali senza dire "come" si fa. Sarebbe meglio comunicare: "Pensate di evitare un pugno nello stomaco per tenere il core attivo".

Quando possibile condividete il "perchè" è importante correggere un errore. Ad esempio, eseguendo i piegamenti sulle braccia: "Per non stressare il tratto cervicale, guardate tra le mani invece di guardare verso i piedi o verso lo specchio". In questo modo gli allievi sono ben motivati a "guardare tra le mani" perchè certamente nessuno desidera soffrire di cervicale.

Siate pazienti e cortesi. A tutti noi ci vuole più o meno tempo per capire come si fa un esercizio. Le persone tendono a diventare frustrate, a stare sulla difensiva e ad innervosirsi quando il tono della nostra voce è negativo e impaziente. A volte dicendo per prima cosa: "So che questo esercizio è difficile. Prova a...". Anticipando una correzione con la dichiarazione che l'esercizio è difficile (anche se non lo è) aiuta la persona a non sentirsi inadeguata. Se la persona non riesce a mettere in pratica subito le correzioni, comunicando: "Non preoccuparti, concentrati su questa tecnica e vedrai che la prossima volta sarà più facile" è un modo per esprimere pazienza e allo stesso tempo è un invito a tornare alla successiva lezione.

Iniziate a prendere l'abitudine di camminare in tutti gli spazi della sala. Normalmente le persone che hanno bisogno della vostra attenzione sono quelle più Iontane da voi. Se occorre avvicinarsi ad una persona per dare una correzione individuale e la classe

non è abituata a vedervi lasciare il vostro posto al centro o avanti della sala, c'è molta (troppa) attenzione su ciò che sta facendo l'allievo "corretto" e questo è ancora un motivo di imbarazzo per lui/lei.

Se utilizzate microfono abbassate il volume prima di dare una correzione al singolo. Comunque, se volete dare un feedback positivo ad una persona lasciate il volume alto in modo che tutta la classe possa sentire il complimento.

Date feedback positivo, anche se avete visto qualche errore. Non aspettare la perfezione per dare un bel "bravo!". Premiatene l'impegno!

Preparate eventuali modifiche comunicando: "potreste mettere le ginocchia al suolo". invece di. "se non potete fare i piegamenti in posizione plank, potete mettere le ginocchia al suolo". Oppure avvicinatevi a un socio per spiegare una modifica che avete già preparato prima. Se la persona semplicemente fa la modifica, date subito feedback positivo perché è riuscita a "seguire gli ordini". FINE



Relativamente al variegatissimo mondo degli antiossidanti è stato detto ormai tutto e il contrario di tutto: sono utili, non sono utili, sono utili in macrodosi, sono utili in microdosi ecc..

Stessa cosa può dirsi per le fonti di antiossidanti poiché nel corso degli anni abbiamo assistito alla comparsa di fonti minerali, vegetali (dalle piante in toto agli estratti passando per i frutti più strani...), di sintesi o di estrazione, il tutto trascurando qualcosa che da tempo era sotto gli occhi di ognuno di noi ma che è stato praticamente ignorato dai più:

il potere antisossidante delle proteine.

Ebbene si, anche le proteine possiedono un potenziale antiossidante, cerchiamo di capire quando e soprattutto perché.

Innanzitutto è necessario chiarire che non tutte le proteine possiedono un notevole potenziale antiossidante, ma che

questo si limita alle proteine del siero del latte nelle quali è possibile rinvenire un buon livello di frazioni quali:

- Albumina sierica vaccina;
- Frazione β della lattoglobulina;
- Frazione G delle immunoglobuline.

Queste frazioni proteiche sono accomunate dall'alta presenza di glutamilcisteina, molecola che ricopre un ruolo molto importante come precursore del glutatione. Il glutatione è un tripeptide che ricopre il ruolo di principale molecola endogena con funzionalità antiossidanti. Viene prodotto a partire da glutammato e cisteina che grazie all'enzima ATP-dipendente Glutammato-Cisteina



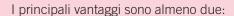
IL POTENZIALE ANTIOSSIDANTE DELLE PROTEINE DEL SIERO DEL LATTE.

a loro parte!

Ligasi produce gluttamilcisteina che a questo punto può legarsi grazie all'azione dell'enzima ATP-dipendente Glutatione Sintetasi a una molecola di glicina formando appunto il glutatione. Quindi mediante l'assunzione di proteine del siero è possibile fornire un interessante livello di precursori del glutatione.

Alla luce di ciò il primo aspetto da comprendere è che questo approccio integrativo risulta efficace quando la fisiologica funzionalità sintetica non è compromessa, o quantomeno quando non è compromessa in maniera significativa.

Ma qual è il vantaggio dell'avere un lotto ricco in glutamilcisteina?



- I dipeptidi in condizioni fisiologiche possono mostrare delle dinamiche di assorbimento e trasporto anche più vantaggiose rispetto ai singoli aminoacidi;
- L'avere la glutamilcisteina permette di "bypassare" una reazione enzimatica ATP dipendente che in condizioni di particolare stress fisico e ridotti livelli di energia potrebbe costituire un serio fattore limitante.

All'evidenza di queste potenzialità le proteine del siero del latte possono mostrarsi estremamente interessanti non come mera molecola antiossidante esogena, ma piuttosto come fattore nutrizionale in grado di favorire il naturale riequilibrio e potenziamento delle fisiologiche difese antiossidanti. Anche nell'utilizzo si riscontrano dei vantaggi in quanto contrariamente a principi con azione antiossidante diretta, come per esempio polifenoli o atri derivati vegetali, non si corre nemmeno il rischio di incorrere in sovradosaggio (con il relativo pericolo di generare una reazione pro-ossidante), in quanto il sistema si autoregola producendo a partire dai precursori forniti il quantitativo di glutatione effettivamente necessario, destinando gli eventuali aminoacidi in eccesso ad altri ruoli metabolici.

Le proteine quindi (in particolare quelle del siero per questa applicazione) continuano a fornirci numerose possibilità applicative che vanno ben al di là del semplice anabolismo muscolare, rivelando progressivamente notevoli potenzialità relative al riequilibrio metabolico per raggiungere una piena efficienza ed efficacia. FINE







L'ipertrofia è un evento biologico/fisiologico che prevede l'aumento del volume di un tessuto, dovuto all'incremento degli stessi

elementi che lo compongono e ciò vale nel bodybuilding come nel bodyweight o in qualsiasi altra disciplina.

Nel muscolo scheletrico gli elementi che subiscono tale processo sono:

- Le miofibrille (le cellule costituenti il muscolo);
- ATP (adenosin trifosfato la moneta energetica deputata ai processi metabolici);
- Il glicogeno (riserva di energia stivata nei muscoli);
- La fosfocreatina (elemento energetico);
- Il tessuto connettivo;
- I vasi capillari;
- I mitocondri (centrali deputate alla trasformazione dell'energia);
- I sarcomeri (unità di contrazione muscolare) con annesso un incremento delle proteine contrattili (miosina - actina);
- Il sarcoplasma (substrato della cellula muscolare).

L'ipertrofia può assumere caratteristiche transitorie o perduranti e può assumere connotati funzionali o meno pertanto va distinta in:

- **Ipertrofia transitoria:** è rappresentata da un rigonfiamento del muscolo nel corso di una seduta di allenamento. Ciò è dovuto ad un accumulo di fluidi negli spazi interstiziali ed intracellulari i quali causano un edema a livello delle miofibrille o del tessuto connettivale e questo stato è temporaneo;
- **Ipetrofia cronica:** è costituita da una modificazione strutturale delle fibre muscolari pertanto è duratura nel tempo;
- **Ipertrofia funzionale:** è legata ad un fattore specifico dell' allenamento (esempio l'allenamento della forza) e si nota da un aumento del numero di sarcomeri e delle miofibrille:
- **Ipertrofia non funzionale:** è rappresentata da un aumento del volume del sarcoplasma senza una correlazione specifica al tipo di allenamento.

I principali fattori concausa dello stato ipertrofico legati all'allenamento sono di:

- carattere nervoso;
- carattere metabolico:
- carattere endocrino:
- legati ai parametri del carico di allenamento.

La componente nervosa: la contrazione muscolare è frutto di una risposta nervosa. Il cervello capta informazioni dalla periferia, elabora queste informazioni e invia delle risposte specifiche alla componente





training

muscolare. La complessità

e l'intensità con cui vengono inviate le informazioni determinano il tipo di risposta secondo un principio definito "legge del tutto o del nulla". Pertanto la risposta attiverà la contrazione sincrona di tutte le fibre muscolari o, viceversa, non la attiverà. Ergo l'intensità del lavoro è un parametro da tenere presente per lo sviluppo muscolare. Nei lavori ipertrofici tale intensità è individuata nel 70% del R.M (ripetizione massimale). La componente metabolica-energetica: il fattore ipertrofico è legato al depauperamento delle fonti dei carboidrati (glicogeno muscolare-epatico). Pertanto è necessario nel corso delle sedute di allenamento ricercare lo svuotamento delle riserve energetiche. Questo accade non solo rispettando i parametri del carico di allenamento quali intensità, volume, tempo di recupero, ma associando una alimentazione bilanciata contenente carboidrati complessi (pane, pasta, riso, patate) e non (soprattutto nella fase di post allenamento è utile ingerire carboidrati a veloce assorbimento per non cadere in stati catabolici succo d'uva, cioccolato, etc). Altro aspetto da tenere in conto è l'apporto proteico. L'assunzione di carne, uova, latticini spartita in pù pasti incide positivamente sul turnover proteico favorendo il trofismo muscolare.

La componente endocrina-ormonale: l'ipertrofia è legata ad una marcata sintesi dell'ormone della crescita, il Gh, e ad un buon livello di testosterone (soprattutto nei lavori di forza esplosiva). Il primo è legato all'acido lattico. Acido lattico e Gh sono due realtà strettamente interconnesse e direttamente proporzionali. In soldoni maggiore è la produzione di acido lattico maggiore è la sintesi di Gh. L'acido lattico è un elemento caratterizzante del sistema anaerobico lattacido, uno dei tre sistemi di ripristino energetico, legato ai carboidrati in termini di fonte energetica. In termini di forza erogata e durata del sistema si esplica in lavori di intensità sub massimale (70% circa dell'intensità) con durata maggiore ai 15 secondi. Il testosterone è associato a lavori di forza pari all'80% dell'intensità con tempi di recupero maggiori (2 minuti circa) pertanto nella programmazione di una tabella finalizzata all'ipertrofia è necessario associare un crescita dei parametri della forza e della ipertrofia. Questo non solo per una questione endocrina ma per ragioni meccaniche in quanto "la sezione traversa del muscolo è direttamente proporzionale alla forza estrinsecabile da esso". Il che significa: maggiore è il volume del muscolo, maggiore sarà la forza prodotta. L'integrazione di lavori di forza esplosiva con lavori di forza ipertrofica accentua lo stato ipertrofico del soggetto.

La componente del carico di allenamento: esaminato il parametro dell'intensità (peso spostato, velocità di esecuzione), del lavoro nel corso dell'allenamento (circa il 70%) e quantificato la durata del lavoro analizzando i parametri generali del sistema anaerobico (potenza e capacità), non ci resta che definire il volume di allenamento (numero di serie, numero di esercizi, quantità di lavoro prodotto) e i tempi di recupero (tempo di rigenerazione di un sistema). In termini di volume di allenamento il numero di esercizi consigliato è 3/4, il numero di serie totali 10/15 con un numero di ripetizioni tra 8/12. Importante ricordare che gli esercizi multiarticolari creano condizioni favorevoli all'ambiente anaerobico mentre gli esercizi

training

per gli arti inferiori (squat, affondi) generano condizioni di adattamento ipertrofico di tutta la muscolatura e in generale gli esercizi eseguiti lentamente soprattutto in fase eccentrica con blocchi circolatori influiscono positivamente sulla sintesi proteica (sintesi di IGF1). Per quanto concerne il tempo di recupero questo è correlato al rapporto Gh-acido lattico. Il recupero lungo abbassa la sintesi di Gh e di lattato. L'acido lattico è correlato a sua volta all'ossigeno pertanto l'ossigenazione della cellula inibisce la produzione lattacida.

La componente del riposo assume grande rilevanza in quanto tutti i processi di rigenerazione (anabolismo) muscolare avvengono nelle prime ore del sonno e sono correlati a variazioni ormonali (Gh in particolare). Il riposo è direttamente proporzionale all'intensità del lavoro e alla durata dello stesso. Pertanto nel ciclo di lavoro ipertrofico 3/4 allenamenti settimanali sono sufficienti. L'allenamento quotidiano non è consigliato poiché non consente la fase di rigenerazione muscolaremetabolica-endocrina prerogativa dell'ipertrofia.

Come è possibile applicare queste conoscenze nel lavoro a corpo libero per generare ipertrofia?

Nel lavoro a corpo libero valgono le considerazioni sopracitate e così riassunte:

- intensità del lavoro sub massimale;
- tempo di recupero incompleto;
- volume di allenamento adeguato;
- utilizzo del sistema energetico anaerobico lattacido;
- svuotamento delle fonti glucidiche;
- marcata produzione di acido lattico accompagnata da sintesi

Nel body weight una delle tecniche consigliate è il sistema di lavoro "super slow". Tale metodica è realizzata svolgendo gli esercizi lentamente nella fase della contrazione (eccentricoconcentrico). Una proposta può essere un lavoro con dei push up ad una velocità di esecuzione pari a 3/5 secondi in fase di caduta (fase eccentrica) o in fase di risalita 3/5 secondi o abbinando le due metodiche fase concentrica-eccentrica (metodica combinata). A quanto detto sulla produzione lattacida va aggiunto il concetto di blocco circolatorio: la tecnica consiste in lavori di tenuta isometrica al termine di una lavoro isotonico così da provocare una condizione di "ischemia funzionale" occludendo il passaggio delle sostanze a livello intra-extra cellulare e nel contempo impedendo lo smaltimento dell'acido lattico. Ad esempio delle tenute isometriche in squat con allineamento ginocchio-anca per 15 secondi con conseguente svolgimento di un numero di 10 ripetizioni complete. E' possibile associare gli elementi e le tecniche menzionate eseguendo delle tenute isometriche in stazione di affondo per 10 secondi alternate a numero 1 ripetizioni con tecnica super slow in fase concentrica e numero 1 ripetizioni in fase eccentrica per poi svolgere 4/5 ripetizioni complete.







Un'altra tecnica potrebbe essere giocare sull'iperproduzione lattacida svolgendo 3/4 serie da 6/8 ripetizioni intervallate a tempi di recupero brevi (circa 10 secondi) per accentuare l'accumulo di acido lattico nel corso del lavoro. Risulta essere un buon test anche svolgere delle trazioni alla sbarra o dei push press in posizione prona.

Un risultato simile può essere ottenuto con lavori a carattere pliometrico con squat jump o push jump giocando sugli aspetti di reclutamento nervoso. I lavori a carattere pliometrico si basano sullo sfregamento tendo muscolare con rilascio di energia elastica gratuita e utilizzo di motoneuroni di grosso calibro (motoneuroni beta) caratterizzanti in lavori di forza e di ipertrofia. Un vantaggio insito del lavoro a corpo libero è la multiarticolarità degli esercizi, un'altra prerogativa per l'aumento della massa muscolare. Squat, turk squat, affondi, trazioni e push-up sono esercizi completi che comportano un forte stress metabolicoenergetico.

Avanti con il lavoro fisico e buona ipertrofia a tutti! FINE

Nutritional Sport Consultant

Micronutrienti-Estratti erbali nutraceutici. Protocolli pratici per promuovere il benessere negli sportivi

ORGANIZZATO DA:



Padova: inizio corsi ottobre 2015

Una nuova figura professionale nel panorama italiano

CNM ITALIA (College of Naturopathic Medicine), sede italiana CNM UK con sede centrale a Londra, in collaborazione con F.I.F. (Federazione Italiana Fitness) propongono una nuova figura professionale con competenze approfondite relative alla nutrizione e all'integrazione nell'ambito sportivo. Il corso analizza protocolli pratici per le varie tipologie di attività sportiva nella fisiologia del soggetto in salute. Con il corso biennale si consegue il Diploma in "Nutritional Sport Consultant", rilasciato dal CNM U.K. che dà facoltà (legalmente riconosciuta) di fornire consigli nutrizionali e di integrazione alimentare in ambito sportivo per il soggetto sano che lo richieda o che ne abbia la necessità. *Programma completo su www.fif.it* e www.cnmitalia.com

Lezione di prova gratuita Padova, domenica 27 settembre 2015 (ore 14.00-18.00)

Docenti: dott. Marco Neri e prof. Pierluigi Gargiulo

Per prenotazioni: formazione@cslatorre.it (dott.ssa Elena Baldisserri)

SPONSORED BY



CNM Italia

Padova, via Prima Strada 23/3. Tel. 049 9080654 - Fax 049 8898924

info@cnmitalia.com - www.cnmitalia.com

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Ravenna, via Paolo Costa 2 Tel. 0544 34124 - Fax 0544 34752

Federazione Italiana Fitness

fif@fif.it - www.fif.it

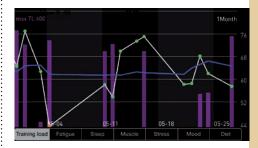


che il freno funzioni bene (il recupero). Prendiamo in considerazione questo esempio: se oggi decidessimo che nei prossimi tre giorni ci impegneremo a percorrere duecento chilometri al primo giorno, a correre una maratona al secondo giorno e pedalare ancora duecento chilometri al terzo giorno, tra quattro giorni il nostro stato di forma e salute sarà sicuramente peggiore (e di molto) rispetto allo stato di benessere di cui godiamo oggi. L'unico modo per ottenere risultati da questo stravagante allenamento sarà semmai quello di diluire tale sequenza di carico in nove giorni totali, intervallando ogni allenamento lungo con due giorni di recupero, così da recuperare al meglio e ottimizzare il triplo sforzo. È quindi il concetto di "supercompensazione" che saprà dare risalto all'allenamento e non solo, invece, il carico di lavoro sostenuto. Pertanto questo assunto di facile constatazione, ha permesso al dott. Duranti con il suo HRV-Power di ribaltare il punto di partenza del concetto allenamento, non partendo più quindi dall'importanza e dalla portata del carico di lavoro mirato al raggiungimento di un obiettivo, ma piuttosto dal valore in termini di salute insieme a quello di prestazione (che sono assolutamente legati) del recupero, in modo tale da raggiungere sì il massimo della prestazione, ma con maggior velocità e soprattutto salute. È da qui che nasce l'idea di Duranti: mettere insieme la tecnologia moderna legata a devices di ultima generazione e applicazioni dedicate allo sport con la sua conoscenza medica e scientifica, insieme alla pratica continua e corretta della disciplina sportiva da parte del dottore stesso. Infatti, Fabrizio Duranti è riconosciuto per il suo ruolo di studioso sui temi della salute legati alla giusta integrazione, attività sportiva e medicina anti-age. Inoltre, è uno sportivo praticante di ottimo livello, impegnato in molte discipline: dalle tante maratone a cui ha partecipato fino alle gare ciclistiche, oltre che triatleta in varie manifestazioni.

Dottor Fabrizio Duranti cosa signigica HRV?

«Innanzitutto la Hearth Rate Variability è il cardine su cui si fonda il nuovo metodo. Misurare la frequenza cardiaca durante l'impegno non basta: altrettanto

importante è monitorare il tempo in millisecondi che intercorre tra un battito cardiaco e l'altro. È questa infatti la "spia" che indica il reale stato di salute (recupero) dell'atleta. Basti dire che la HRV di un bambino in salute è altissima (cresce in serenità, lontano da stress, dorme profondamente, ha ormoni della crescita ad altissimi livelli), mentre invece quella di una persona anziana malata è molto bassa. Oggi esiste la possibilità di misurare la nostra HRV in 55 secondi, monitorandola comodamente sul nostro smartphone con l'applicazione Ithlete. Oggi è dunque alla portata di tutti misurare la propria HRV prima dell'allenamento, al mattino e questo ci consente (tramite tre intuitivi semafori: verde se si è "freschi" e pronti per allenarsi, arancio se il recupero non è completo, rosso quando si è stanchi e non ci si deve allenare) di procedere con l'allenamento solo quando si è veramente in grado di eseguirlo. I vantaggi? Si riduce di molto il margine di errore ma soprattutto il rischio di overtraining. Ma la sorpresa più vera è che così facendo probabilmente ci si dovrà allenare anche quando, erroneamente, si credeva di dover riposare: insomma col verde si parte, anche se soggettivamente ci si sente stanchi, salvo poi accorgersi strada facendo di stare veramente bene! Monitorare dunque l'andamento del recupero



(nella immagine sopra è rappresentato dalla tendenza della linea blu) ci aiuta a capire l'evoluzione reale della nostra condizione di forma, prevenendo eventuali situazioni di overtraining. Ithlete infatti è in grado di

training

parametrare insieme al semplice HRV anche gli stati di stress, la qualità della dieta, l'intensità del dolore muscolare, "il morale" dell'atleta, il carico di lavoro: tutti questi parametri, calcolati giorno per giorno, determinano la blu della nostra salute».

Come misurare il giusto carico di allenamento?

«Fino a qualche anno fa per preparare una competizione si cercava di eseguire carichi di lavoro sulla stessa distanza chilometrica della gara o nella stessa durata in ore e minuti: si andava insomma a spanne. Oggi tramite i *misuratori di potenza* (Powermeter) nel ciclismo e la misurazione del TE (Training Effect) adattabile anche a tutte le altre discipline tramite una sovrapposizione tra calcolo dell'Eccesso di Consumo di Ossigeno Post Esercizio (EPOC) e frequenze cardiache sotto sforzo, possiamo cominciare ad allenarci anche su intensità di impegno confrontabili a quelle della gara. Come fare? Semplicemente utilizzando cardiofrequenzimetri di ultima generazione che ci consentono oggi di misurare millimetricamente e minuto dopo minuto dell'allenamento qual è il "carico di lavoro" (training load) a cui ci stiamo sottoponendo e, in percentuale, quanto ci manca per arrivare al 100% del totale di allenamento previsto per la giornata, ottenendo così il giusto TE Training Effect, o per chi ha il misuratore di potenza l'IF cioè l'Intensity Factor. Una misurazione anche questa, come quella della HRV, che con "pignoleria" ci



protegge da possibili errori di sovraccarico di lavoro. Sì, parliamo di "protezione" dal troppo e troppo spesso inutile allenamento, che invece di rendere l'atleta più sano, molto spesso lo rende nervoso, stressato, insoddisfatto: quindi non prestativo».

Il metodo di allenamento HRV-Power è anche l'alimentazione a variabile indice glicemico e integrazione adeguate?

«Certamente. La pasta fa ingrassare? Dipende. Ecco, HRV-Power è un metodo che va proprio ad indagare su quali sono i fattori dai quali dipende il potere nutriente o al contrario solamente ingrassante dei carboidrati o comunque di tutti gli alimenti che ingerendoli sono in grado di innalzare la nostra glicemia ematica. Micronutrienti

specifici, alimentazione su misura in base al grado di impegno a cui siamo sottoposti: HRV-Power vi sorprenderà per l'accuratezza e la calibrazione degli alimenti e dei micronutrienti che giova integrare in base alla vostra HRV determinata dai semafori visti in precedenza e al TE Training Effect».

Qual è la parola chiave del sistema HRV-Power?

«Sono due le parole chiave del metodo HRV-Power: interpretazione (dei segnali del nostro corpo) e conoscenza (dei metodi che servono a donargli salute). La nostra biologia diventa la nostra biografia e conoscere in anticipo quali carichi di fatica è in grado di gestire il nostro corpo è molto importante per evitare di ritrovarci poi stanchi e sfiniti al momento della gara e con le ghiandole surrenali spremute come un limone».

In conclusione

Il concetto di HRV è nato per monitorare le prestazioni degli atleti e non solo, ma oggi ha cominciato ad interessare anche manager e imprenditori, ovvero tutti coloro che spingono al massimo le loro prestazioni. Nessuna delle mosse intuite dal dott. Duranti rappresenta una novità assoluta: già da tempo si conoscono concetti di massimo consumo di ossigeno (VO2Max), frequenza cardiaca, powermeter della pedalata del ciclista, HRV...

Ma bensì la vera novità sta nella giusta collocazione di questi strumenti nella nostra giornata lavorativa e sportiva: partire dal recupero e non dal carico di lavoro sarà la nuova frontiera dell'allenamento, della prestazione e della salute degli atleti dei prossimi anni. FINE

Quale è la ricetta ideale per mantenere il benessere quotidiano di ciascuno di noi?

È FONDAMENTALE UN'ATTIVITÀ FISICA COSTANTE E PREPARATA, COSÌ COME ANCHE DEFINIRE CONSAPEVOLMENTE LE PROPRIE SCELTE ALIMENTARI.

er questo motivo la Federazione Italiana Fitness e Galbusera si sono incontrate e hanno deciso di intraprendere una collaborazione.

L'azienda è da sempre attenta ad unire bontà e benessere, così come recita il proprio motto "La salute buona da mangiare", per garantire prodotti buoni ed appositamente studiati nelle ricette e nella selezione degli ingredienti. Oggi propone sul mercato una gamma completa di prodotti da forno con differenti caratteristiche per venire incontro alle esigenze nutrizionali di ciascuno.

Fra questi: i frollini Integrali (ColCuore, PiùIntegrali e Turco), ricchi di gusto e con tante fibre: **VitaGì**, i frollini e i cracker ricchi di preziosi sali minerali (zinco, magnesio e potassio); RisoSuRiso, l'unica gamma di biscotti e cracker realizzati con riso soffiato; ZeroGrano ideali per seguire una alimentazione senza glutine; i BuoniCosì che, oltre ai frollini, ai wafer e ai biscotti farciti senza zuccheri aggiunti oggi propone anche una innovativa offerta "senza lieviti" e una ricca di frutta e fibre: e ancora Magretti. 3 squisiti frollini e un cracker fragrante, a basso o ridotto contenuto di grassi eppure di una bontà sorprendente; e i cracker Mais con Vitamina E. fatti con farina e olio di mais.



Biscotti, cracker e merende sono accomunati dalla filosofia di Galbusera, esplicitata nel "Percorso Salute", un vero e proprio manifesto della marca: mai OGM, mai coloranti, conservanti ed emulsionanti chimici, mai grassi idrogenati. Sempre ingredienti di alta qualità, controlli attenti e rigorosi e ricette sane ed equilibrate.

In qualità di sponsor ufficiale della Federazione Italiana Fitness, durante l'anno, l'azienda sarà presente alle principali convention FIF per incontrare gli iscritti, presentare i propri prodotti e conoscere le esigenze di tutti gli appassionati ed esperti di sport.









LA SALUTE BUONA DA MANGIARE.



DIFFERENZIARE I SERVIZI OFFERTI PER DARE UN VALORE MAGGIORE E

n un momento economico così difficile in cui si è arrivati alla deflazione, i club di fitness dovrebbero tentare di reagire producendo nuove strategie e, tra le prime, il rinnovamento del listino prezzi per superare questa recessione con innovazione e flessibilità senza cadere solo nella rete della guerra dei prezzi. Come ben sappiamo, la determinazione dei prezzi del nostro Club produce effetti diversi sui ricavi, sui profitti e sulle quote di mercato per cui bisogna comprendere bene

che chi decide se il costo è giusto per il nostro servizio è il cliente, che ne paragona l'utilità per lui (valore) al sacrificio che gli chiediamo (prezzo). È interessante pensare ad un listino dedicato al singolo utente, legato chiaramente al listino aziendale ma che permetta l'ampia diversificazione dei prezzi. Un listino dinamico, che consenta la personalizzazione del consumatore non solo nel servizio, ma anche nel costo. Stratificare il prezzo per servire target diversi a importi differenti accontentando

di Loredana Paparelli



così sia i clienti a caccia del prezzo basso che quelli che gradiscono più qualità e risultati in breve tempo. I comportamenti delle aziende in merito alla formazione del costo si riassumono in due modi principali:

- 1) prezzi orientati al mercato, cioè considerando la domanda e la concorrenza:
- 2) prezzi orientati ai costi.

Nel nostro settore molto difficilmente un club di fitness o PT studio o scuola di danza che dir si voglia parte dai propri costi per arrivare al suo listino prezzi. È molto comune invece, formulare i prezzi sbirciando il listino dei concorrenti (metodo dei prezzi

correnti) e, se è possibile, applicare importi più bassi nella speranza di "conquistare " qualche cliente sensibile al prezzo. Peccato che ogni riduzione di prezzo sia spesso seguita dai concorrenti, con l'unico e certo risultato di ridurre i margini di profitto e di arrivare alla "guerra dei prezzi", che non solo porta ad un lavoro non remunerativo, ma non permette neanche lo sviluppo del settore, mettendo a repentaglio la redditività per gli anni a venire. Ciò probabilmente si verifica per varie ragioni: scarsa dimestichezza nell'analizzare i costi, obiettivi aziendali non pianificati, prodotti standardizzati o poco differenziati da quelli della concorrenza e assenza

di informazione sulla qualità del servizio da parte della domanda. Così facendo si rischia spesso. senza accorgersene magari subito, di lavorare senza marginalità, nella ricerca di non perdere clienti o nella speranza di aumentarne il numero. Il "prodotto-fitness" è un "prodotto maturo" e se orientiamo le nostre strategie di crescita sulla quota di mercato, cioè sulla quantità di iscritti, solo con l'abbassamento del prezzo otterremo come risultato la distruzione del

CREARE COSÌ UN COSTO DIVERSO PER OGNI SINGOLO CONSUMATORE





valore piuttosto che un incremento di marginalità. In qualunque modo si decida di agire riguardo il proprio listino prezzi. non si può comunque prescindere dalla conoscenza precisa dei costi e del proprio margine di profitto, proprio perché il prezzo è stabilito dal mercato.

L'analisi dei costi è utile al Club per due motivi:

- 1 da una parte serve a stabilire il limite minimo di prezzo accettabile (prezzo minimo) che l'azienda può applicare e che deve coprire i costi variabili:
- 2 dall'altra consente di misurare gli effetti economici del servizio.

Non considerare i costi totali come l'unico metodo da seguire per la determinazione dei prezzi (metodo del costo totale), in parte è anche sensato perché non si può non tener conto del livello della concorrenza e dei prezzi di mercato, dal momento che tutto ciò influenza la domanda. Inoltre, c'è da considerare anche il fatto che l'utilizzo dei costi diretti come base

IL VALORE PERCEPITO RAPPORTO TRA LA QUALITÀ PERCEPITA ED IL PREZZO CHE IL CONSUMATORE DEVE PAGARE PER POTERNE DISPORRE.



per fissare il prezzo di un prodotto / servizio ha senso se i costi attribuiti a ciascun prodotto rappresentano una quota importante del costo complessivo, cosa che nel fitness difficilmente avviene, vista l'altissima percentuale di costi fissi. Indubbiamente i costi variabili ci permettono di dare giudizi di convenienza sul prezzo di una attività, al fine di stabilire se ci sono o meno delle condizioni di redditività per il club. Quante volte ci si chiede se è il caso di continuare una collaborazione con un istruttore? E quante volte siamo stati indecisi sullo stabilire a che prezzo poter offrire uno stage di danza pur di farlo? Poi, spesso, si decide basandosi su altre motivazioni meno razionali e sperando... di non rimetterci troppo!

Nei nostri centri produciamo un insieme di servizi, ciascuno indirizzato ad un target ben preciso di clientela, condividendo molto spesso spazi e personale. Ciò porta alla mancanza

del termine di riferimento preciso del costo del servizio stesso ed impone al club sia di orientare le proprie decisioni in materia di prezzo sulle caratteristiche dei singoli target, sia di capire chi è disposto a pagare di più e, quindi, alla ricerca di una marginalità complessiva. Questo significa lavorare sulla strategia della "discriminazione dei prezzi": importi diversi per attività e per target differenti, anche sostenendo gli stessi costi di produzione. Il livello dei prezzi può variare in presenza di servizi differenziati e se c'è la percezione del valore da parte del cliente di ciò che offriamo.

Si ha un sistema di discriminazione di prezzi quando uno stesso serviziobase di pari costo, viene venduto a prezzi differenti sviluppando varianti diverse dello stesso servizio-base e differenziandolo anche ad esempio per orario, stagione, categorie di clientela (anziani, bambini, ecc.), numero di partecipanti, modalità

TARGET DIVERSI PREZZI DIVERSI

PER DETERMINARE I PREZZI

Differenziamo i nostri servizi e usciamo dalla formula rigida "abbonamenti" per poter far percepire "maggior valore" e quindi applicare "anche" prezzi più alti. La diversificazione si può progettare anche per servire chi cerca un prezzo "piccolo".





NATURA DEI COSTI PER I SERVIZI

Riferiti ai centri di costo (settori):

COSTI DIRETTI

direttamente attribuibili ad un settore (attrezzature, manutenzione, personale, ecc.)

COSTI INDIRETTI

non direttamente attribuibili ad un settore (costi generali, amministrativi, telefonici)



Riferiti ai ricavi (quantità servizi erogati):

COSTI FISSI

entro certi limiti non variano con il variare dei ricavi (affitti, ammortamenti, leasing, spese amministrative. ecc.)

COSTI VARIABILI variano direttamente con il variare dei servizi erogati (personale, gadgets, mailing personalizzato, ecc...)



Riferiti ai singoli servizi:

COSTI SPECIFICI "COSTI IMPUTABILI ESCLUSIVAMENTE" attribuibili solo ad un particolare servizio



marketing

gruppi e percepire il *prezzo massimo* che ogni target è disposto a pagare. Non è facile segmentare il proprio mercato ed esistono vari criteri per farlo. Segmentare significa identificare e suddividere i propri clienti in un numero gestibile di componenti sulle quali poter agire con offerte differenziate mirate a cogliere le diverse disponibilità al pagamento dei propri utenti. Segmentare da manuale (età, sesso, reddito, ecc.) non è più tuttavia sufficiente. È necessario ricercare le reali preferenze dei target, i loro obiettivi ed interessi, dove percepiscono il valore e quale è la propensione alla spesa.

Ultimamente si sta cercando di applicare nel fitness anche il "metodo del valore percepito", in cui il club determina il "prezzo obiettivo" di un nuovo servizio rilevando il valore dello stesso percepito dai potenziali acquirenti, cioè ciò che sono disposti a pagare e, quindi, prezzi coerenti con le esigenze dei vari segmenti di mercato. Non devono essere i costi a guidare il prezzo, ma bisogna definire un importo strategico per attirare la massa del target. Si parte dal prezzo che è disposto a pagare il cliente per un'offerta utile per lui, per arrivare a progettare il servizio stando entro i costi stabiliti e che tengono conto di un buon margine di profitto. FINE

di vendita, modalità di pagamento, numero di servizi acquistati e da quanti anni è nostro socio. Concentriamoci sul migliorare le caratteristiche del nostro servizio grazie ad un personale più formato, anche riciclando la nostra offerta, ma facendola intuire come superiore e potremo così chiedere un prezzo più alto grazie alla percezione di valore che avrà il cliente. È importante identificare il prezzo che ogni segmento di clientela è disposto a pagare e disegnarci un servizio per poter ottenere il prezzo massimo da ogni cliente: prezzi diversi per clienti differenti. Va da sè che per adottare una politica di prezzi multipli, dobbiamo essere in grado di classificare i nostri clienti, di segmentare e dividerli in target, scegliendo uno o più elementi da assumere come parametri di differenziazione dei



DAL 1989 LA SCUOLA LEADER SCELTA DAI PROFESSIONISTI DEL FITNESS

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

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 e dall'IDEA Health & Fitness Association.











S ш

IESS EMY

CORSI DI FORMAZIONE

P	Δ	G	

- 45 A.T.P. AQUATIC TRAINING PROGRAM
- **46** ALLENAMENTI AL FEMMINILE
- 42 ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO
- **37** BARBELL
- **37** BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY
- 38 BORSA BULGARA
- 41 CADILLAC
- **47** CLUB MANAGER
- **46** EDUCATORE POSTURALE
- **45** FITCYCLE
- **35** FITNESS
- **39** FITNESS GROUP
- **42** FITNESS PER SENIOR
- **45** FITWALK
- **38** FUNCTIONAL CLUBS TRAINING

PAG.

- **36** FUNCTIONAL TRAINING
- 43 GARUDA® MATWORK FOUNDATION
- **43** GARUDA® SEATED & STANDING LIVELLO 1 E 2
- 44 KARDIO KOMBAT
- **37** KETTLEBELL
- 38 N.B.A. NATURAL BODY ART
- **34** PERSONAL TRAINER
- **40** PILATES MATWORK
- 41 PILATES MATWORK ADVANCED
- **44** POWER PUMP EVOLUTION
- **46** PREPARATORE ATLETICO
- **41** REFORMER
- **47** SPORT MANAGER
- **38** SUSPENSION TRAINING
- 42 YOGA

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

PAG.

- 48 ALL. E VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE
- **50** CHOREOGRAPHY
- **49** NUTRIZIONE
- 51 PILATES PROPS
- **51** PILATES SPECIAL LIFE FORM
- 51 PILATES SPECIALIST TRAINING

PAG.

- 48 POSTURAL ONE TO ONE
- **50** POSTURAL TRAINING CONCEPT
- 49 PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
- **48** RECUPERO FUNZIONALE
- **49** SPECIAL TRAINING
- 50 TOTAL BODY WORKOUT

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI

RSONAL TRAINER

IL CORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER OPERARE IN MODO ALTAMENTE PROFESSIONALE NEL SETTORE DELL'ALLENAMENTO "ONE TO ONE"

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER

Sintesi del programma Anamnesi del cliente • Motivazione e comunicazione • Fisiologia, anatomia e principi di nutrizione • Teoria dell'allenamento • Schede di allenamento • Protocolli di lavoro one to one per piccoli gruppi • Valutazione posturale • Programma completo su www.fif.it



SUPPORTI DIDATTICI **INCLUSI**







A FINE CORSO dopo il positivo superamento dell'esame





crediti diploma formativi

Bologna M. Ravagli G. Ventura	10-11 ott. 17-18 ott. 24-25 ott. 07-08 nov.	Firenze M. Orrù G. Ventura	21-22 nov. 05-06 dic. 19-20 dic. 16-17 gen.	Roma F. Pani M. Messuri	03-04 ott. 17-18 ott. 31 ott1 nov. 21-22 nov.	Vicenza C. Dolzan G. Ventura	17-18 ott. 31 ott1 nov. 21-22 nov. 05-06 dic.
Cagliari F. Pani V. Fabozzi	07-08 nov. 14-15 nov. 28-29 nov. 12-13 dic.	Milano L. Franzon V. Fabozzi	03-04 ott. 17-18 ott. 31 ott1 nov. 14-15 nov.	Salerno D. Berni M. Messuri	14-15 nov. 21-22 nov. 28-29 nov. 12-13 dic.		
Catania R. Provenzano D. Impallomeni	05-06 dic. 12-13 dic. 16-17 gen. 30-31 gen.	Palermo R. Provenzano D. Impallomeni	26-27 set. 17-18 ott. 24-25 ott. 21-22 nov.	Udine F. Macchia G. Ventura	03-04 ott. 10-11 ott. 24-25 ott. 07-08 nov.		

Quota d'iscrizione 690€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 365€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 365€ da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

L'iscrizione è comprensiva di quota d'esame, testo di studio "P.T. il manuale per il professionista" (536 pagine con oltre 350 foto e 400 tabelle), dvd, supporto di studio e-learning, iscrizione all'A.I.P.T. (Associazione Italiana Personal Trainer), tessera A.I.P.T. di Fitness Personal Trainer.

Docenti del corso L. Ruggeri, F. Pani, 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, P. Roccuzzo, M. Orrù.

Esame Test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni di casi di studio.

NOVITÀ DISPONIBILE DA OTTOBRE IL CORSO DI PERSONAL TRAINER ONLINE (info a pagina 53 della rivista)

PERSONAL TRAINER

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER ELITE





50

quota d'esame

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Personal Trainer ed aver

partecipato ad almeno 3 dei corsi elencati:

ALLENAMENTO E VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE

Pattern Abilities Training: educazione ai movimenti globali con una consequente prevenzione agli infortuni sedi e date a pagina 48

RECUPERO FUNZIONALE

Il ruolo del Personal Trainer nella fase post-riabilitativa **sedi e date** a pagina 48

POSTURAL ONE TO ONE

Allenamento posturale integrato per il controllo e il miglioramento delle principali patologie della colonna vertebrale sedi e date a pagina 48

FUNCTIONAL TRAINING

Un allenamento completo che garantisce fidelizzazione e spirito di gruppo di grande tendenza nel mondo del fitness sedi e date a pagina 36

I DIPLOMI RILASCIAT SONO RICONOSCIUTI IN AMBITO INTERNAZIONALE DA





E IN AMBITO NAZIONALE DALL'ASI. ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI E DAL MINISTERO DELL'INTERNO.







CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FONDAMENTI PER LA REALIZZAZIONE DI PROGRAMMI DI TONIFICAZIONE, CIRCUIT TRAINING CARDIO FITNESS E BODY BUILDING

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS

Sintesi del programma Basi di fisiologia (anatomia e biomeccanica; alimentazione) • Allenamenti in circuito • Costruzioni di schede di allenamento • Teoria pratica dello stretching • Programma completo su www.fif.it



SUPPORTI DIDATTICI INCLUSI







A FINE CORSO dopo il positivo superamento





Alessandria 17-18 ott. Cagliari 26-27 set. Milano 26-27 set. Roma 10-11 ott. P. Roccuzzo 31 ott.-1 nov. 10-11 ott. C. Dolzan 10-11 ott. D. Berni 24-25 ott. 14-15 nov. 24-25 ott 31 ott.-1 nov. 07-08 nov Bari 10-11 ott. Catania 31 ott.-1 nov. Napoli 03-04 ott. Trento (Clés) 10-11 ott. 28-29 nov. 17-18 ott. R. Mastromauro 31 ott.-1 nov. R. Provenzano W. Stacco 31 ott.-1 nov. D. Berni 14-15 nov. 19-20 dic. 14-15 nov. 31 ott.-1 nov. **Bologna** 03-04 ott. Livorno 10-11 ott. Ravenna 14-15 nov. Verona 21-22 nov. 24-25 ott. 28-29 nov. M. Ravagli 17-18 ott. M. Orrù M. Ravagli M. Ravagli 05-06 dic. 12-13 dic. 07-08 nov. 19-20 dic. 31 ott -1 nov

Quota d'iscrizione 590€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 315€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 315€ 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, P. Roccuzzo, M. Orrù, W. Stacco, A. Bertuccioli.

Esame Test a risposta chiusa e teorico/pratico

NOVITÀ DISPONIBILE DA OTTOBRE IL CORSO DI FITNESS ONLINE (info a pagina 53 della rivista)

aver partecipato ai 3 master di specializzazione del settore Fitness:

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS 2º LIVELLO

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Fitness o Personal Trainer ed





crediti formativi

150 quota d'esame



Linee guida e protocolli alimentari basati sulle vecchie e nuove filosofie per una corretta alimentazione e integrazione sedi e date a pagina 49

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Tecniche e metodologie per una moderna ed efficace periodizzaziione dell'allenamento in sala pesi sedi e date a pagina 49

SPECIAL TRAINING

Protocolli di allenamento per specifiche tipologie di clientela: soggetti obesi, cardiopatici, over '50 e donne in gravidanza **sedi e date** a pagina 49

COME? È SUFFICIENTE EFFETTUARE L'ISCRIZIONE www.fif.it

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

JNCTIONAL TRAINING

UN ALLENAMENTO COMPLETO CHE GARANTISCE FIDELIZZAZIONE E SPIRITO DI GRUPPO DI GRANDE TENDENZA NEL MONDO DEL FITNESS

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING

Sintesi del programma Esercizi di carattere globale a corpo libero, con i kettlebell, i bilancieri olimpionici e le palle mediche • Metodologia e periodizzazione dell'allenamento funzionale • Programma completo su www.fif.it

Bari	05-06 dic.	L. Dalseno	Milano		
Biella	10-11 ott.	L. Ceria	Napoli	03-04 ott.	L. Dalseno
Bologna	26-27 set.	F. Fiocchi	Pescara	21-22 nov.	V. Calisti
Cagliari	24-25 ott.	S. Roberto	Pisa	17-18 ott.	F. Fiocchi
Catania	14-15 nov.	S. Roberto	Roma	10-11 ott.	S. Roberto
Genova	31 ott1 nov	v. S. Malinverni	Vicenza	10-11 ott.	L. Dalseno
Mantova	07-08 nov.	L. Dalseno			









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

Docenti del corso: C. Dolzan, L. Ceria, S. Roberto, F. Fiocchi L. Dalseno, V. Fabozzi, V. Calisti, S. Malinverni.

Esame Prova pratica.

Note Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene in polvere.

FUNCTIONAL TRAINING ADVANCE

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Functional Training ed aver partecipato a tutti e 4 i corsi tra quelli elencati:





quota

KETTLEBELL

Il corretto utilizzo delle ghirie per un allenamento efficace e motivante sedi e date a pagina 37

SUSPENSION TRAINING

Esercizi e strategie specifiche dell'allenamento in sospensione sedi e date a pagina 38

BARBELL

Esercizi e progressioni per l'apprendimento e l'insegnamento delle tecniche del weightlifting e del powerlifting sedi e date a pagina 37

BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

La versatilità dell'allenamento a corpo libero attraverso un connubio perfetto tra forza e flessibilità sedi e date a pagina 37















CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

WEIGHT & JOINT MOBILITY

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

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

Sintesi del programma Analisi delle progressioni specifiche dei principali esercizi dell'allenamento a corpo libero • Strategie per il miglioramento della mobilità articolare ed estensibilità muscolare • Studio teorico-pratico delle metodologie di allenamento tipiche del functional training • Programma completo su www.fif.it

16-17 gen. F. Fiocchi Milano 24-25 ott. F. Fiocchi **Biella** 21-22 nov. F. Fiocchi Napoli 17-18 ott. L. Dalseno **Bologna** 10-11 ott. F. Fiocchi **Palermo** 28-29 nov. F. Fiocchi Cagliari 05-06 dic S Roberto Perugia 14-15 nov F Fiocchi Catania 12-13 dic S Roberto 21-22 nov S Roberto Roma **Firenze** 31 ott.-1 nov. F. Fiocchi **Trento** 10-11 ott. S. Malinverni S. Malinverni Genova 14-15 nov. Vicenza 14-15 nov. L. Dalseno











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

L. Dalseno

Docenti del corso: F. Fiocchi, L. Dalseno, S. Roberto, S. Malinverni. Esame prova pratica (grad workout).

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FBFI

16-17 gen.

28-29 nov.

Mantova

Napoli

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KETTLEBELL

Sintesi del programma Esercizi fondamentali: swing, clean, snatch, goblet squat, press, T.G.U. a corpo libero • Programma completo su www.fif.it

Pisa L. Dalseno 05-06 dic Bari 23-24 gen. 1 Ceria C. Dolzan Milano 12-13 dic. Roma 19-20 dic C. Dolzan









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

C. Dolzan

Docenti del corso: C. Dolzan, V. Fabozzi, V. Calisti, L. Dalseno, S. Roberto, L. Ceria, S. Malinverni.

Esame Prova pratica.

Note Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene in polvere.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

ESERCIZI E PROGRESSIONI PER L'APPRENDIMENTO E L'INSEGNAMENTO DELLE TECNICHE DEL WEIGHTLIFTING E DEL POWERLIFTING

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI BARBELL

Sintesi del programma Analisi pratica delle progressioni degli esercizi specifici del weightlifting, quali strappo e slancio e degli esercizi caratteristici del powerlifting, quali stacco, squat e panca piana • Programma completo su www.fif.it

Bologna 05-06 dic. M Scurti Milano 28-29 nov. C. Dolzan Napoli 24-25 ott. M. Scurti Pisa 16-17 gen. L. Dalseno Ravenna 07-08 set. C. Dolzan 07-08 nov. M. Scurti Roma













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

Docenti del corso: C. Dolzan, V. Fabozzi, M. Scurti, L. Dalseno, S. Roberto, S. Malinverni,

Esame Prova pratica (grad workout)

COME? È SUFFICIENTE EFFETTUARE L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

JSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE SPECIFICHE DELL'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI SUSPENSION TRAINING

Sintesi del programma Tecniche ed esercizi per il miglioramento di forza, equilibrio e resistenza • Programma completo su www.fif.it

Biella 31 ott -1 nov / Ceria Palermo 14-15 nov D. Lonahi Caqliari 19-20 dic. S. Roberto 17-18 ott. D. Lonahi Perugia Catania 16-17 gen. D. Longhi Ravenna 31 ott.-1 nov. D. Longhi Milano 14-15 nov. 1 Ceria Ravenna 19-20 dic. D. Longhi Napoli 21-22 nov. L. Dalseno Vicenza 05-06 dic. D. Longhi









Quota d'iscrizione 220€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg, prima della data d'inizio del corso

Docenti del corso: L. Ceria, D. Longhi, S. Roberto, L. Dalseno. Esame Prova pratica (grad workout).

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

ONAL CLUBS TRAINING

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON LE CLAVE

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL CLUBS TRAINING

Sintesi del programma Struttura di allenamento • L'attrezzo e modalità di utilizzo • Tipologie di workout • Programma completo su www.fif.it

Mantova

19-20 dic. L. Dalseno









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

Docente del corso: L. Dalseno

Esame Esecuzione pratica ed esposizione didattica degli esercizi.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

RSA BULGARA

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON L'UTILIZZO DELLA BORSA BULGARA

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI BORSA BULGARA

Sintesi del programma Movimenti in accelerazione e decelerazione • Lavori multiangolari • Rinforzo del core • Attivazione della muscolatura specifica • Programma completo su www.fif.it

Alessandria 12-13 dic. F. Fiocchi











formativi

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

Docente del corso: F. Fiocchi, S. Roberto.

Esame Esecuzione pratica ed esposizione didattica degli esercizi.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

BOD

UN METODO ORIGINALE PER INTERPRETARE I MOVIMENTI NATURALI E ISTINTIVI DEL FUNCTIONAL TRAINING A CORPO LIBERO

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI N.B.A. NATURAL BODY ART

Sintesi del programma Analisi teorico-pratica degli esercizi caratterizzanti i 4 format di allenamento: aria, fuoco, terra, acqua • Programma completo su www.fif.it.

Milano 26-27 set V Fabozzi Ravenna 12-13 set. V. Fabozzi

quota









Il corso è consigliato a insegnanti del settore olistico, funzionale, fitness, fitness group e personal trainer.

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

Docente del corso: V. Fabozzi.

Esame Video di 15 minuti da inviare entro 30 giorni dalla fine del corso.







E IN AMBITO NAZIONALE DALL'ASI. ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI E DAL MINISTERO DELL'INTERNO.







CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

NESS GROUP

FONDAMENTI DELLE ATTIVITÀ COLLETTIVE MUSICALI: STEP, AEROBICA E TONIFICAZIONE

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS GROUP

Sintesi del programma Aspetto strutturale della musica • Basi per la costruzione di riscaldamenti specifici • Fasi cardio per la coreografia e la tonificazione • Fasi di condizionamento muscolare per arti superiori, inferiori e addominali • Circuit training • Stretching • Programma completo su www.fif.it



SUPPORTI DIDATTICI INCLUSI









A FINE CORSO dopo il positivo superamento dell'esame





Bari M. Manca	24-25 ott. 07-08 nov. 21-22 nov.	Catania D. Impallomeni	24-25 ott. 14-15 nov. 19-20 dic.	Macerata L. Inglese	24-25 ott. 14-15 nov. 12-13 dic.	Ravenna V. Fabozzi	19-20 dic. 16-17 gen. 30-31 gen.
Bologna F. Randisi	17-18 ott. 07-08 nov. 21-22 nov.	Firenze P. Vincenzi	07-08 nov. 21-22 nov. 12-13 dic.	Milano P. Vincenzi	10-11 ott. 31 ott1 nov. 14-15 nov.	Roma M. Messuri	03-04 ott. 24-25 ott. 07-08 nov.
Cagliari M. Messuri	10-11 ott. 31 ott1 nov. 14-15 nov.	Lamezia Terme (CZ) M. Alampi	21-22 nov. 12-13 dic. 23-24 gen.	Napoli M. Messuri	05-06 dic. 19-20 dic. 16-17 gen.	Vicenza F. Randisi	31 ott1 nov. 14-15 nov. 28-29 nov.

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

Docenti responsabili del corso: V. Fabozzi, R. Campaniolo, G. Ventura, M. Messuri, D. Impallomeni, E. Cinelli, L. Ruggeri, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Manca, L. Inglese, F. Randisi, M. Scurti.

Esame Test a risposta chiusa e prova pratica.

FITNESS GROUP 2º LIVEL

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS GROUP 2º LIVELLO

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Fitness Group ed aver par tecipato ai 3 master di specializzazione del settore Fitness Group:







quota

TOTAL BODY WORKOUT

CHOREOGRAPHY

sedi e date a pagina 50

L'evoluzione del condizionamento muscolare attraverso la biomeccanica funzionale e le nuove metodologie per l'allenamento metabolico sedi e date a pagina 50

Approfondimento delle metodologie e delle strategie dell'allenamento cardiovascolare per coreografiche allenanti, semplici e di sicuro successo

POSTURAL TRAINING CONCEPT

L'applicazione di innovative tecniche di rieducazione posturale integrate attraverso l'approfondimento degli schemi motori a spirale e dell'allenamento della propriocettività sedi e date a pagina 50

RISPARMIA IL 1

COME? È SUFFICIENTE EFFETTUARE L'ISCRIZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI

ATES MATWORK

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

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI INSEGNANTE DI PILATES MATWORK

Sintesi del programma Principi standard posturali e tradizionali del metodo pilates • Esercizi pre-pilates codificati • Esercizi base • Laboratori di gruppo • Masterclass • Programma completo su www.fif.it



SUPPORTI DIDATTICI INCLUSI







A FINE CORSO dopo il positivo superamento dell'esame





quota iscrizione

Bologna D. De Bartolomeo	26-27 set.	Catania	21-22 nov.	Milano	26-27 set.	Padova	03-04 ott.
	10-11 ott.	E. Cinelli	12-13 dic.	L. Ruggeri	17-18 ott.	S. Sergi	17-18 ott.
Benevento	24-25 ott.	Firenze	19-20 dic.	Messina	17-18 ott.	Roma	03-04 ott.
M. Alampi	07-08 nov.	E. Cinelli	16-17 gen.	M. Alampi	31 ott1 nov.	G. Marongiu	17-18 ott.
Cagliari	31 ott1 nov.	Lecce	17-18 ott.	Napoli D. De Bartolomeo	14-15 nov.	Trieste	10-11 ott.
G. Marongiu	14-15 nov.	M. Manca	31 ott1 nov.		05-06 dic.	S. Sergi	24-25 ott.

Quota d'iscrizione 490€ da versarsi in un'unica soluzione 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 terzo week end di studio.

Docenti del corso E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, L. Ruggeri, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.

Esame Test scritto e prova pratica.

Requisiti Prima di iscriversi è necessario inviare il proprio curriculum sportivo a fif@fif.it

Note Il corso è a numero chiuso

PILATES MASTER TEAC

TITOLO RILASCIATO: **DIPLOMA DI PILATES MASTER TEACHER**

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Pilates Matwork e Pilates Matwork Advanced e aver partecipato ad almeno 2 tra i corsi e i master di specializzazione elencati di seguito:





PILATES SPECIALIST TRAINING

Final mat: il pilates nella sua forma più posturale sedi e date a pagina 51

PILATES PROPS

I piccoli attrezzi del metodo pilates **sedi e date** a pagina 51

PILATES SPECIAL LIFE FORM

Le tecniche di pilates applicate in gravidanza e terza età sedi e date a pagina 51

REFORMER

Tecnica e didattica per l'utilizzo dell'attrezzo più emblematico del pilates sedi e date a pagina 41

CADILLAC

Tecnica e didattica d'utilizzo di uno degli attrezzi più significativi del pilates sedi e date a pagina 41















CORSO PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI

TES MATWORK ADVANCED

TECNICHE E DIDATTICHE DI LIVELLO AVANZATO PER UN INSEGNAMENTO SPECIALIZZATO

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI INSEGNANTE DI PILATES MATWORK® ADVANCED

Sintesi del programma Masterclass e laboratori improntati sulle variazioni degli esercizi base e sullo studio di 10 nuovi esercizi avanzati • Programma completo su www.fif.it

05-06 dic. Benevento M. Alampi 06-07 feb. D. De Bartolomeo Bologna Cagliari 06-07 feb. G. Marongiu Lecce 28-29 nov. M. Manca Milano 12-13 dic. D. De Bartolomeo Ravenna 12-13 set. D. De Bartolomeo Roma 21-22 nov. L. Ruggeri 21-22 nov. **Trieste** S. Sergi









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

Docenti del corso E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, L. Ruggeri, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.

Requisiti Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® Base ed essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

CORSO DI

REFORMER

TECNICA E DIDATTICA PER L'UTILIZZO DELL'ATTREZZO PIÙ EMBLEMATICO DEL PILATES TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI PILATES REFORMER

Sintesi del programma Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici • Programma completo su www.fif.it

Cagliari 30-31 gen. G. Marongiu Milano 16-17 gen. G. Marongiu 19-20 dic. Rimini G. Marongiu Roma 05-06 dic. G. Marongiu











crediti

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

Docenti responsabili del corso G. Marongiu.

Requisiti Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® Base e Pilates Matwork® Advanced ed essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

CORSO DI

CADILLAC

TECNICA E DIDATTICA D'UTILIZZO DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI DEL PILATES TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI PILATES CADILLAC

Sintesi del programma Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici • Programma completo su www.fif.it

Rimini Roma

26-27 set. 07-08 dic. G. Marongiu G. Marongiu











crediti formativi

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

Docenti responsabili del corso G. Marongiu.

Requisiti Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® Base e Pilates Matwork® Advanced ed essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

CORSO PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI



CORSO COMPLETO SULLA DISCIPLINA AL QUALE SI È ISPIRATO L'INTERO SETTORE OLISTICO TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI INSEGNANTE DI YOGA

Sintesi del programma Cultura e filosofia indiana • Nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia • Posturologia e propriocettività • Asana: un aspetto dello yoga • Pranayama • Il rilassamento (tecniche e metodologia) • Fisiologia sottile • Alimentazione • Normative e aspetti legali. Nel secondo anno verranno sviluppati gli argomenti relativi a: Cultura e filosofia • Asana • Didattica • Psicologia e comunicazione • Mudra • Pranayama • Fisiologia sottile • Raja-yoga: tecniche di meditazione

Ravenna 24-25 ott. 2015 21-22 nov. 2015 19-20 dic. 2015 23-24 gen. 2016

20-21 feb. 2016 19-20 mar. 2016 16-17 apr. 2016 14-15 mag. 2016

28-29 mag. 2016

25-26 giu. 2016 (esami)

2°ANNO (da ottobre 2016)



quota dispensa iscrizione



diploma



crediti formativi

Quota annuale 1450€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso, o due rate da 800€ ciascuna, oppure quattro rate da 400€ ciascuna. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Federica).

Docenti: Rita Babini (coordinatrice del corso, insegnate di yoga da oltre 25 anni), Paolo Taroni, Rita Valbonesi, Marco Neri, Roberta Mariotti, Cristina Morelli, Alexander Bertuccioli, Donato De Bartolomeo

Struttura del corso Si articola in due anni e prevede ogni anno 10 week-end di studio a cadenza mensile. Il corso è a numero chiuso.

Requisiti richiesti Per poter accedere al corso è necessario, prima dell'iscrizione, inviare il proprio curriculum vitae per fax (0544.34752) oppure e-mail (olistico@fif.it) alla segreteria del Centro Studi La Torre.

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

CORSO PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE SPECIALIZZATO IN

ENAMENTO IN GRAVIDANZA

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA D'INSEGNANTE SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTO IN **GRAVIDANZA E POST PARTO**

Sintesi del programma Anatomia e fisiologia della gravidanza • Diaframma e tecniche respiratorie • Indicazioni posturali • Yoga in gravidanza • Tecniche d'allenamento post-parto • Programma completo su www.fif.it

Milano

R. Babini e R. Valbonesi 10-11 ott. R. Provezano 17-18 ott. 07-08 nov. R. Babini

della data d'inizio corso. Oppure 300euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250euro da versarsi entro 15









Quota d'iscrizione 530€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima

Docenti responsabili del corso R. Valbonesi, R. Babini, R. Proven-

Esame Test scritto, esame teorico pratico.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio.

TNESS PER SENIOR

PROGRAMMI D'ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS PER SENIOR

Sintesi del programma Analisi dei protocolli di lavoro adatti all'utenza senior • Masterclass • Laboratori • Cirtcuiti di attività aerobica, tonificazione, stretching e postura • Programma completo su www.fif.it

Roma 10-11 ott. G. Marongiu 07-08 nov.









Docenti responsabili del corso R. Valbonesi, G. Marongiu

Quota d'iscrizione 370€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 200euro da versarsi entro 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.

E IN AMBITO NAZIONALE DALL'ASI.

DAL CONI E DAL MINISTERO DELL'INTERNO.

Esame Test scritto, prova pratica e orale.

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO







I DIPLOMI RILASCIATI SONO RICONOSCIUTI IN AMBITO INTERNAZIONALE DA



CORSO DI

RUDA® MATWORK FOUNDATION

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI GARUDA® MATWORK FOUNDATION



GARUDA® 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 Garudaº, 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.

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.

Programma del corso www.fif.it / formazione / corsi istruttori / garuda matwork foundation

CORSO IN ESCLUSIVA PER L'ITALIA

Ravenna

dal 4 all'8 settembre J. D'Silva









crediti

Quota d'iscrizione 990€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso (salvo disponibilità posti). La quota del corso non è soggetta a sconti.

Docente responsabile del corso James D'Silva.

Requisiti Essere in possesso della qualifica di istruttore di yoga o di pilates o di personal trainer.

Note il corso è a numero chiuso. La dispensa del corso è in lingua italiana. Le lezioni sono in lingua inglese con traduzione simultanea in lingua italiana.

CORSO DI

GARUDA® SEATED & STANDING LIVELLO 1 E 2

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI GARUDA® SEATED & STANDING



Santa Combinazione di Bilata de la 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.

Programma del corso www.fif.it / formazione / corsi istruttori / garuda matwork seated e standing

CORSO IN ESCLUSIVA PER L'ITALIA

12-13 dicembre

Ravenna

03-04 ottobre J D'Silva 14-15 novembre

quota iscrizione







Quota d'iscrizione 1090€ (salvo disponibilità posti) in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure in 3 rate da 370euro da versare: $1^{\rm a}$ rata entro 15 giorni prima del $1^{\rm o}$ weekend, $2^{\rm a}$ rata entro 15 giorni prima del $2^{\rm o}$ weekend, $3^{\rm a}$ rata entro 15 giorni prima del 3º weekend. La quota del corso non è soggetta a sconti.

Docente responsabile del corso James D'Silva.

Requisiti È necessario essere in possesso del diploma di Garuda Matwork Foundation. Per chi non è in possesso di tale qualifica è necessario inviare il proprio curriculum formativo a fif@fif.it

Note il corso è a numero chiuso. La dispensa del corso è in lingua italiana. Le lezioni sono in lingua inglese con traduzione simultanea in lingua italiana.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

ARDIO KOMBAT

TECNICHE BASE DELLE ARTI MARZIALI E DEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO IN VERSIONE FITNESS

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KARDIO KOMBAT

Sintesi del programma Concetti base della struttura musicale • Tecniche di quardia, colpi di mano e gamba, gomitate e tecniche di difesa • Le 4 aree del Kardio Kombat: Kardio, Tone, Functional Training • Applicazioni al sacco e ai colpitori • Programma completo su www.fif.it

Cagliari 12-13 dic. F. Randisi Milano 19-20 dic. F. Randisi Ravenna 10-11 ott. F. Randisi Roma 23-24 gen. F. Randisi Verona 24-25 ott. F. Randisi



iscrizione







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

Docenti del corso L. Dalseno, F. Randisi, L. Ceria. Esame Prova pratica.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

ER PUMP® EVOLUTION

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

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI POWER PUMP® EVOLUTION

Sintesi del programma Tecniche base, didattiche e comunicative, per costruire una lezione • Laboratori teorico-pratici per realizzare circuiti ad obiettivi specifici • Programma completo su www.fif.it

Milano 23-24 gen. D. Impallomeni 28-29 nov. M. Scurti Napoli 26-27 set. **Palermo** D. Impallomeni Ravenna 10-11 ott. M. Scurti Roma 19-20 dic. M. Scurti









Quota d'iscrizione 220€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg, prima della data d'inizio del corso.

Docenti del corso F. Randisi, D. Impallomeni, M. Scurti. Esame Prova pratica.















CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

JATIC TRAINING PROGRAM

L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI AQUATIC TRAINING PROGRAM®

Sintesi del programma Adattamenti fisiologici del corso in acqua • Struttura di musica e cueing • Laboratorio pratico per la costruzione di lezioni • Programma completo su www.fif.it

12-13 dic. L. Ridolfi Milano 10-11 ott I Ridolfi Napoli **Palermo** 21-22 nov. L. Ridolfi Perugia 14-15 nov. L. Ridolfi Ravenna Roma Vicenza

19-20 set. L. Ridolfi 19-20 dic L. Ridolfi 05-06 dic. L. Ridolfi

quota iscrizione









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

Docenti responsabili del corso L. Ridolfi.

Esame Prova pratica.

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

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

CYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITCYLE

Sintesi del programma Caratteristiche e regolazione della bike • Musica e cadenza della pedalata • Laboratori pratici e workshop sulla costruzione delle lezioni • Programma completo su www.fif.it

07-08 nov.

21-22 nov.

Trento (Cles) 07-08 nov. V. Calisti 05-06 dic.

Grosseto 31 ott.-1 nov. 28-29 nov. V Calisti

10-11 ott

14-15 nov.

D. Lonahi

V Calisti

Ravenna

Tolmezzo (UD) 19-20 dic. 16-17 gen.





dispensa





formativi

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

Docenti del corso D. Longhi, V. Calisti.

Esame test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20 minuti.

Note È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

UN METODO RINNOVATO PER L'ALLENAMENTO SUL WALKING

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITWALK

Sintesi del programma Analisi comparativa dei tappeti meccanici • Settaggio della manutenzione • Analisi della camminata • Struttura della musica • Laboratori e workshop pratici sulla costruzione delle lezioni • Programma completo su www.fif.it

Ravenna D. Longhi

Modena V. Calisti

9-12 settembre

Grosseto 12-13 dic. 23-24 gen. V. Calisti

28-29 nov. Ravenna 12-13 dic. D. Lonahi

quota





dispensa



crediti formativi

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

Docenti del corso D. Longhi, V. Calisti.

Esame test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di

Note È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

RISPARMIA IL 1

COME? È SUFFICIENTE EFFETTUARE L'ISCRIZIONE



CORSO PER LA QUALIFICA DI

PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO

Sintesi del programma Teoria dell'allenamento • Tipologie di forza • Allenamento funzionale • Allenamenti intervallati e intermittenti • Test di valutazione • Alimentazione specifica • Apparato neuromuscolare e endocrino • Allungamento e propriocettività • Patologie tipiche e recupero funzionale • Tabelle pratiche per varie tipologie di sport e per diverse qualità condizionali • Programma completo su www.fif.it

 Genova
 07-08 nov.
 Roma
 16-17 gen.

 L. Ceria
 21-22 nov.
 F. Pani
 23-24 gen.

 12-13 dic.
 S. Roberto
 06-07 feb.

 Ravenna
 01-06 settembre
 Verona
 17-18 ott.

 L. Ceria
 W. Stacco
 07-08 nov.

 S. Roberto
 21-22 nov.









crediti formativi

Quota d'iscrizione 480€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 250euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250euro da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio.

Docenti responsabili del corso W. Stacco, L. Ceria, S. Roberto, F. Pani. Requisiti richiesti Prima dell'iscrizione inviare il proprio curriculum. Esame Teorico, pratico.

Requisiti Prima di iscriversi è necessario inviare il proprio curriculum sportivo a fif@fif.it

CORSO PER LA QUALIFICA DI

EDUCATORE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI EDUCATORE POSTURALE

Sintesi del programma 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 • La valutazione posturale • Pratica dell'analisi posturale guidata e 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 • 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 • Rieducazione funzionale e propriocettiva • Esercizi di propriocettività • Protocolli di lavoro • Postura e performance sportiva • La prestazione sportiva dopo diagnosi e reset posturale • Casi clinici • *Programma completo su www.fif.it*

Catania R. Mastromauro

21-22 nov. 12-13 dic. 19-20 dic. 16-17 gen. Verona L. Franzon 17-18 ott. 07-08 nov. 21-22 nov. 05-06 dic. 590 euro quota iscrizione

dispensa





Quota d'iscrizione 590€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 320euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 320euro da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio.

Docenti responsabili del corso L. Franzon, R. Mastromauro. **Esame** Test scritto, prova pratica e orale.

CORSO PER LA QUALIFICA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN

ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE

Sintesi del programma Differenze anatomo-fisiologiche tra uomo e donna • Differenze delle capacità prestative • Crescita e sviluppo della donna • Attività fisica in gravidanza e col ciclo mestruale • Precauzioni e accorgimenti • Cellulite e osteoporosi • Programmazione dell'allenamento per obiettivi e caratteristiche • Schede di allenamento e speciali protocolli di lavoro • Programma completo su www.fif.it

 Cagliari
 19-20 dic.
 F. Pani

 Livorno
 28-29 nov.
 M. Orrù

 Milano
 26-27 set.
 L. Franzon

 Ravenna
 19-20 set.
 M. Ravagli

220 euro quota iscrizione







Quota d'iscrizione 220€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 qg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso F. Pani, R. Provenzano. C. Dolzan, F. Macchia, L. Franzon, D. Berni, M. Ravagli, P. Roccuzzo.

Esame Test scritto a fine corso.

I DIPLOMI RILASCIATI SONO RICONOSCIUTI IN AMBITO INTERNAZIONALE DA &





E IN AMBITO NAZIONALE DALL'ASI, ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI E DAL MINISTERO DELL'INTERNO.







CORSO DI

PORT MANAGER

IL CORSO PER I COORDINATORI DEL SETTORE TECNICO DELLE PALESTRE

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI SPORT MANAGER

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.

Programma del corso www.fif.it / formazione / corsi istruttori / sport manager

Milano 17-18 ott. L. Paparelli Napoli 31 ott.-1 nov. L. Paparelli Ravenna 19-20 set. L. Paparelli









crediti formativi

Quota d'iscrizione 220€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 Docenti responsabili del corso L. Paparelli. gg. prima della data d'inizio del corso.

CORSO DI

.UB MANAGER

PER LA GESTIONE PROFESSIONALE E REDDITIZIA DI UN FITNESS CLUB

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI CLUB MANAGER

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.

Programma del corso www.fif.it / formazione / corsi istruttori / club manager

Milano 14-15 nov. L. Paparelli Napoli 28-29 nov. L. Paparelli









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

Docenti responsabili del corso L. Paparelli.

Requisiti Si consiglia di frequentare prima il corso di Sport Manager.

OP TRAINER

È il massimo livello raggiungibile nel percorso formativo FIF e permette di essere selezionati 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. Per modalità e maggiori informazioni sulla qualifica di Top Trainer www.fif.it / formazione / corsi istruttori / top trainer







- TOP TRAINER FITNESS
- **TOP TRAINER FITNESS GROUP**
- TOP TRAINER FUNCTIONAL TRAINING
- **TOP TRAINER PILATES MATWORK**

E E

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

I master di specializzazione sono aperti a tutti e si rivolgono a coloro che intendono approfondire specifici argomenti e specializzarsi in determinate aree con la garanzia tecnica e didattica dall'alto profilo professionale.









ALLENAMENTO E VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE

PATTERN ABILITIES TRAINING: EDUCAZIONE AI MOVIMENTI GLOBALI CON UNA CONSEGUENTE PREVENZIONE AGLI INFORTUNI

Sintesi del programma Studio teorico-pratico dei fattori limitanti specifici o comuni ai singoli schemi motori e attraverso la sperimentazione pratica di specifici test di valutazione e dei relatici esercizi rieducativi • PAT one to one • PAT Group

Milano 03-04 ott. *C. Dolzan* Ravennao 14-15 set. *V. Fabozzi*



Titolo rilasciato Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness, 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 "Allenamento e valutazione delle capacità motorie". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

RECUPERO FUNZIONALE

IL RUOLO DEL PERSONAL TRAINER NELLA FASE POST-RIABILITATIVA

Sintesi del programma Analisi delle problematiche, sia traumatiche che posturali, specifiche del rachide e delle articolazioni per un corretto approccio alla rieducazione post-traumatica • Serie di nozioni tecnico-applicative sui principali limiti dell'operatività del Personal Trainer • Protocolli di base per strutturare un allenamento specifico, sia a corpo libero che con l'ausilio delle macchine da potenziamento e altri attrezzi di competenza del trainer.

Cagliari 05-06 dic. F Pani Milano 05-06 dic. P. Roccuzzo Catania 06-07 feb. R. Provenzano Napoli 05-06 dic. D. Berni Livorno 23-24 gen. L. Franzon Roma 24-25 ott. R. Mastromauro

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e 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 **"Tecnico specializzato in Recupero funzionale"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

POSTURAL ONE TO ONE

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

Sintesi del programma Integrazione dei principi del pilates ai principi dello stretching globale attivo • Studio delle catene muscolari • Applicazione pratica di sequenze globali e analitiche • Lavori a coppie adatti alle principali patologie della colonna vertebrale.

Ravenna 16-17 set. D. De Bartolomeo 23-24 gen. D. De Bartolomeo

Titolo rilasciato Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness, 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.















MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

I master di specializzazione sono aperti a tutti e si rivolgono a coloro che intendono approfondire specifici argomenti e specializzarsi in determinate aree con la garanzia tecnica e didattica dall'alto profilo professionale.









per ogni master

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

Sintesi del programma Analisi dei macro e micro elementi • Antropometria e metodi di valutazione • Analisi di varie tipologie di diete • Cennu su OGM, cibi Bio e integratori

Agrigento	03-04 ott.	R. Provenzano	Ravenna	12-13 dic.	A. Bertuccioli
Cagliari	17-18 ott.	F. Pani	Roma	31 ott1 nov	v. A. Bertuccioli
Livorno	05-06 dic.	A. Bertuccioli	Salerno	19-20 dic.	D. Berni
Mantova	07-08 nov.	P. Roccuzzo	Udine	28-29 nov.	F. Macchia
Milano	03-04 ott.	P. Roccuzzo			

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 FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e 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 parteci-

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAM

TECNICHE E METODOLOGIE PER UNA MODERNA ED EFFICACE PERIODIZZAZIIONE DELL'ALLENAMENTO IN SALA PESI

Sintesi del programma Programmazione e parametri dell'allenamento • Analisi e proposte di schede per la forza, l'ipertrofia e il dimagrimento • Principali test di valutazione fisica

Agrigento	12-13 dic.	R. Provenzano	Milano	17-18 ott.	M. Orrù
Alessandria	19-20 dic.	P. Roccuzzo	Napoli	21-22 nov.	D. Berni
Cagliari	23-24 gen.	F. Pani	Ravenna	23-24 gen.	M. Ravagli
Livorno	12-13 dic.	M. Orrù	Roma	26-27 set.	D. Berni
Mantova	16-17 gen.	P. Roccuzzo	Udine	16-17 gen.	F. Macchia

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e 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 "Tecnico specializzato in programmazione dell'allenamento". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

SPECIAL TRAINING

PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO PER SPECIFICHE TIPOLOGIE DI CLIENTELA: SOGGETTI OBESI, CARDIOPATICI, OVER '50 E DONNE IN GRAVIDANZA

Sintesi del programma Analisi dei cambiamenti morfologici • Alimentazione • Schede di allenamento • Limiti dell'operato dell'istruttore

Cagliari	14-15 nov.	F. Pani	Ravenna	16-17 gen.	L. Franzon
Milano	28-29 nov.	P. Roccuzzo	Roma	03-04 ott.	R. Mastromauro
Napoli	16-17 gen.	D. Berni			
Palermo	23-24 gen.	R. Provenzano			

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e 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 "Tecnico in special training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

I master di specializzazione sono aperti a tutti e si rivolgono a coloro che intendono approfondire specifici argomenti e specializzarsi in determinate aree con la garanzia tecnica e didattica dall'alto profilo professionale.









CHOREOGRAPHY UPDATE 2015/2016*

APPROFONDIMENTO DELLE METODOLOGIE E DELLE STRATEGIE DELL'ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE PER COREOGRAFICHE ALLENANTI, SEMPLICI E DI SICURO SUCCESSO

Sintesi del programma Masterclass ready to use • Analisi del Sequences System Storage • Studio delle progressioni coreografiche pronte per l'uso e adattabili a qualsiasi livello

Bari	12-13 dic.	S. Scarfò	Palermo	21-22 nov.	R. Campaniolo
Bologna	14-15 nov.	S. Scarfò	Ravenna	08-09 set.	R. Campaniolo
Cagliari	14-15 nov.	R. Campaniolo	Roma	12-13 dic.	M. Messuri
Firenze	19-20 dic.	P. Vincenzi	Verona	03-04 ott.	F. Randisi
Milano	10-11 ott.	R. Campaniolo	Vicenza	19-20 dic.	S. Scarfò

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e 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 **"Choreography"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

TOTAL BODY WORKOUT UPDATE 2015/2016*

L'EVOLUZIONE DEL CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE ATTRAVERSO LA BIOMECCANICA FUNZIONALE E LE NUOVE METODOLOGIE PER L'ALLENAMENTO METABOLICO

Sintesi del programma Applicazione pratica della biomeccanica funzinale agli esercizi della tonificazione • Lavori integrati della pliometria e dell'isometria • Utilizzo delle strutture incomplete • Integrazione di movimenti specifici del functional training.

Bari	19-20 dic.	M. Manca	Ravenna	10-11 set.	V. Fabozzi
Bologna	23-24 gen.	V. Fabozzi	Roma	10-11 ott.	V. Fabozzi
Catania	06-07 feb.	D. Impallomeni	Verona	05-06 dic.	F. Randisi
Lamezia T.	10-11 ott.	M. Alampi			
Milano	03-04 ott.	V. Fabozzi			

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e 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 **"Total Body Workout"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

POSTURAL TRAINING CONCEPT UPDATE 2015/2016*

L'APPLICAZIONE DI INNOVATIVE TECNICHE DI RIEDUCAZIONE POSTURALE INTEGRATE ATTRAVERSO L'APPROFONDIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI A SPIRALE E DELL'ALLENAMENTO DELLA PROPRIOCETTIVITÀ

Sintesi del programma Analisi di nuove strategie di applicazione delle diagonali del metodo Kabat • Studio specifico dei nove neuromovimenti essenziali • Allenamento specifico dell'equilibrio posturale con l'ausilio di miniball e flow tonic.

 Bari
 16-17 gen.
 M. Manca

 Firenze
 05-06 dic.
 V. Fabozzi

 Milano
 12-13 dic.
 V. Fabozzi

 Roma
 16-17 gen.
 D. Impallomeni

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e 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 **"Postural Training Concept"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

*Update 2015/2016

la nuova formula nei contenuti teorico-pratici rinnovati ogni anno















MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

I master di specializzazione sono aperti a tutti e si rivolgono a coloro che intendono approfondire specifici argomenti e specializzarsi in determinate aree con la garanzia tecnica e didattica dall'alto profilo professionale.









formativi

PILATES SPECIALIST TRAINING

. MAT: IL PILATES NELLA SUA FORMA PIÙ POSTURALE

Sintesi del programma Laboratori e masterclass con esercizi per principianti, intermedi e avanzati con relatici cueing tattici • Organizzazione delle schede di lavoro e valutazione posturale statica e dinamica.

Bologna 23-24 gen. L. Ruggeri Milano 03-04 ott. L. Ruggeri Roma L. Ruggeri 12-13 dic. Ravenna 08-09 set. F Cinelli

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore di Pilates Advanced, o di analoga qualifica di altre Federazioni o Enti (previa richiesta), e Laureati in Scienze Motorie in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Specialist Training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

PILATES PROPS

I PICCOLI ATTREZZI DEL METODO PILATES

Sintesi del programma Masterclass e laboratori sull'utilizzo di ring, roller, soft ball ed elastiband.

Bologna 31 ott.-1 nov. D. De Bartolomeo Messina 14-15 nov. M. Alampi **Benevento** 28-29 nov. M. Alampi Napoli 19-20 dic. D. De Bartolomeo 14-15 nov. Cagliari 12-13 dic. G. Marongiu **Padova** S. Sergi Lecce 14-15 nov. M. Manca Ravenna 10-11 set. E. Cinelli 07-08 nov. L. Ruggeri Livorno 03-04 ott. E. Cinelli Roma 31 ott.-1 nov. S. Sergi Milano 28-29 nov. G. Marongiu **Trieste**

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e 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 "Pilates Props". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

PILATES SPECIAL LIFE FORM

LE TECNICHE DI PILATES APPLICATE IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

Sintesi del programma Valutazione dei cambiamenti morfologici ed esercizi connessi.

Benevento 16-17 gen. M. Alampi Roma 23-24 gen G Marongiu Catania 23-24 gen. E. Cinelli Milano 26-27 set. E. Cinelli

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e 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 "Special Life Form". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

RISPARMIA IL 10% COME? È SUFFICIENTE EFFETTUARE L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO.

WORKSHOP

CREATI E CONDOTTI DIRETTAMENTE DAI DOCENTI FIF. HANNO UN ORIENTAMENTO PRETTAMENTE PRATICO E GARANTISCONO UN AGGIORNAMENTO ORIGINALE E ATTUALE.

Programma dei workshop www.fif.it / formazione / workshop

Iscrizione È da versarsi almeno 15gg. prima della data di inizio,dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20. I workshop non sono soggetti a sconti.

Note Per partecipare ai workshop è necessario 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).





STANDING PILATES Cagliari 19 settembre



Iscrizione: 120 euro Docente: G. Marongiu (Master trainer federale) I principi fondamentali e gli esercizi del Matwork vengono "traslati" nell'ortostatismo, per un allenamento molto più simile alle necessità della vita quotidiana. Non sempre gli allineamenti e gli aggiustamenti posturali insegnati nel Mat vengono

automaticamente eseguiti in stazione eretta: al contrario, spesso occorre ridare un nuovo equilibrio al corpo partendo dal semplice app oggio del piede al pavimento. In generale, il lavoro in stazione eretta può risultare più semplice per le persone che non hanno una grande flessibilità, ma richiede una maggiore concentrazione, a causa dell'equilibrio.

LABORATORIO APPLICATIVO SULLA SCOLIOSI

Bari 12-13 settembre Napoli 17-18 ottobre



Iscrizione: 220 euro Docente: R. Mastromauro (osteopata, posturologo, chinesiologo, personal trainer) 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**

Napoli 23-24 gennaio



Iscrizione: 220 euro Docente: R. Mastromauro (osteopata, posturologo, chinesiologo, personal trainer) 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-ge-

nitali (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.

PAIN FREE POSTURE

Milano 12 dicembre



Iscrizione: 120 euro Docente: L. Franzon (massoterapista, osteopata, docente master FIF) Workshop incentrato sui test di lunghezza muscolare e mobilità articolare, visti come mezzo peri ricercare gli squilibri posturali. Squilibri che saranno corretti tramite gli stretching decompensati e lo stretching PNF per poi

riarmonizzare il sistema tramite esercizi respiratori

APPROCCIO POSTURALE E PROTOCOLLI DI RIEDUCAZIONE PER LE ERNIE DISCALI

Milano 13 dicembre



Iscrizione: 120 euro Docente: L. Franzon (massoterapista, oste opata, docente master FIF) Il programma prevede: analisi delle varie tipologie di ernie; eziologia delle varie tipologie di ernie; valutazione posturale del soggetto con ernia del disco; protocolli di rieducazione posturale del soggeto con ernia discale.

CELLULITE: ALLENAMENTO NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE

Ravenna 11 ottobre



Iscrizione: 120 euro Docenti: R. Provenzano (personal trainer posturologo, dietista, docente ai corsi FIF) e A. Bertuccioli (nutrizionista e docente senior FIF) Che cos'è la cellulite? Perché si forma? Si manifesta e si combatte sempre nello stesso modo o ci sono differenze tra una persona e l'altra? L'intento è di far chiarezza sulle cause e sui fattori che intervengono nella sua formazione, suggerendone i rimedi più adatti. Particolare attenzione è rivolta all'alimentazione, all'integrazione e all'allenamento, vero e proprio pilastro dell'ossigenazione dei tessuti.

STRENGTH LAB

Ravenna 19 settembre



Iscrizione: 120 euro Docente: L. Franzon (massoterapista, osteopata, docente master FIF) Come costruire un scheda di allenamento scientifica ed efficace L'allenamento è scienza e non improvvisazione. Un affascinante viaggio del sistema neuromuscolare per capirne segreti e chiavi d'accesso e poter

costruire il giusto piano di allenamento. Una giornata dopo la guale le schede di allenamento avranno un senso scientifico e un'efficacia maggiore.

POSTURAL CORE TRAINING

Ravenna 8 e 15 novembre



Iscrizione: 180 euro Docente: R. Provenzano (personal trainer, posturologo, dietista, docente ai corsi FIF) Cattive posture, innumerevoli serie di esercizi per gli addominali, tecnica esecutiva dei movimenti biomeccanicamente scorretta, parto e post-parto mal gestiti sono tutte situazioni che comportano

potenziali danni alle strutture coinvolte, dalla zona lombare al perineo, dalla parete addominale al diaframma. Il corso denuncia e dimostra gli errori evitabili, partendo da un'attenta descrizione dell'anatomia e della fisiologia del "core complex" e proponendo numerosi esercizi di diverso livello.

PILOGA

Ravenna 7 settembre



Iscrizione: 120 euro Docente: D. De Bartolomeo (insegnante di pilates e yoga, discipila quest'ultima, che ha studiato professionalmente) Piloga fonde abilmente diversi esercizi di pilates con Asana dello Yoga. Questo permette di programmare le sedute in base ad obiettivi di rinforzo o di riequilibrio e scio-

glimento 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 IN SUSPENSION

Ravenna 11 ottobre



Iscrizione: 120 euro Docente: D. Longhi (docente ai corsi di formazione FIF) Il metodo Pilates incontra l'allenamento funzionale in sospensione, un nuovo format di lavoro capace di coinvolgere e fondere i 2 settori attraverso un raggiungimento

rapido ed efficace degli obiettivi comuni: controllo, stabilità, forza, flessibilità, equilibrio tra le catene muscolari. Una nuova opportunità formativa per tutti gli istruttori di Pilates e di Functional Training.

ALLENAMENTO METABOLICO

Napoli 23 gennaio



Iscrizione: 120 euro Docente: D. Berni (docente ai corsi di formazione FIF) 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 inducono l'aumento del metabolismo grazie a esercizi multiarticolari, di carattere globale.

GTC: GLOBAL TRAINING CONDITIONAL

Ravenna 15 dicembre



Iscrizione: 120 euro Docente: M. Scurti (docente ai corsi di formazione FIF) IL GTC è un allenamento di condizionamento muscolare metabolico globale funzionale. L'obiettivo è il lavoro sugli esercizi base del potenziamento muscolare per migliorare la propria potenza, l'esplosività e la capacità di resistenza.

KGT: KARDIO GLOBAL TRAINING

Ravenna 1 novembre

Iscrizione: 120 euro Docente: M. Scurti (docente ai corsi di formazione FIF)



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.

I DIPLOMI RILASCIATI SONO RICONOSCIUTI IN AMBITO INTERNAZIONALE DA E





E IN AMBITO NAZIONALE DALL'ASI. ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI E DAL MINISTERO DELL'INTERNO.











CON I CORSI ONLINE 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.



A partire da ottobre la Federazione Italiana Fitness introduce una nuova grande oppurtunità nella formazione didattica: i **corsi online** di **Fitness** e **Personal Trainer**. Infatti, per diventare insegnante di Fitness e/o Personal Trainer sarà possibile seguire online tutto il programma del corso attraverso i video delle lezioni dei docenti federali disponibili attraverso il web e sostenere l'esame finale in una delle sedi previste per i suddetti corsi. Un modo innovativo di affrontare la formazione che permette all'allievo di apprendere le nozioni relative al corso e prepararsi adeguatamente all'esame frontale con il docente federale.

Iscrizione Corso di Fitness € 450 // Corso di Personal Trainer € 590

MASTER ONLINE

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

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 un attestato di aggiornamento. **Supporto didattico:** dispensa del corso.

Per informazioni

tel. 0544 34124 mail: fif@fif.it | www.fif.it 1 master euro 89

5 master 350 socio istruttore fif

5 master 400 socio praticante fif

25ª EDIZIONE F.I.F. ANNUAL CONVENTION

BOLOGNA 24-25 OTTOBRE 2015

HIGH INTENSITY SHORT CLASSES

La FIF Annual Convention è un punto d'eccellenza e di riferimento per i professionisti del fitness e, quest'anno, propone un tema di estrema attualità, le "high intensity short classes". Le "miniclassi" metaboliche più trendy del Fitness Group e del Functional Training con sessioni di lavoro di durata ridotta rispetto a quella tradizionale. Nelle due giornate di convention un palco è dedicato al Fitness Group mentre l'altro palco propone, il primo giorno, le lezioni di Functional Training e nel giorno sequente una miscela di varie attività rivolte al tema degli "Over 50". Tema, quest'ultimo, che caratterizza l'argomento principale del convegno che si svolgerà nella giornata di sabato e rivolto ad istruttori di sala pesi e personal trainer. Come nelle precedenti edizioni vengono riproposti i percorsi specialistici, unitamente all'Area Privé (per i soli soci istruttori), con il rilascio di uno specifico attestato.



FITNESS GROUP

Sabato e domenica, lezioni di discipline miste per fitness group con miniclass di 30'



FUNCTIONAL TRAINING

Sabato, miniclass di 30 minuti rivolte all'allenamento funzionale



SUSPENSION TRAINING

Sabato, su prenotazione, masterclass rivolte all'allenamento in sospensione.



OVER CINQUANTA

Il sabato convegno con relazioni teoriche e la domenica lezioni pratiche

La convention presenterà tre percorsi di specializzazione (Fitness Group, Functional Training e Over 50) che sono aperti a tutti e rilasciano un attestato di specializzazione, ma per ottenerlo è obbligatorio seguire tutte le lezioni. Per ottenere l'attestato bisogna scegliere sulla cedola d'iscrizione di pagina 68 il percorso a cui si vuole partecipare. Chi non desidera conseguire un attestato specialistico, potrà comunque frequentare tutte le lezioni ma non dovrà barrare la casella specifica sulla cedola (dovrà barrare solo masterclass).

Area privè 1

L'alta intensità metabolica nella coreografia Area privè 2

Il total body metabolico e la postura integrata

I percorsi dell'area Privé sono riservati ai soli soci istruttori FIF (in regola con l'affiliazione 2015/2016). La partecipazione dà diritto al rilascio di un attestato specialistico.

Galbusera sarà presente con materiale informativo inerente consigli per una alimentazione equilibrata e con assaggi dei suoi principali prodotti. Lauretana omaggerà con la sua acqua tutti i partecipanti alla convention.













E IN AMBITO NAZIONALE DALL'ASI, ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI E DAL MINISTERO DELL'INTERNO.







F.I.F. ANNUAL CONVENTION BOLOGNA 24-25 OTTOBRE



		ISCRIZIONE				
Open 2 giorni (masterclass+convegno)	140€	entro il 30.09	160€	dopo il 30.09	180€	sul posto
Masterclass 2 giorni	120€	entro il 30.09	140€	dopo il 30.09	160€	sul posto
Masterclass o Convegno 1 giorno*	80€	entro il 30.09	90€	dopo il 30.09	100€	sul posto
Open 1 giorno* (masterclass+convegno)	90€	entro il 30.09	100€	dopo il 30.09	110€	sul posto

- * Sulle quote di 1 giorno non sono applicabili gli sconti soci FIF e le promozioni gruppo. Indicare il giorno scelto sulla cedola d'iscrizione.
- Sede Cierrebi Club, via Marzabotto 24, Bologna.
- Gratuità Per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (massimo 5 partecipanti per 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%

Sconto 20% per i soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF Sconto 10% per i soci praticanti FIF

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2015/2016 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.

- Promozioni gruppo Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione).
- Attestato Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla FIF Annual Convention, Convegno Over 50 e di specializzazione a chi frequenterà interamente un percorso specialistico.
- Fidelity Card 100 punti.
- Crediti formativi FIF 3.
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

	PROGRAMMA Sabato 24 (OTTOBRE
	PALCO 1 FITNESS GROUP	PALCO 2 FUNCTIONAL TRAINING
10,00-10,40	Ruggeri Luca BLOCK SYSTEM TRAINING Imparare ad organizzare un allenamento intelligente usando i blocchi. Un sistema attuale, immediato, divertente e allenante	Viviana Fabozzi KETTLEBELL AL FEMMIINILE 2 complex e 2 versioni di Tabata ad alta componente metabolica per un dimagrimento localizzato delle aree di grosso conflitto emotivo femminile
10,40-11,20	Patrizia Vincenzi AEROFLY Una lezione di hi-lo incentrata su uno strategico utilizzo dello spazio e del ritmo	Luca Dalseno BODY WEIGHT TOTAL TRAINING 2 smart format total body strutturati con 3 idee di tabata e un circuito High Intensity Ready To Use
11,20-12,00	Fabozzi Viviana GAG CIRCUIT SYSTEM Un sistema di tre circuiti, ognuno della durata di 10', che integrano 3 sistemi di allenamento per gambe, addominali e glutei: metabolico-posturale-funzionale	Carlo Dolzan CHIPPER Kettlebell e Bodyweight per "spingere" il condizionamento metabolico.
12,00-12,40	Gianpiero Marongiu PILATES INTERVAL TRAINING Anche gli esercizi del Pilates base si prestano ad un lavoro di intensità, sempre nel rispetto dei principi fondamentali per una alta qualità del movimento	Luca Dalseno KB TRAINING 1: THE WADDLE RUN Idea allenante basata sulla "camminata del papero" che mette i competizione tutti i partecipanti nella loro massima espressione delle capacità coordinative e condizionali. Pronti per la sfida?
12,40-13,30	PAUSA F	PRANZO
13,30-14,10	Sabrina Scarfò THE LOST SKILLS (T.B.W.) L'allenamento che stimola il ricordo delle abilità perdute	Viviana Fabozzi MEDBALL IN "3D" L'allenamento tridimensionale degli schemi motori a spirale attraverso i diversi esercizi base del medball training
14,10-14,50	Roberta Campaniolo STEP NUMBER L'incremento di struttura vs l'addizione	Luca Dalseno "SPARTAN 300": BW WORKOUT 2 circuiti un solo workout: ispirato all'omonimo film ha l'obiettivo di raggiungere le 300 ripetizioni in entrambi i protocolli. L'allenamento per i veri Spartani!
14,50-15,30	Gianpiero Marongiu STANDING PILATES Il metodo Pilates in stazione eretta per aumentare il lavoro propriocettivo attraverso un maggiore controllo del baricentro e dell'equilibrio.	Carlo Dolzan TEAM CHALLENGE Spirito di gruppo e Cameraderie; 1 x tutti e tutti per 1!
15,30-16,10	Ruggeri Luca SIX PACK EXTREME TRAINING L'utilizzo strategico degli esercizi del Pilates integrati ad esercizi di tonificazione e funzionali per allenare il SIX PACK. Un connubio vincente che soddisferà anche le classi più esigenti	Luca Dalseno KB TRAINING 2: BURNING WENDLER'S COMPLEX Un complex metabolico basato sulla metodica di allenamento della Forza 5-3-1 di Jim Wendler. Le parole d'ordine: "intensità e varietà"!
	PRIVÉ 1 Roberta Campaniolo e Patrizia Vincenzi L'ALTA INTENSITÀ METABOLICA NELLA	16,10-16,50 Carlo Dolzan HIGH INTENSITY MOBILITY È possibile il connubio mobilità ed alta intensità? Provare per credere!
16,10-17,40	COREOGRAFIA * percorso riservato ai soli istruttori FIF (in regola con l'affiliazione 2015-2016)	16,50-17,40 Viviana Fabozzi FUNCTIONAL TRAINING VS FITNESS GROUP Allenamento a blocchi organizzati in un perfetto connubio tra esercizi ad alta intensità del total body ed esercizi di potenza del functional training

PROGRAMMA AREA SUSPENSION TRAINING SABATO 24 OTTOBRE MATTINO (lezioni con prenotazione obbligatoria)³

IN CONTEMPORANEA ALLE LEZIONI **DI FUNCTIONAL TRAINING**

Donatella Longhi 10,00-10,40 **SWIMMING IN THE AIR**

Allenamento in circuiti utilizzando i gesti specificidel nuoto applicati all'equilibrio in sospensione

Luca Ceria

11,00-11,40 **BETTER CORE**

Nuovi movimenti atti a rendere il tuo core piu forte e stabile

Donatella Longhi SUSPEND YOUR TENNIS COURT 12,00-12,40

Protocolli di lavoro sulla forza esplosiva e sulla reattività neurodinamica per il miglioramento della tecnica nel tennis

^{*} La prenotazione delle lezioni verrà effettuata sul posto il 24 ottobre.















F.I.F. ANNUAL CONVENTION BOLOGNA 24-25 OTTOBRE

	PROGRAMMA DOMENICA 2 :	5 OTTOBRE
	PALCO 1 FITNESS GROUP	PALCO 2 PROTOCOLLI PER OVER 50
09,30-11,00	PRIVÉ 2 Viviana Fabozzi e Elisabetta Cinelli IL TOTAL BODY METABOLICO E LA POSTURA INTEGRATA: POSTURAL CARDIO ROUTINE & PATTERN ABILITIES TRAINING * percorso riservato ai soli istruttori FIF (in regola con l'affiliazione 2015-2016)	10,00-10,50 Carlo Dolzan ALLENAMENTO PER IL DIMAGRIMENTO DEGLI OVER 50 Un sistema di allenamento per il sesso femminile "over 50" organizzato seguendo le strategie più specifiche per il miglioramento della composizione corporea.
11,10-11,50	David Stauffer G.A.A.G. Allenamento specifico per Gambe, Abdominals, Aerobic, Gambe	11,00-11,50 Gianpiero Marongiu PELVIC FLOOR TRAINING Sequenza di esercizi rivolti al reclutamento del nucleo profondo per rendere più efficace l'azione del nucleo superficiale
11,50-12,30	Roberta Campaniolo SLIDE THE STEP Una lezione coreografica che sviluppa l'alta intensità attraverso il metodo delle inserzioni e l'originalità dello sliding movement	12,00-12,50 Viviana Fabozzi SENIOR NEURO-CONDITIONING 1 (for ladies) L'applicazione dei nove neuromovimenti alle principali di condizionamento muscolare per le donne over 50 con l'utilizzo dei piccoli attrezzi
12,30- 13,10	Elisabetta Cinelli PILATES READY TO USE Moduli di lavoro ad alta intensità utilizzabile nelle diverse discipline del fitness. Gli obiettivi seguono quelli classici del metodo: miglioramento della postura, del tono e della flessibilità.	
	PAUSA I	PRANZO
14,00-14,40	Marco Della Primavera STEP X STEP Lezione di step che si sviluppa attraverso la tecnica delle frasi incomplete ed incrociate per un allenamento efficace e divertente	14,00-14,50 Gianpiero Marongiu SHOULDER REACTIVE Protocolli di lavoro organizzati in circuiti ready to use per il recupero funzionale del cingolo scapolo- omerale
14,40-15,20	Fabozzi Viviana POSTURAL TRAINING CIRCUIT CONCEPT I movimenti a spirale e le tecniche propriocettive neuromuscolari organizzate in un circuito a stazioni ad alto impegno cardiovascolare	15,00-15,50 Elisabetta Cinelli PILATES MAT & PROPS OVER 50 Protocolli Matwork per la mobilità e la flessibilità integrati a movimenti specifici con l'half roller
15,20-16,00	David Stauffer POWER EXPRESS: UPPER BODY L'allenamento breve ed efficace per un assoluto condizionamento del distretto superiore	16,00-16,50 Viviana Fabozzi SENIOR NEURO-CONDITIONING 2 (for men) L'applicazione dei nove neuromovimenti alle principali di condizionamento muscolare per le donne over 50 con l'utilizzo dei piccoli attrezzi
16,00-16,40	Patrizia Vincenzi STEP HIGH ENERGY I metodi classici delle variazioni di ritmo, incrementi di struttura e layer rivoluzionati nel prodotto finito dall'innovativo metodo dello sliding movement.	
	David Stauffer ABC: ABDOMINAL-BACK-CORE Lezione monotematica che sviluppa il condizionamento del Core in un perfetto equilibrio	

PROGRAMMA AREA SUSPENSION TRAINING SABATO 24 OTTOBRE POMERIGGIO (lezioni con prenotazione obbligatoria)*

di forze tra le catene maestre

14,00-14,40	Luca Ceria STATICO-DINAMICO L'alternanza di contrazioni statiche e dinamiche all'interno di un'unica routine di allenamento, renderà anche gli esercizi di facile esecuzione, più intensi ed impegnativi
15,00-15,40	Donatella Longhi THINK LATERAL TO BE IN BALANCE
16,00-16,40	Luca Ceria SUSPENSION SPORT Movimenti "presi in prestito" da varie discipline sportive finalizzati ad un workout performante e divertente



CONVEGNO DI FITNESS

OVER 50: UN CLIENTE SEMPRE PIÙ PRESENTE E **CON ESIGENZE PARTICOLARI**

BOLOGNA 24 OTTOBRE



Gli over 50 rappresentano una grossa parte della popolazione attiva. È un'età che sviluppa grande attenzione per le tematiche di salute ed efficienza fisica e che trova sempre più nei centri fitness le risposte. Questa proposta della Federazione Italiana Fitness unisce una parte convegnistica (ma sempre orientata a concetti pratici e facilmente applicabili) che si terrà il sabato ad un workshop squisitamente pratico, la domenica, durante il quale l'over 50 sarà visto sotto il profilo sia di chi ha sempre fatto sport sia di chi si approccia per la prima volta all'attività. Istruttori e Personal Trainer potranno trarre importanti e basilari consigli per ottimizzare il loro lavoro su questa categoria di utenti sempre più presente.









strazione

Dott. Marco Neri (Laureato in scienze alimentari. Esperto di nutrizione e allenamento) 10,00-10,45

Over 50: salute e prevenzione articolare

Dott.ssa Elisabetta Orsi (Dottoressa nutrizionista, naturopata, dietista all'avanguardia nel panorama italiano, 20 anni di esperienza sportiva, soprattutto nel mondo dell'atletica. Ha fatto 10,45-11,45 parte dello staff tecnico degli azzurri della nazionale di calcio nel 2014)

Linee guida per l'alimentazione dell'over 50

11,45-12,00 Break

Dott. Ivo Bianchi (Medico chirurgo. Esperto in medicina integrativa e in endocrinologia) 12.00-13.30

Strategie antiaging: dall'assetto ormonale all'azione antiossidante e agli integratori

13.30-14.45 Pausa pranzo

Dott. Filippo Massaroni (Biologo. Professore all'Università di scienze motorie di Tor Vergata)

14,45-16,15 L'over 50 in palestra: analisi delle necessità e percorsi allenanti consigliati

16.15-16.30

Dott. Paolo Roccuzzo (Laureato in Scienze motorie. Personal Trainer e Preparatore Atletico) 16,30-18,00 Over 50 e postura: quali le problematiche. Esercizi e strategie per la prevenzione ed il riequilibrio

I DIPLOMI RILASCIATI SONO RICONOSCIUTI IN





E IN AMBITO NAZIONALE DALL'ASI. DAL CONI E DAL MINISTERO DELL'INTERNO.











CONVEGNO A.I.PS

E STABILITY PRIOCEPTIVE



BOLOGNA 28-29 NOVEMBRE

A Bologna, l'Associazione Italiana Posturologia Sportiva, uno dei settori della federazione propone, da anni, un convegno mirato sulla postura. Il tema scelto per il quinto convegno è: Core Stability Proprioceptive Training e presenterà sia una giornata teorica che una pratica collegate fra di loro. L'incontro propone moduli specifici che si sviluppano in modo tale da essere poi applicati nel suo aspetto pratico e che è rivolto ai tecnici che si occupano di riabilitazione e postura, ma anche ai personal trainer, agli istruttori di fitness ed ai laureati in Scienze Motorie. La qualità dell'evento è garantita dalla presenza di relatori di spessore fra i maggiori posturologi del panorama italiano, che forniranno contenuti di assoluto rilievo e prevede un programma ricco di contenuti di assoluto rilievo. Un appuntamento da non perdere per un vero e proprio agggiornamento professionale.

Relatori:

dott. Luca Franzon . dott. Rino Mastromauro . dott. Saverio Colonna . dott. Francesco Pacelli. dott. Andrea Gobbi Elisabetta Cinelli . dott.ssa Giovanna Ventura . Donato De Bartolomeo Chairman: dott. Luca Franzon

Programma	Sabato 28 novembre	Programma	Domenica 29 novembre
08.30-09.45	Registrazioni	09.30-10.15	VALUTAZIONE POSTURALE (dott. Francesco
10.00-10.45	ANATOMIA E BIOMECCANICA DEL CORE (dott.		Pacelli)
	Luca Franzon)	10.20-11.05	PILATES E C.S.P.T. (dott.ssa Elisabetta Cinelli)
10.45-11.30	EQUILIBRIO E STABILITÀ COS'È LA PROPRIO-	11.10-11.55	ALLENAMENTI SU SUPPORTI INSTABILI (dott.
	CEZIONE (dott. Francesco Pacelli)		ssa Giovanna Ventura)
11.30-11.45	Break	12.00-12.45	YOGA E C.S.P.T. (Donato De Bartolomeo)
11.45-12.30	CATENE MIOFASCIALI E CORE (dott. Saverio	12.45-14.00	Pausa pranzo
	Colonna)	14.00-14.45	TRAINING PODALICO da decidere
12.30-14.00	Pausa pranzo	14.50-15.35	FUNCTIONAL TRAINING E C.S.P.T. (dott.ssa
14.00-14.45	I SEGRETI DEI DIAFRAMMI (dott. Rino Mastro-		Giovanna Ventura)
	mauro)	15.40-16.25	GINNASTICA RESPIRATORIA E KEGELS EXERCI-
14.45-15.30	PIEDE EQUILIBRIO POSTURACORE TRAINING E		SES (dott. Rino mastromauro)
	GAINAGE (dott. Luca Franzon)	16.30-17.15	CIRCUITI C.S.P.T. (dott. Andrea Gobbi)
15.30-15.45	Break	17.15 - 17.30	Chiusura convegno e consegna attestati
15.45-16.30	ADDOMINALI E PAVIMENTO PELVICO: FERMIA-		
	MO IL MASSACRO? (dott. Rino Mastromauro)		

ISCRIZIONE

115€ entro il 30.09 **135**€ entro il 31.10

Domande finali

155€ dopo il 31.10

175€

sul posto

SEDE

16.30

su www.fif.it

QUOTA RISERVATA A

Osteopati, fisioterapisti, educatori posturali e laureati in scienze motorie

Euro 85 (è necessario inviare copia del diploma di laurea unitamente a cedola d'iscrizione e copia del pagamento.

Su questa quota non sono applicabili le riduzioni soci FIF).

SPECIALE CENTRI WELLNESS E FITNESS

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

SCONTI SOCI FIF 2015/2016

- -10% Soci praticanti
- -20% Soci istruttori e titolari di Centri associati FIF
- -50% ai possessori della FIF Card istruttore e FIF Card club (max 3 partecipanti per club)

LA QUOTA COMPRENDE

Attestato di partecipazione e kit congressuale.

ATTESTATO Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione al convegno.

FIDELITY CARD 100 punti.

CREDITI FORMATIVI FIF 3





PALERMO 07-08 NOVEBRE 2015

IL GRANDE FITNESS IN SICILIA

L'appuntamento storico con il fitness in Sicilia ritorna alle sue origini per guanto riguarda il periodo di svolgimento. Un evento che, da anni, supporta i professionisti dell'isola con proposte di notevole spessore e che presenta una formula in cui i partecipanti hanno la possibilità di sequire tutte le lezioni proposte sia nel palco del Fitness Group sia nell'altro palco in cui si alterneranno masterclass di Functional Training e le varie lezioni rivolte al tema degli "Over 50". Questo tema è al centro del convegno che si svolgerà nella prima giornata, con un programma ricco, di qualità e nuovi spunti per tutti i professionisti del fitness. La partecipazione a tutte lezioni di ogni percorso specialistico prevede il rilascio di un attestato specifico. Novità assoluta di questa convention è la possibilità di partecipare alle preselezioni del famoso e importante concorso Saranno Presenter che mette in palio due posti per due distinte categorie, "Coreography" e "Total Body Workout", che determinano l'accesso alla fase delle semifinali per poi arrivare all'esibizione finale sul palco federale di RiminiWellness 2016.



FITNESS GROUP

Sabato e domenica, lezioni di discipline miste focalizzate sul fitness group



FUNCTIONAL TRAINING

Il sabato lezioni rivolte all'allenamento funzionale con il team docenti FIF



SARANNO PRESENTER

Si disputano le preselezioni del famoso concorso FIF: due i posti disponibili.



OVER CINQUANTA

Il sabato convegno con relazioni teoriche e la domenica lezioni pratiche

PERCORSI SPECIALISTIC

La convention presenterà tre percorsi di specializzazione (Fitness Group, Functional Training e Mix Over 50) che sono aperti a tutti e rilasciano un attestato di specializzazione, ma per ottenerlo è obbligatorio seguire tutte le lezioni. Per ottenere l'attestato bisogna scegliere sulla cedola d'iscrizione di pagina 68 il percorso a cui si vuole partecipare. Chi non desidera conseguire un attestato specialistico, potrà comunque frequentare tutte le lezioni ma non dovrà barrare la casella specifica sulla cedola (dovrà barrare solo masterclass).













E IN AMBITO NAZIONALE DALL'ASI, ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI E DAL MINISTERO DELL'INTERNO.







XXL FITNESSCONVENTION PALERMO 07-08 NOVEMBRE



ISCRIZIONE						
Open (masterclass+convegno)	95€	entro il 30.09	110€	entro il 31.10	125€	dopo il 31.10 e sul posto
Solo Masterclass	85€	entro il 30.09	100€	entro il 31.10	115€	dopo il 31.10 e sul posto
Convegno	85€	entro il 30.09	100€	entro il 31.10	115€	dopo il 31.10 e sul posto

- Sede CENTRO SPORTIVO SPRINT corso Calatafimi 326, Palermo.
- Per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (massimo 5 partecipanti per club) Gratuità 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.

Sconto 20% per i soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF

Sconto 10% per i soci praticanti FIF

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2015/2016 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 XXL Fitness Convention o al Convegno Over 50 e di specializzazione a chi frequenterà interamente un percorso specialistico.
- Fidelity Card 100 punti.
- Crediti formativi FIF 3.
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

XXL FITNESSCONVENTION PALERMO 07-08 NOVEMBRE

		PROGRAMMA SABATO 7 No	OVEMBRE
		PALCO 1 FITNESS GROUP	PALCO 2 FUNCTIONAL TRAINING
	10,30-11,20	Piero Colombrita HI(F)LOW Lezione di aerobica che utilizza una costruzione flow e movimenti braccia-gambe armonici e fluidi	Carlo Dolzan GLOBAL JOINT MOBILITY Un allenamento a 360° sulle componenti specifiche della flessibilità
	11,30-12,20	Davide Impallomeni POWER PUMP EVOLUTION La nuova era del Pump secondo la filosofia FIF nel rispetto delle nuove tendenze del fitness	Sandro Roberto KETTLEBELL PUSH & PULL L'utilizzo del kettlebell con esercizi di spinta e tirata, abbinando ai classici movimenti non convenzionali per una maggiore resistenza, forza ed equilibrio
	12,30-13,20	David Stauffer INTERVAL TRAINING "DOPO" TABATA Diverse modalità per presentare l'interval training	Viviana Fabozzi BODY WEIGHT "3D" L'allenamento tridimensionale degli schemi motori a spirale nei diversi approcci del lavoro a corpo libero
	13,30-14,20	Selezioni Saranno Presenter (contest total body workout)	
	14,30-15,20	Elisabetta Cinelli PILATES PER FITNESS GROUP Un Matwork improntato sul miglioramento dell'esecuzione dei più comuni esercizi del fitness. Una vera e propria strategia per convogliare nel mondo olistico il popolo del fitness	Sandro Roberto & Francesco Fiocchi TABATA CORE TRAINING Per un maggior equilibrio e forza bisogna partire dalle basi! Un allenamento intervallato per la funzione dinamica e statica del Core, abbinato al concetto di massima intensità!
no	15,30-16,20	David Stauffer T.B.W. Format classico-concetti moderni	Viviana Fabozzi & Carlo Dolzan BODY WEIGHT FOR KETTLEBELL La specificità del body weight applicata come propedeutica per l'apprendimento degli esercizi base con il kettlebell
enti / conventio	16,30-17,20	Julio Papi YIN ENERGY È un tipo di energia, potente e sublime che nasce nella calma, nel focus interno e nell'equilibri. A ritmo di musica, la fluidità e il respiro portano il gruppo di allievi ad una sinergia di energie fuori dal comune.	Francesco Fiocchi ANIMAL FLOW Un allenamento divertente e allenante ispirato alla biomeccanica delle andature degli animali per il miglioramento delle capacità cooordinative
ē [PROGRAMMA DOMENICA 8	NOVEMBRE
-Ξ		PALCO 1 FITNESS GROUP	PALCO 2 MIX OVER 50
ale www.fif.i	10,00-10,50		
in tempo reale www.fif.it / eventi / convention	10,00-10,50	PALCO 1 FITNESS GROUP Fabio Amante & Davide Impallomeni GLOBAL CONDITION Set di tonificazione ad alto impatto metabolico che coinvolge tutto il corpo. L'efficacia e la semplicità	PALCO 2 MIX OVER 50 Carlo Dolzan FUNCTIONAL SENIOR SYSTEM (for men) Un sistema di allenamento per il sesso maschile "over 50" organizzato seguendo i principi preventivi/
_		PALCO 1 FITNESS GROUP Fabio Amante & Davide Impallomeni GLOBAL CONDITION Set di tonificazione ad alto impatto metabolico che coinvolge tutto il corpo. L'efficacia e la semplicità didattica ne fanno un prodotto di successo! Elisabetta Cinelli HI-LO PUZZLE Un nuovo metodo nel tipico "Cinelli's style" per	PALCO 2 MIX OVER 50 Carlo Dolzan FUNCTIONAL SENIOR SYSTEM (for men) Un sistema di allenamento per il sesso maschile "over 50" organizzato seguendo i principi preventivi/ rieducativi del functional training Donato De Bartolomeo PELVIC FLOOR: LE RADICI DEL CORE Sequenza di esercizi rivolti al reclutamento del nucleo profondo per rendere più efficace l'azione del nucleo
_	11,00-11,50	PALCO 1 FITNESS GROUP Fabio Amante & Davide Impallomeni GLOBAL CONDITION Set di tonificazione ad alto impatto metabolico che coinvolge tutto il corpo. L'efficacia e la semplicità didattica ne fanno un prodotto di successo! Elisabetta Cinelli HI-LO PUZZLE Un nuovo metodo nel tipico "Cinelli's style" per creare e comporre una coreografia Julio Papi METABOLIC WORKOUT 45' effettivi di lavoro Top Down Top: una tipica struttura di successo dei club dell'Europa dell'Est, organizzata in set composti e in un triset finale per	Carlo Dolzan FUNCTIONAL SENIOR SYSTEM (for men) Un sistema di allenamento per il sesso maschile "over 50" organizzato seguendo i principi preventivi/ rieducativi del functional training Donato De Bartolomeo PELVIC FLOOR: LE RADICI DEL CORE Sequenza di esercizi rivolti al reclutamento del nucleo profondo per rendere più efficace l'azione del nucleo superficiale Viviana Fabozzi SENIOR NEURO-CONDITIONING 1 (for ladies) L'applicazione dei nove neuromovimenti alle principali di condizionamento muscolare per le
_	11,00-11,50 12,00-12,50	PALCO 1 FITNESS GROUP Fabio Amante & Davide Impallomeni GLOBAL CONDITION Set di tonificazione ad alto impatto metabolico che coinvolge tutto il corpo. L'efficacia e la semplicità didattica ne fanno un prodotto di successo! Elisabetta Cinelli HI-LO PUZZLE Un nuovo metodo nel tipico "Cinelli's style" per creare e comporre una coreografia Julio Papi METABOLIC WORKOUT 45' effettivi di lavoro Top Down Top: una tipica struttura di successo dei club dell'Europa dell'Est, organizzata in set composti e in un triset finale per un picco altamente metabolico!	Carlo Dolzan FUNCTIONAL SENIOR SYSTEM (for men) Un sistema di allenamento per il sesso maschile "over 50" organizzato seguendo i principi preventivi/ rieducativi del functional training Donato De Bartolomeo PELVIC FLOOR: LE RADICI DEL CORE Sequenza di esercizi rivolti al reclutamento del nucleo profondo per rendere più efficace l'azione del nucleo superficiale Viviana Fabozzi SENIOR NEURO-CONDITIONING 1 (for ladies) L'applicazione dei nove neuromovimenti alle principali di condizionamento muscolare per le
Il programma può subire variazioni / Per aggiornamenti in tempo reale www.fif.i i	11,00-11,50 12,00-12,50 13,00-14,00	PALCO 1 FITNESS GROUP Fabio Amante & Davide Impallomeni GLOBAL CONDITION Set di tonificazione ad alto impatto metabolico che coinvolge tutto il corpo. L'efficacia e la semplicità didattica ne fanno un prodotto di successo! Elisabetta Cinelli HI-LO PUZZLE Un nuovo metodo nel tipico "Cinelli's style" per creare e comporre una coreografia Julio Papi METABOLIC WORKOUT 45' effettivi di lavoro Top Down Top: una tipica struttura di successo dei club dell'Europa dell'Est, organizzata in set composti e in un triset finale per un picco altamente metabolico! Selezioni Saranno Presenter (contest coreography) Viviana Fabozzi & Davide Impallomeni POSTURAL TRAINING CONCEPT CORE 2 format di lavoro che si integrano tra loro in un perfetto connubio tra innovativi esercizi per il core e	Carlo Dolzan FUNCTIONAL SENIOR SYSTEM (for men) Un sistema di allenamento per il sesso maschile "over 50" organizzato seguendo i principi preventivi/ rieducativi del functional training Donato De Bartolomeo PELVIC FLOOR: LE RADICI DEL CORE Sequenza di esercizi rivolti al reclutamento del nucleo profondo per rendere più efficace l'azione del nucleo superficiale Viviana Fabozzi SENIOR NEURO-CONDITIONING 1 (for ladies) L'applicazione dei nove neuromovimenti alle principali di condizionamento muscolare per le donne over 50 con l'utilizzo dei piccoli attrezzi Carlo Dolzan FUNCTIONAL SENIOR SYSTEM 2 (for ladies) Un sistema di allenamento per il sesso femminile "over 50" organizzato seguendo i principi preventivi/















CONVEGNO DI FITNESS

OVER 50: UN CLIENTE SEMPRE PIÙ PRESENTE E **CON ESIGENZE PARTICOLARI**

PALERMO 7 NOVEMBRE



Quest'anno la FIF dedica il suo convegno agli Over 50, un tema sempre più presente nei centri fitness e non solo, e che viene proposto nelle due sedi di Palermo e Bologna, con la trattazione della medesima tematica con qualche relatore in comune di assoluta qualità. Gli Over 50 rappresentano una grossa fetta della popolazione attiva ed è un'età che sviluppa grande attenzione per gli argomenti relativi alla salute e all'efficienza fisica. L'appuntamento federale vuole essere una guida importante con consigli per ottimizzare il lavoro di istruttori e Personal Trainer. Il modulo proposto prevede una parte convegnistica con nozioni, schede e spunti sull'alimentazione, il lavoro funzionale, la postura, la prevenzione articolare che si terrà il sabato e un workshop squisitamente pratico, la domenica, durante il quale l'over 50 sarà visto sotto il profilo sia di chi ha sempre fatto sport sia di chi si approccia per la prima volta all'attività fisica.



PROGRAMMA				
10,30-11,20	Marco Neri Linee guida per l'alimentazione dell'over 50			
11,30-12,20	Roberto Provenzano Le azioni indotte dallo stress ossidativo			
12,30-13,20	Carlo Dolzan Approccio al functional training nel cliente over 50: schede pratiche di lavoro funzionale e misto con macchine e manubri			
12,50-14,00	Pausa			
14,00-15,30	Rino Mastromauro Punti chiave per il controllo in palestra della postura nell'over 50 uomo e donna, con attenzione per il pavimento pelvico			
15,40-16,30	Marco Neri Bilancio ormonale, età e recuperi: risposte dell'integrazione			
16,40-17,30	Roberto Provenzano Over 50: schede pratiche sulla salute e prevenzione articolare			

Il programma può subire variazioni / Per aggiornamenti in tempo reale www.fif.it / eventi / convention



MILANO 21 NOVEMBRE 2015 CATANIA 19 MARZO 2016

CAGLIARI 22 NOVEMBRE 2015 BARI 20 MARZO 2016

ROMA 28 NOVEMBRE 2015

INNALZIAMO IL METABOLISMO!

È in partenza, nel mese di novembre, il **Metabolic System Tour** della Federazione Italiana Fitness carico più che mai di modernità e di assoluta qualità. Una nuova edizione del tour itinerante federale che prevede tre fermate nelle città di Milano, Roma, Cagliari e che si rivolge non solo ai cultori del Fitness Group a base musicale, ma anche ai professionisti del mondo del fitness che lavorano con piccoli gruppi in sala pesi in qualità di Istruttori o Personal Trainer. Una sola e unica giornata all'insegna dell'allenamento metabolico, espresso nelle più moderne strategie del settore del fitness e dove il massimo comune denominatore è: **"innalziamo il metabolismo!"**. A condurre le masterclass sarà uno staff di docenti e presenter specializzati e apprezzati a livello nazionale ed internazionale.



DVD DIDATTICO Durante ogni singola giornata sarà consegnato a tutti gli iscritti un DVD didattico relativo ai contenuti esposti ed appositamente realizzato per il tour.

SARANNO PRESENTER Novità assoluta di questo Metabolic System Tour è la possibilità di partecipare alle preselezioni dell'originale concorso Saranno Presenter che mette in palio due posti per due distinte categorie, "Coreography" e "Total Body Workout", che determinano l'accesso alla fase delle semifinali per poi arrivare all'esibizione finale sul palco federale di RiminiWellness 2016.

ISCRIZIONE

Metabolic System Tour

50€

entro il 30.09

60€

entro il 31.10

70€

dopo il 31.10 e sul posto (salvo disponibilità)

- **Sedi** su www.fif.it
- Gratuità

Per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (massimo 5 partecipanti per 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.

Sconto 20% per i soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF Sconto 10% per i soci praticanti FIF

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2015/2016 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 Metabolic System.
- Fidelity Card 80 punti.
- Crediti formativi FIF 2.
- **Note** Non sono consentite le videoriprese durante lo svolgimento delle lezioni.























	MILANO SADATO EL NOVEMBRE
10,00-10,50	David Stauffer A.L.E. AMRAP-LADDER-EMOM <i>3 organizzazioni di circuito bodyweight per una lezione carica di Energia. Siete pronti a metabolizzarvi?</i>
11,00-11,50	Giovanna Ventura TDT READY TO USE 3 Protocolli Top-Down-Top da cui trarre idee per tre categorie di allievi: neofiti, intermedi, avanzati
12,00-12,50	Viviana Fabozzi TABATA CORE TANDEM Un efficace e accattivante allenamento strutturato con 4 variazioni di Tabata e sviluppato attraverso una perfetta intesa di lavoro a coppie per migliorare la propriocettività della funzione statica e dinamica del Core
12,50-14,00	PRE-SELEZIONI SARANNO PRESENTER
14,00-14,50	Giovanna Ventura SQUAT CLINIQUE Lezione orientata all'acquisizione della tecnica più efficace e performante dello Squat in tutte le sue modalità
15,00-15,50	Viviana Fabozzi FARTLEK TRAINING INTEGRATION Un allenamento Total Body strutturato col metodo progressivo e ntervallato a sorpresa da una forma di Fartlkek assolutamente innovativa
16,00-16,50	David Stauffer METABOLIC RTP CIRCUITS Allenamento in circuiti ad alta componente metabolica con l'utilizzo delle tecniche di intensità del programma RTP
	CAGLIARI DOMENICA 22 NOVEMBRE
10,00-10,50	Gianpiero Marongiu PILATES INTERVAL TRAINING Anche gli esercizi del Pilates base si prestano ad un lavoro di intensità, sempre nel rispetto dei principi fondamentali per una alta qualità del movimento.
11,00-11,50	Viviana Fabozzi T.T.T.T: TABATA TOTAL TONE TANDEM <i>Un efficace e accattivante allenamento strutturato</i> con 4 variazioni di Tabata e sviluppato attraverso una perfetta intesa di lavoro a coppie per migliorare la propriocettività dinamica nel Total Body
12,00-12,50	Davide Impallomeni A.T.A. CORE <i>Una strategia di lavoro organizzata in 3 stazioni Cardio-Tone-Cardio per il dimagrimento globale del Core</i>
12,50-14,00	PRE-SELEZIONI SARANNO PRESENTER
14,00-14,50	Viviana Fabozzi FARTLEK TRAINING INTEGRATION Un allenamento Total Body strutturato col metodo progressivo e ntervallato a sorpresa da una forma di Fartlkek assolutamente innovativa
15,00-15,50	Davide Impallomeni T.B.W. 3 SYSTEM <i>Un workout semplice ed efficace realizzato con 3 strutture metaboliche a corpo libero e con lo step utilizzando variazioni di intensità adatte alla resistenza aerobica e anaerobica del gruppo</i>
	Cianniero Marongiu CODE TRAINING Y-EYPDESSION Lezione strutturata in niccoli circuiti di carico, che si

	corpo libero e con lo step utilizzando variazioni di Intensita adatte alla resistenza aerobica e anaerobica del gruppo
16,00-16,50	Gianpiero Marongiu CORE TRAINING X-EXPRESSION Lezione strutturata in piccoli circuiti di carico, che si alternano ad un lavoro di scarico in cui verrà impostato il circuito successivo
	ROMA SABATO 28 NOVEMBRE
10,00-10,50	Mino Messuri TOTAL METABOLIC WORKOUT Strategie che mirano ad un elevato consumo energetico per incidere in maniera significativa sul metabolismo
11,00-11,50	Viviana Fabozzi FARTLEK TRAINING INTEGRATION Un allenamento Total Body strutturato col metodo progressivo e ntervallato a sorpresa da una forma di Fartlek assolutamente innovativa
12,00-12,50	Luca Ruggeri FIT-PILATES: STRONG CORE Il Pilates in chiave Fitness e in una formula ad alta intensità che mixa strategicamente input verbali, esercizi specifici e tecniche di intensità per far percepire ai nostri allievi il benessere che un addome forte può trasmettere al corpo
12,50-14,00	PRE-SELEZIONI SARANNO PRESENTER
14,00-14,50	Viviana Fabozzi TABATA CORE TANDEM Un efficace e accattivante allenamento strutturato con 4 variazioni di Tabata e sviluppato attraverso una perfetta intesa di lavoro a coppie per migliorare la propriocettività della funzione statica e dinamica del Core
15,00-15,50	Luca Ruggeri FIFTY MINUTES WORKOUT 50' effettivi di tonificazione intervallando fasi ad alta intensità con esercizi analitici di condizionamento muscolare. Un perfetto mix tra lavoro metabolico ed esercizi per il rimodellamento estetico
16,00-16,50	Mino Messuri CIRCUIT METABOLIC TRAINING L'utilizzo del circuito come strategia per allenare il metabolismo, migliorare la performance ed ottenere specifici risultati estetici.



Convegno di **MANAGEMENT**

AGGIORNAMENTI UTILI PER UNA CORRETTA GESTIONE

Un convegno aperto a tutti gli operatori del settore - insegnanti, istruttori, titolari di società/associazioni sportiveper approfondire quelle tematiche amministrative e giuridico-fiscali fondamentali per la propria professione. Alla luce delle recenti novità normative, due esperti - un legale e un commercialista - forniscono indicazioni utili sulle questioni di maggiore attualità, rispondendo inoltre ai quesiti più richiesti sul web.



SEDE E DATA

RAVENNA Centro Studi La Torre, Via Paolo Costa 2

6 Dicembre 2015 in occasione dello stage Expression, dalle ore 11,00 alle ore 17,00



Avv. Andrea Albertin, Presidente Consulta Nazionale Comitati ASI Dott. Luca Mattonai, tributarista. Esperto di consulenza fiscale, amministrativa e del lavoro.



PROGRAMMA

- L'OBBLIGATORIETÀ DEL DEFIBRILLATORE SEMI-AUTOMATICO PER SOCIETÀ E ASSOCIAZIONI SPORTI-VE DILETTANTISTICHE. Una novità introdotta dal decreto Balduzzi diventato legge dopo la fiducia del Senato. C'è tempo fino al prossimo 24 ottobre per adeguarsi. Ma già oggi, se dovesse succedere qualcosa, il gestore del centro/struttura è l'unico responsabile e rischia una condanna sia civile che penale per omicidio colposo.
- COME FUNZIONANO I CONTRATTI DI LAVORO CON IL JOB ACTS. Cosa prevede l'importante decreto della riforma del lavoro in materia di prestazioni per associazioni e società sportive dilettantistiche affiliate a federazioni nazionali, discipline sportive associate ed enti di promozione sportiva riconosciuti dal Coni.
- COSA È CAMBIATO IN MATERIA DI CERTIFICATI MEDICI dopo la pubblicazione, il 17 giugno 2015, da parte del ministero della Salute di una nota esplicativa in cui relativa alle linee guida di indirizzo in materia. I centri che provvedono al tesseramento dei propri iscritti, a fini assicurativi e fiscali, saranno tenuti a richiedere il certificato medico di idoneità generica alla pratica sportiva, mentre coloro che non provvedono al tesseramento perderanno le agevolazioni, ma ne potranno fare a meno.
- Risposte alle domande aperte del pubblico postate su Facebook*



*POSTA LA TUA DOMANDA SU FACEBOOK

Per la prima volta, il convegno diventa interattivo, offrendo a tutti gli interessati a partecipare la possibilità di richiedere un approfondimento specifico o la risposta a un dubbio. Come fare? Posta una domanda sulla pagina Facebook dell'evento CONVEGNO DI MANAGEMENT (bit.ly/management2015), entro il 6 novembre 2015. Le domande più gettonate saranno rivolte ai relatori che offriranno una risposta durante il convegno.



OUOTE

Entro il 30/09/15: 50 euro; entro il 31/10/15: 70 euro; dopo il 31/10/15 e sul posto: 110 euro

La quota comprende: attestato di partecipazione.

RIDUZIONI: Soci I.D.A./FIF (in regola con il tesseramento per l'anno 2015/2016): praticanti (10%); insegnanti (20%) GRATUITÀ riservata ai titolari dei centri affiliati IDA/FIF per l'anno in corso e ai possessori dell'IDA/FIF CARD per l'anno in corso

MODALITÀ D'ISCRIZIONE: Compilare la cedola a pag. 70 e spedirla unitamente a copia del versamento a:

CENTRO STUDI LA TORRE srl, via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna; oppure via fax allo 0544.34752; o via e-mail: fif@fif.it

CREDITI FORMATIVI: 3 PUNTI FIDELITY: 100

TITOLO RILASCIATO: ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

Per qualsiasi informazione rivolgersi alla segreteria organizzativa:

Centro Studi La Torre, tel. 0544.34124, info@idadance.com - www.idadance.com

Il convegno è a numero chiuso.



















PARTE DEL RICAVATO SARÀ DEVOLUTO A MESSAGGERI DELLA RICERCA PER I.R.S.T ISTITUTO SCIENTIFICO ROMAGNOLO PER LO STUDIO E LA CURA DEI TUMORI





Oltre alle lezioni condotte da docenti SIO si terranno incontri di carattere nutrizionale-scientifico, grazie alla collaborazione con Vegness.

QUOTE

€50 per iscrizione pervenute entro il 15 settembre

€70 dopo il 15 settembre e sul posto

RIDUZIONI

20% sconto soci istruttori FIF/SIO/IDA e titolari centri associati FIF; 10% sconto soci praticanti

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF/SIO/DIA occorre essere affiliati per l'anno 2015/2016 alla FIF/SIO/IDA ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club. ATTESTATO Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di parteci-

pazione alla convention Yoga On Tour.

CREDITI FORMATIVI FIF: 2.

PROGRAMMA



Rita Valbonesi

Anatomia e yoga: Laboratorio teorico pratico sulla spirale, anatomia e percezione corporea per rendere fluido il movimento e migliorare la stabilità del corpo.



Rita Babini

Hatha yoga:

- appoggio corretto del piede,
- oculata distribuzione del peso,
- allineamento,
- ricerca dell'equilibrio
- ascolto del respiro in asana.

Dalla terra al cielo: sequenza per ritrovare stabilità, equilibrio, forza ed energia.



Donato De Bartolomeo

Yoga per la schiena Yoga: l'arte del tutt'uno.



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 è possibile registrarsi e versare la relativa quota di iscrizione per tutti gli appuntamenti formativi dell'associazione. Come si fa? Basta seguire queste semplici indicazioni: entrare nel sito www.fif.it scegliere dal menù in alto l'evento scelto (selezionare la città dove richiesto) e cliccare su "iscrizione e pagamento on-line", aggiungere al carrello ed effettuare il pagamento compilando l'apposito modulo che apparirà. Se non si è ancora tesserati, si deve prima di tutto registrarsi come socio praticante e attendere la mail con riportate le credenziali (username e password) che ti serviranno per accedere al servizio.

L'iscrizione e/o il pagamento comporta automaticamente l'accettazione del presente regolamento e delle modalità d'iscrizione.

affiliazione

Per poter accedere ad un evento federale occorre essere affiliati, per l'anno in corso, alla Federazione Italiana Fitness ad una delle seguenti categorie:

- Socio Effettivo, Euro 10
- Socio Praticante, Euro 40 (è obbligatorio per poter accedere ai corsi e ai master di specializzazione)
- Socio Istruttore, Euro 140
- FIF Card Istruttore

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 posta celere o mail, copia del versamento effettuato e cedola di iscrizione alla FIF (la trovate a pagina 72), compilata in tutte le sue parti.

iscrizione

Per effettuare l'iscrizione ad un evento della Federazione Italiana Fitness inviare la cedola di pagina 70 debitamente compilata in ogni sua parte e copia della ricevuta del versamento via posta a: CENTRO STUDI LA TORRE S.r.l., via Paolo Costa 2, 48121 RAVENNA oppure via Fax allo 0544.34752 oppure via e-mail: fif@fif.it

pagamento

Il pagamento della quota d'iscrizione per un qualsiasi evento della Federazione Italiana Fitness (corso, master, convention, convegno, stage) può 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.

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.

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 su www.fif.it (carta di credito, Paypal)

Per ogni pagamento specificare nella causale a cosa ci si iscrive (indicando data, città, iniziativa, nome corsista).

riservato 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 in corso 2015/2016 (Euro 140).

La partecipazione alle convention prevedono, per gli istruttori in regola con il tesseramento FIF per l'anno in corso 2015/2016 (scadenza 31 agosto 2016), il rilascio del bollino di aggiornamento.







E IN AMBITO NAZIONALE DALL'ASI. ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI E DAL MINISTERO DELL'INTERNO.







conferme

Sedi e date dei corsi possono subire variazioni. 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 della FIF, oppure consultare il sito www.fif.it

annullamento

La direzione si riserva il diritto di annullare le iniziative in programma per gravi motivi organizzativi o per il mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, provvedendo in questo caso, a scelta del corsista - che dovrà comunicarlo per iscritto i 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.

note sull'iscrizione

- La quota d'iscrizione 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. Ricordiamo inoltre che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso
- La quota d'iscrizione è da considerare quale deposito cauzionale versato 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. Regolare documentazione fiscale verrà emessa al termine del servizio.
- 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.

L'organizzazione si riserva la facoltà di non accettare, e quindi rimborsare, le iscrizioni pervenute dopo

il raggiungimento del numero massimo di iscritti.

- 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/bancarie. In caso contrario non verrà abbonata né rimborsata la quota.
- 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.
- Al superamento dell'esame e/o al termine dei corsi per la qualifica di istruttore, 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. Sono esclusi i corsi di Club Manager e Sport Manager.

requisiti

Al fine di raggiungere una uniformità didattica è obbligatorio che i partecipanti ai corsi di primo livello abbiano acquisito un'esperienza pratica di base in palestra (sala pesi e/o sala corsi).

- PERSONAL TRAINER: i candidati che partecipano al corso di Personal Trainer, devono essere in possesso di una conoscenza approfondita dell'uso degli attrezzi, delle macchine da palestra, delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia. È pertanto obbligatorio presentare una autocertificazione (scaricabile su www.fif.it nella pagina del corso) che attesti la conoscenza della nomenclatura e biomeccanica degli
- esercizi base della sala pesi. In mancanza dei suddetti requisiti si consiglia la frequenza del corso di fitness. PILATES MATWORK®: per poter accedere al corso è necessario, prima dell'iscrizione, inviare il proprio curricul vitae per fax (0544 34752) oppure mail (fif@fif.it).

lezioni

- Per esigenze pratiche, durante le lezioni è richiesto un abbigliamento sportivo.
- La tolleranza massima di entrata/uscita anticipata dalle lezioni è di 30 minuti.
- 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.

Gli accompagnatori non sono assolutamente ammessi ai corsi.

- Le lezioni perse non vengono rimborsate ne recuperate e costituiscono ugualmente materia d'esame. I partecipanti autorizzano gli organizzatori a sfruttare, a fini promo-pubblicitari immagini scattate durante i corsi, gli stage, i convegni, i master, ecc.
- Convention: al momento della registrazione sul posto verrà consegnato il programma aggiornato della manifestazione.
- 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.

Videoriprese e audioregistrazioni
CORSI E MASTER DI SPECIALIZZAZIONE: non è consentito fare videoriprese e registrazioni audio. CONVENTION: le videoriprese o le audioregistrazioni sono consentite, previo consenso dei docenti, solo ed unicamente agli iscritti alla convention (muniti di pass di riconoscimento fornito dal personale della segreteria), e solo nelle posizioni che non intralciano la visibilità del docente. Per motivi di sicurezza, è severamente vietato allacciarsi alle prese di corrente degli impianti audio utilizzati nelle sedi delle lezioni.

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

È sempre a disposizione dei corsisti un servizio di tutoraggio tecnico online al quale si possono rivolgere domande direttamente ai coordinatori dei corsi scrivendo una e-mail al seguente indirizzo: fif@fif.it

sede e soggiorno

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

esami

- · Per accedere agli esami è obbligatorio frequentare almeno il 75% delle lezioni.
- Il corsista che non intende sostenere l'esame nella sessione prevista dal corso lo dovrà comunicare per iscritto almeno 10 giorni prima della data fissata per lo stesso (in caso contrario si riterrà non superato l'esame) e solo in tal caso potrà sostenerlo entro un anno dalla data della fine del corso, oltre questo limite temporale dovrà pagare una tassa di esame di € 60 (iva inclusa).
- 2º LIVELLO Per sostenere gli esami di 2º livello è obbligatorio che siano trascorsi almeno 6 mesi dal conseguimento della qualifica di 1º livello.

TOP TRAINER

- Il modulo per la richiesta d'esame (scaricabile su www.fif.it) e la cedola di iscrizione all'esame, correttamente compilati e firmati, devono essere inviati almeno 2 mesi prima della data scelta.
- Copia del pagamento e 2 copie cartacee della tesi devono essere inviate entro e non oltre i 20 giorni antecedenti la data dell'esame.

QUOTE D'ESAME

Euro 150

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

AVVERTENZE RELATIVE AGLI ESAMI

il successo nella prova scritta e il mancato superamento della prova orale (o pratica), rimanda l'allievo alla ripetizione della sola prova orale (o pratica). Il mancato superamento della prova scritta non consente l'ammissione della prova orale (o pratica) ad esclusione dell'esame di Fitness Musicale in cui l'insuccesso nella prova scritta non preclude l'accesso alla prova pratica.

MANCATO SUPERAMENTO DELL'ESAME

CORSI ISTRUTTORI

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 Euro 60 (IVA inclusa). Chi desidera invece ripetere il corso potrà farlo preventivando una tassa d'esame pari a Euro 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.

N.B.: non saranno accettati i corsisti che si presenteranno in sede d'esame senza aver prima avvisato la segreteria federale.



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

DATI DEL CORSISTA			FEDERAZION ITALIANA FITNESS		
COGNOME	NOME	LUOGO E DATA DI NASCITA	FITNESS		
CITTÀ		PROVINCIA	CAP		
VIA	Ν.	TELEFONO			
E-MAIL		CODICE FISCALE/PARTITA IVA			
CHIEDE L'ISCRIZIONE AL					
CORSO ISTRUTTORE: che si terrà nella città di		in data			
FIF, nel caso in cui si volesse anche il c	re la casella seguente 🗆 (aggiui liploma EFA, il primo ha un cos	ngere € 35,00). Se nel corso dell'anno di a to di euro 35 mentre i successivi hanno un	ffiliazione si ottengono più diplomi o costo di soli euro 10.		
Per ricevere anche il diploma EFA barra	re la casella seguente □ (aggiu liploma EFA, il primo ha un cos	in data ngere € 35,00). Se nel corso dell'anno di a to di euro 35 mentre i successivi hanno un	ffiliazione si ottengono più diplomi o costo di soli euro 10.		
WORKSHOP: che si terrà nella città di	in data				
CONVENTION:			······································		
☐ FIF ANNUAL CONVENTION		☐ Open 1 giorno (○ Sabato ○ Domenic ☐ Masterclass 1 giorno (○ Sabato ○ Do ○ Percorso Functional Training tà metabolica nella coreografia netabolico e la postura integrata			
□ 5° CONVEGNO A.I.P.S. "CORE ST					
□ CONVEGNO DI MANAGEMENT "/□ XXL FITNESS CONVENTION	AGGIORNAMENTI UTILI PER Dopen Donvegno	UNA CORRETTA GESTIONE" ☐ Solo mastericass			
AXE FINESS CONVENTION	O Percorso Fitness Group	O Percorso Functional Training	O Percorso Over 50		
□ METABOLIC SYSTEM TOUR	☐ Milano ☐ Cagliari ☐ Roma	a			
□ YOGA DAY	☐ Milano ☐ Bologna	TA EVDO NEL CIODNO: O Cabata O Day			
□ BLUE FITNESS		∖TA EXPO NEL GIORNO: ○ Sabato ○ Dor omenica + VISITA GUIDATA EXPO NEL GI			
☐ PRESELEZIONI SARANNO PRESI ☐ Palermo 7 novembre (Total Body ☐ Milano 21 novembre ☐ Cagliari	Workout) O Palermo 8 novem	nbre (Coreography) embre O Bologna 20-21 febbraio 2016			
HO VERSATO EURO:	il		tramite:		
Uaglia 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, in)		
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.					
DATI DI CHI EFFETTUA IL PAGAMENT	O PER L'EMISSIONE FATTUR	A			
COGNOME/RAGIONE SOCIALE DITTA/ASSOCIAZIO	NE	NOME			
CITTÀ		PROVINCIA	CAP		
VIA	N	TELEFONO			
E-MAIL		CODICE FISCALE/PARTITA IVA			
	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				
	DICA: II/la sottoscritto/a dichiara altresì di e	ssere in possesso di certificazione medica attestante l'idon			
(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, altresi, 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 [
dichiarando di avere avuto, in particolare, conoscenza dati personali idonei a rivelare lo stato di salute". Fir	BILI: II/la sottoscritto/a, acquisite le informa che i dati medesimi rientrano nel novero d ma	azioni di cui all'articolo 13 del D.lgs. n. 196/2003, accon lei dati "sensibili" di cui all'art. 4 comma 1 lett. d), nonché (se minorenne firma del gu	art. 26 del D.lgs. 196/2003, vale a dire i dati " i enitore esercente la patria potestà)		
		primo, inoltre, il consenso alla comunicazione dei dati e a misura necessaria all'adempimento di obblighi previsti i (se minorenne firma del genitore esercente la Alfino di convellidare ll'isorizione è recessaria i	dalla legge e dai contratti.		





BLUE CONVENTION

SPECIAL EDITION

EXPO MILANO 2015 05-06 SETTEMBRE

Evento promosso in collaborazione con il Padiglione della Repubblica di San Marino nello spazio comune all'interno del Cluster Bio-Mediterraneo in EXPO Milano 2015 Evento promosso grazie a FIF TRAINING APP by Kreosoft





LA PARTECIPAZIONE ALLA CONVENTION È A NUMERO CHIUSO

Blue fitness 2015 si trasferisce a EXPO! Un connubio vincente che permetterà agli addetti al settore ed appassionati del fitness di vivere 2 giorni all'insegna dei più attuali protocolli di allenamento, in una cornice unica come quella di EXPO. I docenti federali FIF presenteranno innovative short class di: yoga, pilates, allenamento metabolico e postural. Attualissimi format di lavoro che abbinati al corretto stile alimentare permetteranno di ottenere significativi risultati a livello fisico e di benessere generale. Durante la convention sarà possibile conoscere la nuova APP FIF TRAINING con il personale Kreosoft, partner dell'evento EXPO. Oltre ai moduli da acquistare PILATES CONDITIONING, TONIX WORKOUT e FUNCTIONAL TRAINING, ci saranno nuovi contenuti, da scaricare in esclusiva, per i partecipanti a Blue Fitness. FIF ha organizzato inoltre un tour guidato per Expo insieme ai docenti federali, riservato esclusivamente ai partecipanti all'evento.... Una fantastica occasione per conoscere

il mondo Expo! Non perdere l'occasione e partecipa anche tu, insieme ai tuoi docenti preferiti al più importante evento dell'anno, EXPO 2015!





DOCENTI





QUOTE D'ISCRIZIONE

1 GIORNO CONVENTION + INGRESSO ALL'EXPO + TOUR A SOLI 44€

2 GIORNI CONVENTION + INGRESSO ALL'EXPO + TOUR A SOLI **77€**

La quota comprende ingresso a EXPO per un giorno, partecipazione alla convention (sabato o domenica) + una visita guidata all'EXPO al termine delle lezioni, uno dei 2 gg, a scelta tra sabato o domenica, previa prenotazione, fino ad esaurimento posti.

La quota comprende ingresso a EXPO, partecipazione alla convention + una visita guidata all'EXPO al termine delle lezioni uno dei 2 gg, a scelta tra sabato o domenica, previa prenotazione, fino ad esaurimento posti.





socio PRATICANTE *



QUOTA // EURO 10,00

L'affiliazione comprende:

- Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- ♦ Iscrizione F.I.F. 2015/2016.
- 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.

QUOTA // EURO 40,00

L'affiliazione 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. 2015/2016.
- * Possono tesserarsi in questa categoria tutti i praticanti e gli appassionati di fitness. L'affiliazione è necessaria per accedere a corsi e master.

QUOTA // EURO 140,00

L'affiliazione 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.
- * Possono tesserarsi come "soci istruttori" gli insegnanti regolarmente diplomati.

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

CEDOLA D'ISCRIZIC	NE 2015.201	.6	È OBBLIGATORIO COMPIL	ARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO	IN MODO LEGGIBILE			
cognome		nom	e					
nato il /	/	nella città di						
residente a			provincia	сар				
via		n.	tel.					
e-mail		codi	ce fiscale / partita iva					
CHIEDE L'ISCRIZIONE AL	LA FEDERAZION	IE ITALIANA FITNESS C	ON VALIDITÀ DAL 01-	-09-2015 AL 31-08-2016	IN QUALITÀ DI:			
Indicare la taglia della t-sl	nirt (è prevista pe	er i soci Praticante o Istr	ruttore): OS OM	OL OXL				
☐ SOCIO EFFETTIVO	(Euro 10)							
☐ SOCIO PRATICANTE	(Euro 40)							
☐ SOCIO ISTRUTTORE	(Euro 140)							
Indicareunsolosettoredip	Indicareun so loset to redipre ferenza (per l'aggiornamento in streaming): O Personal Trainere Fitness O Fitness Musicale O Pilates O Funzionale							
☐ SOCIO A.I.P.T.	(Euro 140)							
☐ INTEGRAZIONE SOCIO	ISTRUTTORE (E	uro 100)						
Indicareunsolosettoredip	Indicareun so lose tto redipre ferenza (per l'aggiornamento in streaming): O Personal Trainere Fitness O Fitness Musicale O Pilates O 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 01 13 1 000000 11 234481☐ Pagamento on line (carta di credito, paypal) su www.fif.it								
- ragamento on the (Ca	rta di Credito, pa	ypai, su www.iii.it						
DataFirmato effettuato, a: FEDERAZI				•				

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.





QUOTA // EURO 200,00

Centro Associato FIF affiliazione anno 2015 / 2016 comprende:

- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a centriassociati@ 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.).
- İnvio, 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.

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

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.
- Polizza tutela legale (per maggiori informazioni: centriassociati@fif.it)
- 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).

CEDOLA D'ISCRIZIONE 2015.2016	È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBIL		
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 01-09-2015 AL 31-08-2016 IN QUALITÀ DI:			
□ CENTRO ASSOCIATO (Euro 200) Indicare la taglia della t-shirt: ○ S ○ M ○ L ○ XL Sono stati versati Euro			
DataFirmaRitagliare espedire in busta chiusa via faxoma il, unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752, centriassociati@fif.it			
	?IONE FISCALE VERRÀ EMESSA AL TERMINE DEL SERVIZIO. N.B. La compilazione del presente modulo implica: l'accettazion i in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi se non previo consenso dell'interessato.	;	

informa

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



SERVIZI

DOCENTI FIF PER VOI

È attivo e disponibile il servizio di consulenza telefonica per i tesserati della Federazione Italiana Fitness che desiderano maggiori informazioni su corsi, master, convention, workshop, percorsi didattici, riguardanti tutte le iniziative federali di specializzazione. Sono a vostra disposizione i seguenti docenti:

- MARCO NERI lunedì e venerdì
- VIVIANA FABOZZI lunedì, mercoledì e venerdì

L'orario in cui poter chiamare in federazione è il seguente: dalle ore 09,30 alle ore 13,30.





Alcuni diplomati al corso di Nutritional Sport Consultant



DOCENTI

NUOVI FORMAT DIDATTICI PRONTI PER L'INIZIO DELLA STAGIONE

A luglio, si sono tenuti a Ravenna i corsi di aggiornamento riservati ai docenti federali guidati dai responsabili di settore e, al tempo stesso, si è tenuto l'appuntamento dedicato al confronto tecnico sui metodi di lavoro tra gli stessi docenti della Federazione Italiana Fitness per apportare modifiche, miglioramenti, aggiornamenti ai protocolli d'allenamento dei pro-

grammi federali. Si è così deciso di perfezionare i percorsi formativi ricavando format didattici completamente nuovi, allineati a stili attuali e destinati per la loro originalità a fare tendenza per i prossimi anni.







CORSI ESTIVI

GRANDE PARTECIPAZIONE ALCORSI ESTIVI

Ottimo successo per i tradizionali corsi estivi di luglio e agosto della FIF presso la sede federale a Ravenna e organizzati per formare tecnici in tutte le discipline praticate in palestra. Numerosi gli iscritti alle due sessioni full-immersion che hanno potuto apprendere nozioni di qualità

in un clima pieno di energia e tanto entusiasmo. Tutto ciò per aumentare le proprie conoscenze professionali e per essere sempre all'avanguardia, grazie alle competenze e alle interessanti lezioni teoriche-pratiche tenute dallo staff dei docenti della federazione.

PERCORSI FORMATIVI

DIPLOMA EUROPEO DI "NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT"

Il corso biennale per conseguire il Diploma Europeo di "Nutritional Sport Consultant" organizzato da FIF e CNM Italia (College of Naturopathic Medicine), sede italiana di uno dei più prestigiosi istituti di Scienze Naturopatiche del regno Unito, iniziato a Ravenna a fine 2013 è arrivato al termine del suo percorso con l'esame finale degli allievi, che hanno così conseguito l'ambito titolo professionale. Davvero un ottimo successo per questo corso con tanti iscritti, oltre cinquantacinque, che hanno sia frequentato in aula per sette weekend le lezioni frontali condotte da un gruppo di docenti di assoluta qualità sia ricevuto un supporto formativo on-line per uno studio completo delle materie previste nel programma didattico. Un percorso formativo che riscuote un notevole interesse per la specifico indirizzo in ambito sportivo e che ha visto partire il secondo corso biennale a Padova all'inizio del 2014. Il grande interesse per questa innovativa professione rende necessario mettere in scena, a partire dal mese di Ottobre 2015, il terzo corso biennale nella sede di Padova. Infatti, la nuova e moderna qualifica permette di acquisire competenze professionali adeguate e di spessore e quelle conoscenze utili per suggerire protocolli pratici finalizzati al raggiungimento del benessere dell'organismo tramite diversi settori: vitamine, minerali, acidi grassi insaturi, fitoterapici e nutraceutici. Inoltre il titolo acquisito consente di essere iscritto, attraverso un preciso esame, all'European Practitioner Register della British Complementary Medicine Association (BMCA) che garantisce l'alta professionalità dei suoi iscritti. Un Diploma riconosciuto e rilasciato dal CNM del Regno Unito è un vero e proprio punto di forza della formazione appresa durante i due anni di studi in quanto il mondo anglosassone è all'avanguardia sia a livello scientifico sia nella medicina complementare. La prossima data di presentazione del corso biennale di Padova è in arrivo a breve e non perdere l'appuntamento alla giornata dedicata al percorso formativo per diventare un "Nutritional Sport Consultant" allestito dalla Federazione Italiana Fitness e CNM Italia. Maggiori informazioni su www.fif.it



INIZIATIVE

LA FIF A "MILANO PARADE"

Domenica 24 maggio si è svolta la prima edizione di "Milano Spring Parade", la grande kermesse dedicata al sano divertimento e che unisce il desiderio di mantenersi in forma alla voglia di scatenarsi con musica, spettacoli ed animazione in un'atmosfera elettrizzante e positiva, all'interno dell'Idroscalo, uno degli spazi simbolo della città milanese. Per un'intera giornata l'Idroscalo si è trasformato nel paese delle meraviglie di ogni appassionato di danza, fitness, musica e divertimento all'aria aperta; tra queste meraviglie non poteva mancare la Federazione Italiana Fitness che ha ancora una volta espresso la qualità dei suoi programmi di formazione accademica con la magia di una miscela di attività del fitness di tendenza in un pot-pourri di stili che ha visto come protagonisti i fantastici tre Top Trainer, fiori all'occhiello della FIF Academy: Marco Della Primavera, Stefania Malinverni e Elisa Marchetti. I tre Top Trainer hanno egregiamente presentato

tutto il repertorio di attività rappresentative

della attuale tendenza del mercato del fitness

musicale e del functional training, sia con lezioni individuali sia in team

teach: dall'Aerobica al Total

Body, dal Kardio Kombat al Body Weight.

FORMAZIONE

CORSI ONLINE DI FITNESS E PERSONAL TRAINER

A partire dalla prossima stagione autunnale la Federazione Italiana Fitness introduce una nuova oppurtunità per la formazione didattica dei corsi di Fitness e Personal Trainer. Per diventare insegnante di Fitness e/o di Personal Trainer sarà possibile seguire online tutto il programma del corso condotto con lezioni dei docenti federali attraverso il web e sostenere l'esame finale in una delle sedi previste per i suddetti corsi (vedi pagina 34). Un innovativo e moderno percorso formativo che permette di apprendere le nozioni relative al corso senza dover sostenere le spese per raggiungere la sua sede, ma comunque in grado di preparare l'allievo all'esame frontale con i docenti federali. Per maggiori informazioni www.fif.it



CONVENTION

BLUE FITNESS A EXPO 2015

La Federazione Italiana Fitness è presente all'EXPO 2015 con una kermesse di punta come "Blue Fitness" che trova una giusta collocazione in quanto proprio il benessere è il filo conduttore dell'evento che, solo per questa straordinaria occasione, si svolgerà a Milano all'interno dell'EXPO 2015 nelle giornate di sabato 5 e domenica 6 settembre. Una speciale edizione della convention promossa in collaborazione con il padiglione della Repubblica di San Marino nello spazio comune dell'area del Cluster Bio-Mediterraneo e grazie a FIF Training App by Kreosoft. Un connubio vincente che permetterà agli addetti al settore ed appassionati del fitness di vivere due giorni intensi, energici e stimolanti grazie alle short class di yoga, pilates, allenamento metabolico e posturale, condotte dai docenti federali. Protocolli di allenamento che abbinati ad un corretto stile alimentare permetteranno di ottenere significativi risultati sia a livello fisico sia di benessere generale. E non solo attività fisica. Infatti, la FIF ha organizzato un tour guidato per EXPO insieme allo staff dei docenti,

riservato esclusivamente ai partecipanti di "Blue Fitness". Non perdere l'occasione e partecipa insieme a noi alla fantastica due giorni della convention federale a Milano.

PARTNER

GALBUSERA NUOVO MAIN SPONSOR FIF



LA SALUTE BUONA DA MANGIARE

La Federazione Italiana Fitness e l'azienda Galbusera hanno stretto un accordo di sponsorizzazione di assoluto rilievo per la stagione 2015/2016. A partire dal mese di

settembre la steessa Galbusera, main sponsor, sarà presente in tutti gli eventi organizzati dalla federazione e parteciperà ai convegni con la presenza di relatori di spessore. Un binomio che

mette in campo le migliori eccellenze a completa disposizione di tutti i cultori e gli appassionati di fitness per continuare ad essere un punto di riferimento nel mondo del benessere.



UNO SMARTPHONE O UN TABLET DI FIANCO AL TAPPETINO? ORA SI PUO' CON L'APP FIF TRAINING IL NUOVO SISTEMA DI AGGIORNAMENTO FIF

IN VENDITA SU WWW.FIT-SHOP.IT



L'ESERCIZIO FISICO **COME UN FARMACO IN GRADO** DI AUMENTARE LA DURATA DELLA VITA E MIGLIORARNE LA SUA QUALITÀ.

di Davide Carli

'evoluzione e il progresso che contraddistinguono il XXI secolo hanno portato sempre più ad una riduzione del movimento. Questa condizione purtroppo si è riflessa in modo importante sull'uomo perché molte patologie metaboliche e ortopediche dipendono proprio dalla mancanza di una corretta attività fisica.

A chiudere questo già critico quadro, si deve aggiungere anche il conseguente aumento delle spese sanitarie. Le civiltà primitive, al contrario di quello che succede oggi, vivevano in un ambiente in cui era necessario muoversi molto per cacciare o scappare dai pericoli; il cibo non era di certo facile da rimediare, ma sicuramente era qualitativamente molto superiore; l'unico pensiero era sopravvivere.

Il movimento quindi è nel nostro DNA, ma con il progresso, l'automazione, i trasporti, i cambiamenti nelle attività lavorative e dello stile di vita. l'ambiente in cui viviamo è cambiato: regna la sedentarietà, l'abbondanza di cibo raffinato ed esiste un eccesso di stress.

Un recente studio dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha documentato come la sedentarietà sia responsabile di 3,2 milioni di decessi all'anno nel mondo. Un dato davvero preoccupante se si pensa che risulta la quarta causa di morte a livello mondiale, preceduta solo dall'ipertensione, dal fumo e

Ora la nostra società si trova di fronte ad un bivio importante: o si riesce a tornare ad uno stile di vita che preveda una giusta e corretta dose di movimento, oppure il destino delle nuove generazioni andrà indirizzato verso una riduzione dell'aspettativa di vita, fino al punto in cui, per la prima volta nella storia dell'umanità, i nostri bambini avranno una sopravvivenza minore dei genitori.

Per questo motivo è necessario considerare l'esercizio fisico come un farmaco in grado non solo di aumentare la durata della vita, ma anche la qualità della stessa: migliora la funzionalità del cuore, riduce la pressione, combatte

l'osteoporosi, riduce i livelli di colesterolo e trigliceridi, migliora l'umore e la memoria, attenua lo stress, rinforza la muscolatura e le articolazioni, aiuta a mantenere un peso corretto, ecc. Come ogni farmaco però anche l'attività fisica deve essere correttamente somministrata secondo delle regole ben precise. Non deve essere sottodosata perché rischia di essere inefficace, ma non va neanche sovradosata perché come ogni farmaco potrebbe avere degli effetti collaterali negativi o imprevedibili. Quindi per finalizzare un obbiettivo, in modo che i risultati siano ottimali. è sempre meglio rivolgersi a seri professionisti che possano prescrivere o consigliare un preciso e personalizzato programma di allenamento.

ESERCIZIO FISICO E SALUTE: DALLA **TEORIA ALLA** PRATICA

Oggigiorno la scienza ha dimostrato quello che una volta era una semplice regola: per mantenersi in salute è necessario condurre uno stile di vita sano che comprenda un'alimentazione adeguata ed una attività fisica corretta e regolare. Una moderata attività fisica, infatti, è già in grado di ridurre il rischio di mortalità per malattie cardiache, diabete, diverse forme di neoplasia. Oltre alla durata della vita, infatti è molto importante considerare la qualità della stessa, cercando di incrementare gli anni di "vita attiva" e indipendenti da quelle malattie croniche che hanno costi sociali altissimi e conducono spesso a una condizione di non autosufficienza. L'American College of Sport Medicine e l'American Heart Association,

affinché l'esercizio fisico produca degli effetti positivi, ha definito delle linee guida base sulla modalità e durata minima di esecuzione dello stesso. Il protocollo fa riferimento a soggetti adulti sani di età inferiore ai 65 anni. Queste linee guida prevedono un'attività di tipo aerobico di intensità moderata per almeno trenta minuti al giorno da eseguire per non meno di cinque giorni alla settimana, oppure un'attività intensa e vigorosa di almeno venti minuti al giorno da effettuare tre volte alla settimana. A questo tipo di esercizio andrebbe abbinato un programma di allenamento della forza con otto/dieci esercizi fondamentali diretti al condizionamento dei principali gruppi muscolari (3 serie da 8-12 ripetizioni per tipologia di esercizio), da

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Esercizi forza 20/30 min.	Aerobico intenso 20 min.	Recupero	Esercizi forza 20/30 min.	Aerobico intenso 20 min.	Esercizi forza 20/30 min.
Esercizi abilità coordinative 10 min.	Esercizi propriocettivi 10 min.	Recupero	Esercizi abilità coordinative 10 min.	Esercizi propriocettivi 10 min.	Aerobico intenso 20 min.
Esercizi mobilità 5 min.	Esercizi mobilità 5 min.	Recupero	Esercizi mobilità 5 min.	Esercizi mobilità 5 min.	Esercizi mobilità 5 min.
Esercizi posturali 5 min.	Esercizi posturali 5 min.	Recupero	Esercizi posturali 5 min.	Esercizi posturali 5 min.	Esercizi posturali 5 min.

Tabella 1 - Modello esemplificativo di una settimana di allenamento (il mercoledì è preferibile metterlo di recupero per evitare l'accumulo di fatiche)

Lunedì	Giovedì	Sabato	
Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	
1. Addominali crunch	1. Addominali crunch	1. Addominali crunch	
2. Leg press/Squat	2. Stacco sumo con manubri (curare l'accollo	2. Curl per bicipiti	
3. Distensioni su panca declinata con manubri	delle scapole durante la risalita) fig. 3	3. Pull down (curare la spinta verso il basso)	
4. Trazioni alla lat machine	3. Distensioni sopra la testa con manubri	4. Polpacci alla leg press	
5. Extra-intrarotazioni dell'omero con elastico	4. Trazioni alla pulley	5. Piegamenti laterali del busto	
Esercizi di abilità coordinativa, defaticamento,	5. Extra-intrarotazioni dell'omero con elastico	Esercizi di abilità coordinativa, defaticamento	
stretching e posturali	Esercizi di abilità coordinativa, defaticamento, stretching e posturali	stretching e posturali	

Tabella 2 - Modello esemplificativo di una scheda d'allenamento della forza (riferita al minimo indispensabile). Se si ha poco tempo a disposizione, invece di eseguire tre serie per esercizio per poi passare al successivo, è possibile ottenere risultati ottimi anche eseguendo gli esercizi fondamentali di seguito con solo una piccola pausa tra uno e l'altro. Giunti alla fine ripetere tre volte il circuito.

allenamento

suddividere in due-tre sedute settimanali (tabella 1-2). L'importanza dell'abbinamento degli esercizi di tipo aerobico con quelli mirati all'incremento della forza muscolare è molto importante poiché la maggior parte delle attività umane è caratterizzata proprio da un lavoro muscolare sia isometrico e isotonico che aerobico. Per questo motivo, migliorando la forza ed il tono muscolare con l'allenamento, oltre ad ottenere un benessere generale dell'individuo, si è in grado di



Figura 1 Inizialmente bisogna acquisire una buona padronanza con gli esercizi propriocettivi più "semplici" e poi aumentare il grado di difficoltà di pari passo alle capacità acquisite.

Esercizi per la flessibilità	Durata della tensione	Esecuzione degli esercizi	Respirazione	Intensità della tensione
a. Flessione del busto da supini con gambe estese	60 sec.	In successione a circuito	Respirazione profonda	La massima tollerata e senza dolore
b. Flessione del busto mantenendo le braccia in anteposizione	60 sec.	In successione a circuito	Respirazione profonda	Tensione moderata e senza dolore
c. Inclinazione laterale del busto da eretto alla spalliera	30 sec. per lato	In successione a circuito	Respirazione profonda	Tensione moderata e senza dolore
d. Torsione del busto da seduto	30 sec. per lato	In successione a circuito	Respirazione profonda	La massima tollerata e senza dolore
e. Estensione del busto da prono	2 rip. da 30 sec.	In successione a circuito	Respirazione profonda	Tensione moderata e senza dolore

Tabella 3 - Esempio di un programma di stretching abbreviato. Gli esercizi scelti sono i minimi indispensabili per condizionare i movimenti fondamentali del corpo umano: flessione, estensione, inclinazione laterale e torsione del busto.

mantenere le funzioni articolari necessarie nella vita di tutti i giorni, aumentando così la qualità della vita stessa. Gli esercizi vanno effettuati evitando eccessivi sovraccarichi, quindi non superando il 70-80% del massimale (consigliata la stima del massimale con i metodi indiretti). All'interno della seduta è necessario inserire nella giusta misura anche gli esercizi di allungamento (tabella 3), quelli propriocettivi (particolarmente importanti per ridurre il rischio di cadute nell'anziano – **figura 1**), coordinativi e posturali. Quest'ultima sequenza di esercizi, da eseguire sia in fase di riscaldamento che di defaticamento finale, è in grado

di prevenire patologie muscolari ed infortuni e di migliorare la funzionalità articolare. Il programma di allenamento deve essere costruito in base agli obiettivi e alla disponibilità del soggetto, quindi il primo consiglio è quello di non formulare schede d'allenamento troppo elaborate per chi ha poco tempo a disposizione, perché poi si corre il rischio che non vengano eseguite.

È necessario, invece, rispettare "la prescrizione minima" dell'esercizio che dovrà essere suddivisa e ciclizzata durante la settimana. FINE

Dott. Gianfranco Beltrami

Specialista in Cardiologia, Medicina dello Sport e Fisiatra; Medico Federale e Presidente Commissione Medica FIBS; Presidente Commissione Medica e Antidoping IBAF; Docente Corso di Laurea in Scienze Motorie Università di Parma; Consigliere Nazionale Federazione Medico Sportiva Italiana.

Davide Carli

Ex campione mondiale di sport da combattimento; Esperto dell'Applicazione dei Programmi Motori ai Fini Sportivi; Tecnico degli Sport da Combattimento; Chinesiologo; Laureando in Biologia della Nutrizione



Equilibrio prima di tutto



PENSION

LA FUSIONE TRA IL PILATES E L'ALLENAMENTO FUNZIONALE PER UN INNOVATIVO E STRATEGICO PERCORSO FORMATIVO



I metodo Pilates incontra l'allenamento funzionale in sospensione o è il pilates stesso a poter essere considerato un allenamento funzionale? La differenza viaggia su binari molto sottili, le tecniche si evolvono e, fondendosi, iniziano a viaggiare all'unisono su un unico percorso destinato a diventare da ottobre una nuova opportunità formativa per tutti gli istruttori di Pilates e di Suspension Training.

Per prima cosa analizziamo gli obiettivi di base che tutte due le discipline si pongono, trovando i principali punti di contatto:

✔ In entrambe si allenano le capacità motorie quindi si insegna a compiere dei movimenti, stimolando così non le singole muscolature ma tutta la catena cinetica o più catene, a seconda del gesto che siamo chiamati a compiere;

- ✔ Altra componente fondamentale in ambedue le discipline è il controllo ottenuto attraverso la continua azione e sollecitazione dei muscoli stabilizzatori, fondamentali per il mantenimento corretto della postura;
- ✔ Grandissima importanza è rivestita dalla continua ricerca della instabilità per migliorare l'equilibrio e la forza muscolare, mantenendo i fisiologici allineamenti articolari, evitando in tal modo sovraccarichi all'intero rachide;
- ✓ Assolutamente da non trascurare è la forza di attrazione che la gravità terrestre esercita sui corpi, utilizzata in queste due tipologie di allenamento come unico naturale sovraccarico per migliorare la forza muscolare in modo funzionale all'individuo che si vuole allenare, sia che abbia debolezza del core, sia che voglia migliorare le performance sportive o più semplicemente per necessità di sollevare le sporte della spesa senza bloccarsi la schiena!







Facendo soprattutto riferimento agli ultimi due elementi, cioè l'instabilità e la forza di gravità, possiamo sicuramente affermare che l'allenamento in sospensione rappresenta un valore tecnico aggiunto di grande importanza ed efficacia all'interno delle classi pilates intermedie ed avanzate; altrettanto quanto le figure ed i movimenti della metodologia pilates, i suoi specifici movimenti possono inserirsi come esercizi "non convenzionali" o elementi di variazione all'interno degli allenamenti funzionali in sospensione.

Il workout partirà sempre da una prima parte di esercizi di pre-pilates, in modo da ricercare la respirazione, la flessibilità, il controllo, la sensazione della sospensione, si svolgerà in massima parte a terra, ma la fase allenante vera e propria potrà sfruttare anche lo sbilanciamento in stazione bi o monopodalica.

In questa fase il programma ci porterà in decubito supino, prono e laterale con l'ancoraggio in sospensione ai piedi o alle mani, in relazione alle sequenze di lavoro.

Gli esercizi che possiamo sviluppare in maniera proficua sono davvero tantissimi: dall'HUNDRED al LEG CIRCLE, dal SHOULDER





BRIDGE al ROLL UP, dal SIDE BEND al PUSH UP e grazie alla multiplanarietà dei movimenti che l'attrezzo ci consente di ottenere, è possibile elaborare programmi di allenamento completi e mirati. La sequenza che vi propongo di seguito è infatti studiata con l'obiettivo di migliorare la flessibilità di tutta la catena posteriore, di attivare fortemente il core attraverso esercizi di destabilizzazione dinamica. stimolare l'agilità con un passaggio da decubito supino a stazione eretta in sbilanciamento frontale anteriore, dove si potranno eseguire poi esercizi di forza.

ROLL OVER Viene attivata una forte pressione delle mani sulle maniglie che migliora la stabilità corporea nella fase di salita delle gambe. Si allena la muscolatura addominale in funzione flessoria migliorando la mobilità del rachide;

JACKNIFE È un esercizio che attiva fortemente la catena muscolare anteriore e quella posteriore sia nella fase di salita degli arti inferiori verso l'alto sia nella fase di stabilizzazione della posizione raggiunta;





SCISSOR È necessaria una grande forza di stabilizzazione del core per eseguire questa variante della "forbice" senza modificare gli equilibri e gli allineamenti corporei. Occorre ricordare sempre che anche le mani sono ancorate a supporti mobili, quindi più instabili rispetto all'appoggio a terra;

RITORNO IN ROLL OVER Con aumento della flessibilità della muscolatura dorsale:

ROCK UP Rotolamento sul dorso con risalita in stazione eretta o eseguendo un JUMP;

CAMBIO FRONTE in due versioni 1. Se esiste lo spazio agibile una volta risaliti in posizione STANDING sbilanciarsi direttamente in avanti

2. Diversamente sfruttare lo spazio dal quale siamo risaliti per effettuare mezzo giro con cambio fronte e conseguente sbilanciamento in avanti;





PUSH UP Classico esercizio funzionale ma anche figura pilates di grande rilievo per allenare e rinforzare l'intero corpo, a partire dai piedi per risalire a tutto il rachide, stabilizzando il cingolo scapolo omerale e attivando isometricamente addome, quadricipiti e glutei. Importante lavoro di forza per gli arti superiori che agiscono in funzione inverse (eccentrica/concentrica) nelle fasi di discesa al suolo e nella fase di risalita.

FRENCH PRESS Altro esercizio funzionale in sospensione dove è consigliabile la variazione in appoggio monopodalico per migliorare ancora di più la stabilità e il controllo.

RITORNO IN SIT POSITION E RIPARTO DAL PUNTO 1 Ovviamente si potrà eseguire la sequenza sfruttando tutte le metodologie di allenamento conosciute, a ripetizioni, a tempo, piramidali, ecc.

Non mi rimane altro che augurare un buon Pilates in suspension a tutti! FINE





PER OTTENERE LA FORMA FISICA SONO IMPORTANTI SIA L'ALLENAMENTO COSTANTE SIA LA CURA E LA QUALITÀ DEL CIBO.

di Claudio Castellucci

a ricerca svolta da Nets Marketing Research con l'Osservatorio sul profilo e i consumi di coloro che praticano l'attività fisica, promosso da RiminiWellness, ha messo in rilievo la netta convinzione del popolo del wellness: per il benessere fisico è necessario svolgere allenamenti sistematici insieme ad una scrupolosa cura dell'alimentazione con particolare attenzione alla qualità di ciò che si mangia. Una indagine quali-quantitativa su oltre seicento persone, che ha posto come tema i comportamenti alimentari degli sportivi e che ha evidenziato un dato chiaro: tutti i frequentatori di centri fitness assegnano un ruolo decisivo e benefico all'alimentazione (solo il 9,6% degli intervistati mostra dei dubbi). A tal punto che l'86,2% guarda spesso o sempre l'etichetta degli alimenti per conoscerne scadenza e caratteristiche. Il 56,6% osserva con attenzione i valori nutrizionali, il 51,3% la provenienza. Esaminati gli alimenti meno congegnali al benessere fisico, un terzo (32.2%) decide di eliminarli definitivamente dalla lista della spesa mentre il (52,2%) cerca di eluderli abbastanza regolarmente. Una ricerca costante della qualità che si riflette nella disponibilità a qualche sacrificio economico, visto che su una scala dove chi è vicino a 1 bada solo al prezzo e chi è vicino a 10 solo alla qualità, il popolo del wellness si posiziona un binomio vincente per il benessere

sul 7. Ma c'è un fattore importante: la dieta non è 'fai da te', chi pratica fitness segue in 6 casi su 10 i consigli di medici, nutrizionisti e in 2 casi su 10 stabilisce il tutto col proprio trainer.

Lo studio nel suo approfondimento per gruppi omogenei fa emergere un percorso generazionale collegato anche ad una cultura alimentare. Le persone giovani sono meno scrupolose al riguardo della loro alimentazione, ma sono piuttosto attenti ai suggerimenti degli esperti, mentre il gruppo più grande è competente e pone un'esasperata attenzione al cibo che mangia. Tutto ciò si può riassumere in una piramide che vede alla base il gruppo de "il wellness non è tutto" 44%, il più numeroso e giovane, età media 36 anni, attento all'alimentazione e ad una dieta, con frequente consumo di pasti fuori casa.

Sopra il gruppo "#stasereno" 32%, che forte dell'età media di 40 anni ha sviluppato una propria idea di alimentazione e sport, ma senza ossessioni. All'interno di queste persone c'è la presenza di madri che, pur essendo attente alla qualità dei prodotti alimentari e alla condivisione della cultura del wellness (frequentano le palestre da 17/18 anni), devono coniugare ogni giorno queste esigenze con le spese e la famiglia. A seguire il gruppo dei "pasionari del wellness" 17%, sportivi convinti over 40 che mettono in atto pratiche di selezione alimentare in maniera decisa e oculata.

Una disciplina che scaturisce dall'attenzione a scadenze, valori nutrizionali e integratori segnalati nelle etichette; pronti ad evitare alimenti dannosi e a seguire i consigli di medici e nutrizionisti. Al vertice della piramide gli estremisti del gruppo "maturi sull'orlo di una crisi di nervi" 7%, età media 47 anni di cui il 52% over 50, sono integralisti dell'alimentazione e svolgono una importante attività fisica. Per questi praticanti il "wellness è la vita" e sono molto attenti al proprio corpo che hanno ottenuto dopo anni di duro allenamento (da 35/38 anni). FINE





ecimo anno da record per RiminiWellness che ha segnato una grande affluenza di ospiti: 260.835 visitatori, pari a un +3% rispetto al 2014, tra i quali molti stranieri. Una crescita continua di presenze per la fiera di Rimini che è a tutti gli effetti una vera e propria esposizione mondiale dedicata a fitness, wellness, sport e alimentazione. La conferma arriva anche dal dato dei visitatori esteri che sono in continuo aumento anno dopo anno, provenienti da 80 paesi con una netta preponderanza da Russia, Est Europeo, Turchia, Area sudamericana e Medio Oriente. Grandi numeri per i contatti sui media: oltre 160 milioni. dalle pagine sui maggiori quotidiani alle trasmissioni tv e radio dei network leader, dalle riviste specializzate italiane e internazionali fino al milione tra post e tweet pubblicati

di Claudio Castellucci

RiminiWellness 2015

UN NUOVO INCREDIBILE RECORD!

sui social network, per un evento che alimenta la professionalità e la passione del popolo del benessere. La kermesse riminese inaugurata giovedì 28 maggio alla presenza del presidente della Regione Emilia-Romagna Stefano Bonaccini, dell'assessore regionale alle Attività Produttive Palma Costi, del sindaco di Rimini Andrea Gnassi e del presidente di Rimini Fiera, Lorenzo Cagnoni, ha avuto ospiti del mondo dello sport e dello spettacolo che hanno visitato stand e partecipato ad alcuni eventi. Il taglio del nastro è toccato alla madrina Giorgia Surina, attrice e conduttrice televisiva, insieme a Christof Innerhofer, campione olimpico e mondiale di sci e Stefano Baldini, medaglia d'oro ai Giochi Olimpici di Atene 2004 nella maratona. Con il patrocinio della Regione Emilia Romagna, Provincia e Comune di Rimini, la manifestazione ha occupato tutto il quartiere fieristico con 400 tra espositori e partner, 16 padiglioni, 50 palchi,





96mila metri quadrati indoor e 66mila outdoor, articolati nei diversi settori del benessere e in piena simbiosi con il corpo e l'ambiente: fitness, danza, musica, alimentazione, turismo wellness, sport fashion e contract & design. Una quattro giorni in terra romagnola piena di energia, relax, divertimento, innovazione, nuove discipline da tutto il mondo e tanto altro ancora.

"La decima edizione di RiminiWellness è stata celebrata con l'energia e l'entusiasmo di tutte le aziende presenti. – afferma Lorenzo Cagnoni, presidente di Rimini Fiera – Pensiamo di aver offerto anche quest'anno la cornice ideale per il business del benessere. Il nostro accogliente quartiere fieristico e la cordialità della nostra terra permettono di ospitare un unicum mondiale nel panorama fieristico, teatro per la presentazione di nuovi trend e, allo stesso tempo, evento capace di unire alla forte componente consumer anche importanti incontri business". Mentre Patrizia Cecchi, direttore Business di Rimini Fiera, aggiunge: "Internazionalità, innovazione e affari. Queste sono le parole d'ordine dell'edizione 2015 e delle prossime. Siamo forti della condivisione e della fiducia dei principali player di settore, supportati da un territorio, che tra Rimini e riviera, è unito e attento a valorizzare l'evento. Il nostro obiettivo è quello di arrivare virtualmente a raggiungere tutti quei quaranta milioni di italiani e

anche quelli oltre confine che praticano più o meno regolarmente un'attività sportiva. A loro intendiamo trasmettere lo stile di vita "Wellness Made in Rimini" ormai un affermato marchio di fabbrica". Nella giornata conclusiva è intervenuto anche l'assessore regionale al Turismo Andrea Corsini: "RiminiWellness è l'evento centrale della Wellness Valley e sui valori legati a questa proposta turistica vogliamo investire. Un progetto nel quale Rimini Fiera è un partner strategico e fondamentale".

Nutrito come sempre il parterre degli ospiti: l'attrice e conduttrice Giorgia Surina racconta: "Quella appassionata al wellness è gente positiva, che vuol stare bene. Mi piace vederne così tanta e motivata, qui, a RiminiWellness. Se dovessi pensare a chi potrebbe cambiare le cose che non vanno bene...beh, penserei a gente così". Il pluricampione di sci Christof Innerhofer, commenta: "Mi piace pensare a tre categorie di amici del wellness: gli atleti, quelli che guardano al dettaglio nella loro preparazione

LA FIF A RIMINIWELLNESS

LA F.I.F., DA 10 ANNI, È FIT GOLD PARTNER DI RIMINIWELLNESS, UNA PARTE ATTIVA NELL'EVENTO E, AL TEMPO STESSO, TESTIMONE SIA DELLA SUA EVOLUZIONE CHE DELLA SUA CRESCITA RECORD.

La Federazione Italiana Fitness, da dieci anni, è Fit Gold Partner di RiminiWellness, parte attiva dell'evento e, al tempo stesso, testimone sia della sua evoluzione sia della crescita da record della stessa. Anche quest'anno la FIF era presente in molte aree della fiera: nel palco Live Fitness Show, dove si sono susseguiti momenti agonistici come il campionato nazionale Club vs Club e le sfide di Saranno Presenter e New Faces of Fitness e, le masterclass di altissimo contenuto tecnico; nel palco Pilates-Olistico, che ha fatto vivere quattro giornate di yoga, pilates e workout posturali; nel palco Functional Training, che ha alternato allenamenti con e senza attrezzi e le gare di Fit Crossing, BodyWeight Challenge e Kettlebell Competition. L'esposizione editoriale con le riviste Performance, Expression e Mantra pubblicate dalla federazione e il materiale didattico e la presentazione della nuova App FIF TRAINING, il sistema di aggiornamento federale per smartphone e tablet. E ancora, la conferenza del Dott. Nader Butto "Alimentazione e Costituzione Biologica Personalizzata" incentrata sulla sua ricerca sull'anima umana che ha portato allo sviluppo di un sistema denominato "Il metodo del Dott. Nader Butto", che è accreditato dall'ECM per medici, psicologi e fisioterapisti. Il medico israeliano ha sottolineato l'importanza dell'alimentazione per godere di uno stato di benessere e per prevenire la malattia che influisce sullo sviluppo psicofisico, sulla qualità della vita e longevità, sul rendimento e altro ancora. Poi, ha specificato che l'alimentazione non è uguale per tutti perché tutti noi siamo diversi come lo è il nostro terreno biologico, la capacità digestiva e il ciclo ormonale. Inoltre, c'è stato il convegno, organizzato insieme a Davide Carli: "Sport, Salute e Traumatologia: Prevenzione e Trattamento" con la presenza di relatori prestigiosi, al fine di fornire nozioni basilari per lavorare in prevenzione e mantenere sempre una buona salute. Il Dott. Giuseppe Porcellini ha ribadito che la scienza, oggigiorno, ha dimostrato quella che una volta era una



fisica; gli appassionati, che cercano di staccare dallo stress quotidiano; i pignoli, quelli che hanno un forte interesse alla cura del proprio corpo. Sono persone che cercano la qualità della vita e qui a RiminiWellness lo si percepisce chiaramente". Infine Stefano Baldini, direttore tecnico del settore giovanile Fidal, ha detto: "Il mondo del wellness è un cerchio che s'allarga ogni giorno di più con persone nuove, curiose di conoscere metodi di allenamento, discipline e tecnologia. Qui a RiminiWellness c'è la risposta a questa domanda ed io, libero da impegni agonistici, mi diverto moltissimo".

E ancora il cestista italiano Marco Belinelli, campione NBA e Carlton Myers, le stelle del pugilato Simona Galassi e Roberto Cammarelle, gli sciatori Silvio Fauner, Massimiliano Blardone, Giuliano Razzoli, Federico Pellegrino e Karen Putzer, la campionessa italiana di pattinaggio artistico Valentina Marchei, l'atleta e attrice Fiona May, le quattro atlete olimpiche dell'Aeronautica

Militare Elisa Santoni, Elisa Blanchi, Daniela Masseroni e Angelica Savrayuk che hanno regalato una esibizione meravigliosa al pubblico della manifestazione. La campionessa di fitness acrobatico Giorgia Foroni, Fabio Biasolo professionista di ultra cycling. Non sono mancate le ex-veline Maddalena Corvaglia e Irene Cioni e le showgirl Melissa Satta e Melita Toniolo, presente anche l'attrice di "Braccialetti Rossi" Denise Tantucci, il famoso di Giorgio Prezioso e il duo radiofonico di Radio DEE JAY Diego Passoni e La Pina, i cantanti Gemelli Diversi. Infine nella sezione dedicata ad incontri divulgativi sulla sana e corretta alimentazione erano presenti i più acclamati foodblogger, chef stellati e il vulcanico chef e food di Diego Bongiovanni, noto al grande pubblico per la sua partecipazione al programma televisivo di Rai1 "La prova del cuoco". A Rimini si è vista anche l'elite internazionale di presenter, decine di professionisti, operatori, buyer provenienti da tutto il mondo: Est Europa, Sud America, Medio Oriente e Bacino del Meditterraneo. Un format in cui lo spettacolo è il pubblico stesso che rappresenta uno splendido ed entusiasmante show. Tanta folla sotto i palchi, soprattutto in quelli targati FIF e, grandi masse di appasionati in giro per la fiera per partecipare a tutto ciò che veniva proposto: dalle nuove soluzioni tecnologiche per il training all'innovazione dei sisteni e degli attrezzi d'allenamento, dalle lezioni in acqua allo Streetwork, dal Jumping Fitness al Fluiball e Realball, dalla danza lenta di Olit alle Arti Marziali: il Tai Chi Chuan o il Qi Kung, dalla Bioginnastica allo Hot Yoga. E pure numerosi incontri e convegni riguardanti la nutrizione e l'integrazione nel fitness, l'alimentazione, la prevenzione, il trattamento e la riabilitazione perciò che concerne sport e salute. Insomma, il 2015 è oramai archiviato e lo sguardo è già rivolto alla

prossima edizione di RiminiWellness. Grandi appuntamenti e soluzioni originali saranno sicuramente allestiti per migliorare l'evento e per continuare ad essere un punto di riferimento importante nel mondo del benessere. FINE

semplice regola, cioè per mantenersi in salute è necessario condurre uno stile di vita sano che comprenda un'alimentazione adeguata ed una attività fisica corretta e regolare. Infatti, una moderna attività sportiva è già in grado di lavorare in prevenzione su molte patologie ortopediche e ridurre anche il rischio di mortalità per malattie cardiache e metaboliche. A seguire la tavola rotonda "La Traumatologia nello Sport" con un confronto diretto ed esaustivo sulle tematiche in oggetto. Tutte le zone occupate dalla Federazione Italiana Fitness hanno visto una grande partecipazione e un forte interesse da parte sia dei professionisti del settore sia degli affezionati delle attività federali, oltre a numerosi stranieri che si sono accalcati sotto il grande palco centrale della federazione per le numerose esibizioni. Durante tutte le giornate lo sponsor istituzionale FIF, la Lauretana, ha distribuito

gratuitamente la sua acqua a tutti coloro che hanno partecipato alle iniziative organizzate dalla FIF e fornito la t-shirt, creata in esclusiva per l'evento, a chi si è iscritto alle lezioni federali svolte sui palchi riminesi. Tutto ciò conferma l'importanza del ruolo strategico della Federazione Italiana Fitness all'interno del mondo del fitness e questo è uno stimolo per continuare a proporre eventi di spessore a tutti quelli che desiderano mantenersi in forma e migliorare il proprio stile di vita.



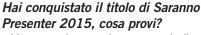




SARANNO PRESENTER

iovedì 28 maggio 2015, primo giorno di RiminiWellness, nel palco federale "Live Fitness Show" si è svolta l'esibizione degli otto semifinalisti di Saranno Presenter, selezionati in precedenza dalla docente federale Roberta Campaniolo e arrivati all'ultima fase, dopo la loro partecipazione al concorso attraverso il caricamento di un video di venti minuti con una lezione di step. aerobica o tonificazione su Youtube e inserendo nel titolo l'hashtag #SELEZIONEPRESENTER2015, per cercare di vincere l'ambizioso trofeo. La sfida tra Luca Casalini, Piero Colombrita, Davide Dell'Orletta, Marco Della Primavera, Cristina Fusco, Anastasya Ismailova, Giacomo Tisci e Valeria Velori si è risolta con il passaggio alla finale della giornata successiva di: Piero Colombrita, Marco Della Primavera e Valeria Valori, attraverso il giudizio della giuria formata da Roberta Campaniolo, David Stauffer, Elisabetta Cinelli e Mino Messuri. Il giorno seguente i tre semifinalisti hanno disputato la finale davanti ad un caloroso pubblico e, al termine delle prove, i membri della giuria hanno assegnato il titolo di Saranno Presenter 2015 a Piero Colombrita, al secondo posto Marco Della Primavera e terza Valeria Velori. Un successo per questi ragazzi che hanno dato il meglio per vincere una gara di qualità, presentandosi con lezioni entusiasmanti e piene di energia, regalando emozioni al pubblico presente. Inoltre, il vincitore palermitano Piero Colombrita, 31 anni, ha ottenuto la possibilità L NUOVO FORMAT DI di salire sul grande palco federale per tenere una lezione nella giornata di sabato

SCENA LA FINALE DEI



«Una grande emozione e una bella soddisfazione perché era la mia prima partecipazione a questo concorso. Mi aspettavo di passare alla finale e alla fine è arrivata la vittoria, sono davvero contento».

Perché hai scelto di partecipare al concorso?

«Conosco la FIF da quando mi sono diplomato al 1º livello di Fitness Musicale nel 2006/2007 e ora seguo il secondo step, ma la mia scelta è avvenuta dopo anni di insegnamento e dallo stimolo ricevuto dai miei allievi. Ho mandato il video con una mia creazione di esercizi e musiche sul tema dell'Aerobica».

Dopo la prima selezione del video, passi alla semifinale di Rimini, cosa hai

«Una gioia che rafforzava la mia convinzione per andare diritto alla finale, ma prima c'era la semifinale! Ero entusiasta ed ansioso

> perché era più forte il desiderio di dimostrare quello che so fare piuttosto che una sfida con gli altri».

Arrivi in finale, quali sensazioni?

«Prima di salire sul palco ero sereno, ma poco prima di fare l'esibizione e durante i primi minuti ero un poco agitato poi, mi sono lasciato andare e alla fine ho vinto».

La tua dedica a chi è diretta?

«Dedico questa vittoria ai miei allievi, a mia madre, a Giuliana Ficara e al sottoscritto».

Quali sono le caratteristiche necessarie per un presenter?

«Essere chiaro a livello comunicativo, solare, empatico e bravo nella tecnica e creatività».

Il tuo prossimo obiettivo qual è?

«Desidero andare in giro per dare maggior risalto all'importanza dell'insegnamento nelle palestre».

Cosa pensi della FIF?

«È un'ottima scuola di formazione e consiglio a tutti un percorso formativo con la federazione». FINE

لباء

SCOPRI

A PAGINA 12

CON LA OVITÀ ASSOLUTA DI

DUE VINCITORI



30 maggio ed ha guadagnato il diritto a partecipare al concorso New Faces of

Fitness 2016.

Nella foto i partecipanti alla finale di New Faces of Fitness disputata il 28 maggio. Sul palco di RiminiWellness il successo ha arriso al polacco Michal Juraszczyk.



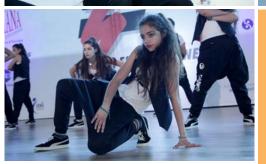




































di Claudio Castellucci

omenica 31 maggio, a RiminiWellness, si è disputata la gara del Campionato nazionale per palestre di Free Style e Hip Hop Club vs Club, 11° Trofeo RiminiWellness, che dal Iontano 1995 assegna titoli, premi e tante soddisfazioni.

Una competizione che ha sempre avuto un ruolo di rilievo sia nel panorama agonistico federale sia nel pubblico della manifestazione.

Alla manifestazione hanno partecipato oltre novanta formazioni, che hanno dato vita ad una sfida accesa, spumeggiante e vibrante, con la presenza di un numeroso e caloroso pubblico, conclusa nel tardo pomeriggio nel momento in cui si è assegnato il tredicesimo premio, quello assoluto e più ambito, andato alla palestra KSCHOOL ASD, di Rimini, alla sua prima affermazione e le cui squadre sono capitanate dal coreografo Gionata Galdenzi.

I VINCITORI

Primo Assoluto 2015 Club Vs Club: Kschool Asd (RN) Gionata Gaudenzi

Gruppo	Palestra (Provincia)	Capogruppo			
FREE STYLE BABY SMALL TEAM					
SNOB GIRL	Accademiadanzafitness Asd (RE)	Bartoli Giada			
FREE STYLE BABY LA					
BABY CHIC	Fit Dance 2001 (LT)	Melchionna Carlo			
FREE STYLE JUNIOR	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
JUMP AROUND	Xenia Asd Taglio di Po (RO)	Beltrame Alessandra			
FREE STYLE JUNIOR	LARGE TEAM				
JOKER & CO	S.G. La Patria 1879 (MO)	Cusmano Mimma			
FREE STYLE OVER SM					
POINT OF VIEW	New Freedom (FE)	Stroscio Annalisa			
FREE STYLE OVER LA					
SWEET BABY	Fit Dance 2001 (LT)	Melchionna Carlo			
HIP HOP BABY SMALI					
NONNI	Kschool Asd (RN)	Galdenzi Gionata			
HIP HOP BABY LARGE	TEAM				
MARSHMELLOW	Planet (TE)	Perilli Antonella			
HIP HOP JUNIOR SMA	ALL TEAM				
BIT LIAR	Game Open Fit & Dance (BG)	Liotta Mirko			
HIP HOP JUNIOR LARGE TEAM					
PRINCIPI DI BEL AIR	Kschool Asd (RN)	Galdenzi Gionata			
HIP HOP OVER SMALI	_ TEAM				
ARIBOUNCE CREW	Kschool Asd (RN)	Galdenzi Gionata			
HIP HOP OVER LARGE TEAM					
KPOWA	Kschool Asd (RN)	Galdenzi Gionata			

A RIMINI WELLNESS, SI È CHIUSA LA VENTUNESIMA EDIZIONE DI CLUB VS CLUB, IL CAMPIONATO NAZIONALE PER PALESTRE CHE ASSEGNA DODICI TITOLI E REGALA GRANDI EMOZONI AL PUBBLICO.

In precedenza erano stati premiati i dodici team delle due discipline previste: Free Style, concorso a routine libera e Hip **Hop.** ammessi tutti i suoi stili, suddivisi in categorie che si differenziano per età e numero di componenti.

Nel palco della Federazione Italiana Fitness. Fit Gold Partner della kermesse riminese, l'evento ha mostrato i soliti funambolismi e la spettacolarità dell'esibizione, con atleti che provenivano da tutta Italia e che hanno sia regalato bellissime emozioni ai presenti sia conquistato meritatamente gli innumerevoli applausi degli spettatori.

Due le giurie che hanno valutato le squadre in base alla tecnica, al sincronismo, l'originalità e la coreografia. La prima, quella del Free Style, era

composta da Roberta Campaniolo, Ilenja Rossi e Patrizia Vincenzi mentre nella seconda, quella dell'Hip Hop, c'erano llenja Rossi, Sara Inzillo e Mr. Nevo.

Nel Free Style molte medaglie sono andate a Modena e Latina, ma anche altre città come Ancona, Rovigo, Reggio Emilia, Ferrara e Milano hanno conquistato dei podi mentre nell'Hip Hop gran parte dei titoli sono finiti a Rimini, ma altre palestre hanno dato battaglia conquistando alcune vittorie e buoni piazzamenti come quelle di Teramo, Bergamo e Ferrara.

Durante la giornata sono stati consegnati anche due premi relativi a "CAMPUS 2015":

MARTINA CASAMASSIMA, Palestra Real Fitness di Roma, Premio speciale **CAMPUS 2015 HIP HOP** e ALICE FERRO, Hip Hop Missione Africa di Mesola (FE), Premio speciale CAMPUS 2015 UNDER 12.

Club vs Club ha trionfato ancora una volta grazie alla partecipazione professionale dei team, all'organizzazione della fiera e soprattutto a quella ormai collaudata della Federazione Italiana Fitness in una straordinaria giornata di energia ed entusiasmo dedicata al fitness.

Le classifiche complete delle gare sono pubblicate su www.fif.it



el corso delle quattro giornate di RiminiWellness, nel palco del Functiona Training della FIF, si sono sfidati i tanti partecipanti iscritti alle tre competizioni organizzate dalla Federazione Italiana Fitness: Fit Crossing, Bodyweight Challenge e Kettlebell Competition. Gare che hanno messo a dura prova i concorrenti, che si sono affrontati in performance di fitness funzionale e che alla fine degli incontri hanno conquistato la vittoria, i premi e ricevuto gli innumerevoli applausi degli spettatori. Ma andiamo con ordine. Nella giornata di domenica 31 maggio è andata in scena la 7ª edizione del campionato di Fit Crossing, gara organizzata in collaborazione con A.S.I, ente di promozione sportiva e valevole per il titolo nazionale. Una competizione individuale a prove multiple che comprendeva salto da fermo, distensioni su panca orizzontale, trazioni alla sbarra, corsa sul tapis roulant e sulla bike. Cinque prove che fornivano ai giudici cinque diverse classifiche parziali, dove la somma dei punteggi produceva la classifica assoluta finale. Il vincitore di Fit Crossing è quindi sempre un atleta eclettico, dal momento che in gara bisogna sottoporsi a una prova di potenza (salto da fermo), a due prove di forza (panca e trazioni) e due prove di resistenza (tapis roulant e bici).

Campione 2015 di questa specialità è un atleta di origine cubana, Samuel Fuentes Gonzales, già vincitore lo scorso anno e confermatosi temibile agonista, dimostrando una grandissima condizione atletica e marcate capacità fisiche. Samuel ha regolato un altro fortissimo atleta, Simon Tomec, che ha dovuto accontentarsi della medaglia d'argento. Al terzo posto si è piazzato Biagio Cantisani. In campo femminile ha invece trionfato Helena Marongiu, che ha regolato Maria Grazia Rizzo, arrivata seconda a due soli punti dal massimo traguardo e le due atlete classificate al terzo posto: Ana Maria Cheta e Andreea Iliut. Nelle classifiche di categoria, il primo posto nell'over 35 femminile è andato a Selena Bellonzi; nell'under 20 maschile ha trionfato

GARE AILETI D'ACCIAIO

A RIMINI WELLNESS, NELL'AREA DEL FUNCTIONAL TRAINING, SI SONO SVOLTE TRE COMPETIZIONI: BODYWEIGHT CHALLENGE, KETTLEBELL COMPETITION E FIT CROSSING.

di Claudio Castellucci

Lorenzo Roncarolo mentre nell'over 40 maschile, il titolo è andato a Biagio Cantisani che ha confermato la vittoria del 2014 e che è arrivato al terzo posto nell'assoluto. Il premio riservato alla palestra che ha portato il maggior numero di concorrenti è stato consegnato al Mabi Fitness Club.



La giornata di venerdì 29 maggio è iniziata al mattino con il campionato a squadre di Bodyweight Challenge, competizione giunta alla sua quarta edizione. La gara ha una formula particolare, perché è concepita a staffetta e si svolge sulla distanza di tre prove. Ogni squadra, formata da tre concorrenti, deve portare a termine tre prove: push ups, squat con palla medica e addominali in sit up. che devono essere completate a staffetta. La somma delle classifiche parziali determina il team vincente. Alla fine l'ha spuntata, dopo una combattuta gara, la formazione dei Wolves of Rome, mentre si è dovuto accontentare della medaglia d'argento il gruppo dei Nami's **Team.** Terzo posto per gli **Sparta** ed a seguire i Brontolo e I belli di notte.

Bodyweight Challenge

Infine, nella prima giornata della fiera, giovedì 28 maggio, si è disputato il secondo Campionato individuale e a squadre del Kettlebell Competition, che vedeva la gyria come assoluta protagonista. Una gara che prevedeva tre tipi di competizione: slancio completo (long cycle), slancio (jerk) e strappo (snatch). Nelle varie categorie, maschile e femminile, con gli atleti divisi per età e peso, risulta vincente chi ottiene il più alto numero di ripetizioni totalizzate in ogni singola alzata. Nella seconda edizione di questo campionato la giuria era composta da Oleh Ilika (Ucraina), presidente FGSI e vice-presidente IGSF, giudice internazionale IGSF, nonchè atleta di classe internazionale MSIK, emerito atleta ICWLM e recordman del mondo, assieme allo staff della Federazione Ghiri Sport e ai docenti federali del settore functional. Nella prova



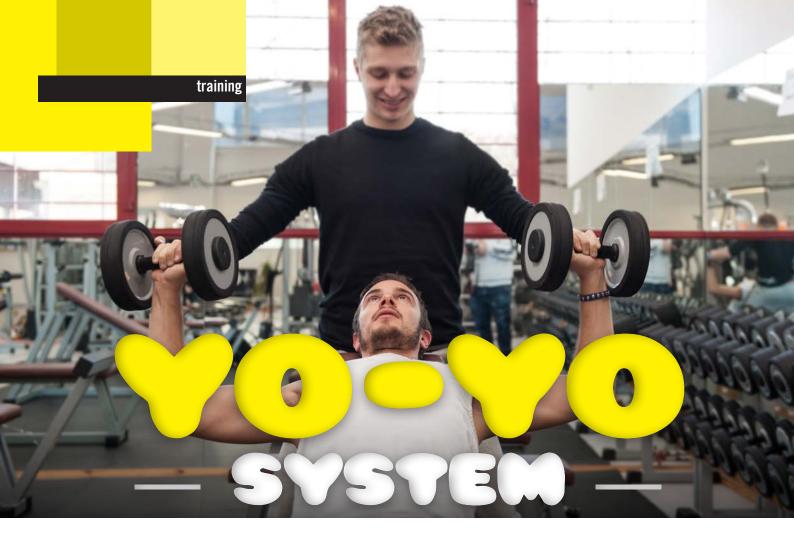
uomini dello slancio completo Under 40 ha vinto Luigi Massone, in quella relativa allo slancio completo maschile Over 40 si è classificato primo Oleh Ilika mentre, nello slancio completo femminile Under 35 la medaglia d'oro l'ha conquistata Valentina Franchi. Nella categoria maschile dello slancio Under 40 il primo posto è andato a Omar Capuzzo, davanti a Valentin Carausu mentre, nello slancio Over 40 ha vinto **Oleh Ilika**, conquistando così due medaglie d'oro nelle due prove dello slancio. La competizione dello strappo ha visto prevalere nelle categoria maschile Under 40 Manuele Gatti, che ha regolato gli altri partecipanti con ampio margine. Secondo posto per Valentin Carausu, bronzo per Cristian Bonardi e quarto classificato **Alessandro Di Vicoli**. In campo femminile nello strappo Over 35 ha vinto Celeste Brandone.

Un grazie a tutti i partecipanti alle gare federali e l'invito al prossimo RiminiWellness 2016.

Le classifiche complete con i risultati delle tre competizioni sono pubblicate sul sito federale www.fif.it

Un ringraziamento speciale va a Matrix, da anni fornitore ufficiale delle attrezzature utilizzate per il Campionato Nazionale di Fit Crossing





IL TRAINING CON UN COLLEGA PORTA AD UNA MAGGIORE COSTANZA DEL LAVORO FISICO NEL TEMPO E PERMETTE DI VIVERE UNA SANA E STIMOLANTE SFIDA CON UN COMPAGNO DI ALLENAMENTO.

Ad ogni uscita della nostra rivista, la lettura dedicata agli articoli è sempre tanta perché si cerca di trovare alcuni spunti originali per rendere il più produttivo possibile il proprio allenamento e quello dei clienti. Magari qualche esercizio innovativo che il docente di turno ha in serbo per voi e che darà ulteriore linfa agli

ARTICOLO DI Fabio Pani

allenamenti. Bene, oggi, non vi illustrerò o proporrò nessun nuovo esercizio, bensì spolvererò una tecnica molto interessante che è l'allenamento in coppia, precisando che per allenamento in coppia intendo con un compagno di allenamento. È una metodica di allenamento particolarmente interessante, che ultimamente non si vede più tanto spesso, come in passato. L'allenamento in questione prevede delle regole precise e viene chiamato nello specifico metodo Yo-Yo o anche detto Yo-Yo System. Questa metodica era decisamente più in voga negli anni '70 e '80 rispetto ai giorni nostri. Vi proporrò una scheda finalizzata all'ipertrofia di tutta la muscolatura in generale e quindi non è rivolta ad un settore specifico. Comunque prima di vedere la scheda e gli esercizi, fatemi descrivere cos'è il metodo Yo-Yo e quali sono gli aspetti positivi e di conseguenza anche quelli negativi. Il metodo yo-yo si basa su alcune semplici regole:

- 1 Allenamento in coppia (con un collega);
- 2 La serie finisce quando uno dei due atleti non riesce a completare le ripetizioni previste.

L'allenamento in coppia, come questo, porta con se diversi vantaggi, ad esempio: una maggiore costanza dell'allenamento nel tempo (dovendovi allenare in coppia avrete maggiori probabilità di non trovare scuse per saltare un allenamento e la motivazione risulta maggiore), ma soprattutto, analizzando i maschietti,

la sfida dell'allenamento in coppia, aumenta naturalmente la produzione di testosterone. Quest'ultimo motivo ci porta ad un aspetto rischioso di tale lavoro fisico, in quanto pur di non farsi battere dall'altro, si potrebbe essere disposti, magari, a sacrificare la tecnica di esecuzione con il conseguente pericolo di farsi male. E ciò non deve mai avvenire e la tecnica nell'esecuzione dei vari esercizi deve sempre essere impeccabile.

Nel programma proposto sotto avete tre allenamenti diversi, quindi una frequenza tri-settimanale e ricordo che è sottinteso un buon riscaldamento all'inizio. Non allenatevi se siete freddi. rischiate solo di farvi male. Ecco come svolgere la scheda, dove la split routine è suddivisa in petto e tricipiti il primo giorno, dorso e bicipiti il secondo giorno e arti inferiori e deltoidi il terzo giorno. Ogni esercizio che è stato inserito è abbastanza comune (niente di particolarmente nuovo o innovativo sotto questo aspetto) e per ognuno dovrete fare le prime due serie in maniera standard, come un vero e primo lavoro di avvicinamento al metodo yo-yo. Eseguite queste due serie, con un carico intorno al 70% del massimo utilizzabile, la terza ed ultima serie è il vero e proprio metodo yoyo e questo vale per ogni esercizio. In sostanza l'ultima serie di ogni esercizio si eseguirà nel seguente modo: prendiamo come esempio il dip alle parallele messo nella prima seduta. Finite le prime due serie da sei ripetizioni standard, inizia la terza serie con il yo-yo. Il primo che parte fa cinque ripetizioni e si sposta immediatamente per far fare la serie al compagno di allenamento. Si procede ad oltranza in questo modo fino a quando uno dei due non riesce a completare più le cinque ripetizioni previste. Alla base del metodo rimane fondamentale il fatto che l'escursione dell'esercizio deve essere sempre corretta e non bisogna quindi barare. Come potete notare ho inserito lo yo-yo all'ultima serie di ogni esercizio. Questo rende la seduta incredibilmente pesante

ed estenuante, quindi vi suggerisco i seguenti punti: se è la prima volta che provate questo metodo, potete farlo solo all'ultima serie dell'ultimo esercizio per quel determinato gruppo muscolare, mentre l'altro è quello di prevedere una frequenza bisettimanale e non tri-settimanale, facendo le tre schede a rotazione:

A - B ■ Prima settimana: Seconda settimana: C - A ■ Terza settimana: R - C

Per coloro (impavidi ed amanti del masochismo) che invece sono pronti a svolgere tre allenamenti settimanali ed eseguire nell'ultima serie di ogni esercizio lo yo-yo, consiglio alla terza settimana uno scarico di almeno il 30% dei carichi, togliendo il metodo yo-yo. Eventualmente ripetere il programma per altre tre settimane.

Ultime considerazioni: questo metodo ha come obiettivo l'ipertrofia muscolare, essendo un lavoro fortemente lattacido, che stimola naturalmente l'ipofisi a produrre GH (Ormone della crescita). Se volete cambiare esercizi, accertatevi di mettere quelli che si possano eseguire in maniera tale che nel momento del cambio tra un atleta e l'altro, ci sia l'alternanza nel minor tempo possibile. Buon allenamento! FINE

SCHEDA A			
ESERCIZIO	SERIE E RIPETIZIONI	RECUPERO	
DIP	2 x 6 + 1 x 5 Yo-Yo System	2 minuti	
CROCI CAVI	2 x 10 + 1 x 5 Yo-Yo System	2 minuti	
PUSH UP	2 x 10 + 1 x 5 Yo-Yo System	1 minuto e 30"	
ERCOLINA FUNE	2 x 10 + 1 x 5 Yo-Yo System	1 minuto e 30"	
ESTENSIONI BILANCIERE ESECUZIONE IN PIEDI	2 x 8 + 1 x 5 Yo-Yo System	1 minuto	
TRICIPITI 90° MANUBRI	2 x 12 + 1 x 5 Yo-Yo System	1 minuto	

SCHEDA B			
ESERCIZIO	SERIE E RIPETIZIONI	RECUPERO	
TRAZIONI	2 x 6 + 1 x 5 Yo-Yo System	2 minuti	
REMATORE BILANCIERE	2 x 8 + 1 x 5 Yo-Yo System	2 minuti	
PULLEY	2 x 10 + 1 x 5 Yo-Yo System	1 minuto e 30"	
CURL BILANCIERE	2 x 8 + 1 x 5 Yo-Yo System	1 minuto e 30"	
CURL MANUBRI	2 x 8 + 1 x 5 Yo-Yo System	1 minuto	
CURL PANCA SCOTT	2 x 10 + 1 x 5 Yo-Yo System	1 minuto	

SCHEDA C			
ESERCIZIO	SERIE E RIPETIZIONI	RECUPERO	
SQUAT	2 x 6 + 1 x 5 Yo-Yo System	2 minuti	
LEG CURL	2 x 12 + 1 x 5 Yo-Yo System	2 minuti	
CALF MACHINE	2 x 12 + 1 x 5 Yo-Yo System	1 minuto e 30"	
LENTO AVANTI	2 x 6 + 1 x 5 Yo-Yo System	1 minuto e 30"	
ALZATE LATERALI	2 x 8 + 1 x 5 Yo-Yo System	1 minuto	
ALZATE LATERALI A 90°	2 x 8 + 1 x 5 Yo-Yo System	1 minuto	

alimentazione

empo fa, chiacchierando con un biologo nutrizionista, venni informato di una teoria "nuova e affascinante" che riguardava il modo di alimentarsi. sicuramente in controtendenza rispetto ai consigli classici che circolano spesso nell'ambiente del fitness e in opposizione con alcune linee guida della corretta alimentazione (presenza dei tre pasti principali, con introduzione di uno o più spuntini). Scoprii così che tale modo di alimentarsi viene denominato con il termine di "digiuno intermittente (o modificato)" (Intermittent Fasting - IF). È una dieta che alterna fasi di digiuno lunghe dalle 16 alle 36 ore a fasi di alimentazione. Sono varie le tipologie del digiuno intermittente:

- Giorno di digiuno alternati (ADF): 36 ore di digiuno e 12 ore di alimentazione;
- Eat stop Eat: 24 ore di digiuno, una o due volte alla settimana;
- Leangains: 16 ore di digiuno e 8 ore di alimentazione.

Questo tipo di digiuno, creato da Martin Berkhan, si basa in un periodo di 8 ore di alimentazione seguito da 16 ore di digiuno. In questo approccio, si consiglia di seguire una dieta che è ad alto contenuto di proteine e di mangiare la maggior parte delle calorie durante la fase post-allenamento;

Warrior Diet: 20 ore di sotto alimentazione, alternate a 4 in cui vengono assunte la maggior parte delle calorie.

L'attore Hugh Jackman, per esempio, è un abitudinario del digiuno intermittente. Le "credenze popolari" dicono che mangiare tanto la sera, specie i carboidrati, faccia ingrassare. Le persone che mangiano a tarda notte, con il classico spuntino davanti la TV, probabilmente pesano di più ma ciò non dipende tanto dal fatto che mangiano la notte, ma è più che altro il loro stile di vita ad essere sbagliato e ci sono alcuni studi che lo testimoniano. Sembra che ci sia un miglioramento della composizione corporea in una restrizione calorica se i pasti più abbondanti o prevalenti di carboidrati sono mangiati la sera. Per esempio si è visto che mangiando con una dieta intermittente (alimentazione e digiuno) si abbia una minor perdita di massa magra rispetto a una dieta equivalente in kcal in termini di restrizione calorica classica. E si è anche visto che in normocalorica vi è un miglioramento della composizione corporea, cioè perdita di grasso e guadagno di massa magra. Forse il motivo si può trovare nei cambiamenti ormonali/fisiologici:

- il digiuno provoca un aumento dei livelli del GH. Quest'ultimo promuove la lipolisi e il rilascio degli acidi grassi dal tessuto adiposo. Il digiuno riduce altresì i livelli di insulina e ne migliora la sensibilità stessa:
- il digiuno va ad agire sulle catecolamine, provocando un aumento della concentrazione di adrenalina e noradrenalina, le quali aumentano la spesa energetica (nel digiuno a breve termine). Attivano anche la lipasi ormone sensibile presente nel tessuto adiposo stimolando il rilascio del grasso



Alla scoperta di un nuovo modo di alimentarsi in cui si alternano fasi di digiuno lunghe a fasi di nutrimento

di Alessio Gambino















di deposito. Un digiuno a breve termine (fino ad un max di 36-48 ore), come viene consigliato nel digiuno intermittente, non provoca una diminuzione del tasso metabolico, ma bensì un leggero aumento a causa della maggiore secrezione di adrenalina e noradrenalina. Solamente dopo 60 ore vi è una riduzione del tasso metabolico.

Ma allora, quando allenarsi? Praticare il Digiuno Intermittente non prevede l'obbligo di allenarsi a digiuno. Per esempio: chi usa il metodo "leangains" può interrompere il digiuno di sedici ore con un pasto ed allenarsi dopo qualche ora, E. se volessimo allenarci a digiuno, cosa accadrebbe? Avremmo un calo delle prestazioni? O magari potremmo trarre dei benefici? In realtà, la letteratura sull'argomento è scarsa. Gli studi, che utilizzano come campione atleti musulmani durante il Ramadan, riportano risultati a volte negativi, ma ci sono alcuni aspetti da evidenziare. In primo luogo, il Ramadan limita sia il cibo (durante il giorno) che l'acqua (durante

il digiuno) e un sedentario, probabilmente, potrebbe fare a meno di un alto consumo di acqua ma non un atleta. Tale scarso apporto influirebbe negativamente sulle prestazioni atletiche (e non solo). In secondo luogo, durante il Ramadan, il mangiare e il bere sono limitati dal tramonto all'alba e ciò comporta la privazione del sonno. Infatti gli studi dimostrano che:

- 1. l'insorgenza del sonno si verifica più tardi del normale:
- la durata del sonno è diminuita nel corso del mese:
- un aumento della sonnolenza durante il
- 4. in generale, le prestazioni delle attività durante il giorno diminuiscono.

Inoltre, il sonno insufficiente può produrre scarse prestazioni atletiche. Altri studi invece, che non comportano restrizione dei liquidi, mostrano che allenamenti di forza e resistenza a bassa intensità, non sono influenzati anche dopo tre giorni e mezzo di digiuno. FINE





"FIF training" l'app per smartphone e tablet

3 innovativi moduli di allenamento: Tonix workout - Pilates conditioning - Functional training 6 docenti FIF a tua disposizione: Elisabetta Cinelli, Luca Dalseno, Donato De Bartolomeo, Francesco Fiocchi, Sandro Roberto e Luca Ruggeri















La Federazione Italiana Fitness ha realizzato un'innovativa APP dedicata al mondo del Fitness: "FIF Training"

scaricabile sia su Apple Store che su Google Play. La FIF, sempre all'avanguardia nel settore della formazione e dell'aggiornamento, per andare incontro alle esigenze di trainer e palestre utilizza il mobile e, per farlo, ha scelto un partner autorevole in materia di Information Technology: Kreosoft, azienda che vanta un'esperienza decennale nel settore IT e che si distingue, in quello degli applicativi mobile, per la leggerezza e semplicità dei suo prodotti.

Nell'APP possono essere attivati separatamente 3 moduli tramite le "pin card" acquistabili su www.fit-shop.it:

TONIX WORKOUT

Sequenze di allenamento orientate al rafforzamento della muscolatura di gambe glutei, arti superiori e tronco, addominali e sequenze funzionali; l'app contiene anche alcuni protocolli di allenamento cardiovascolare.

Docente: Luca Ruggeri.



PILATES CONDITIONING

Applicazione composta da sequenze che sviluppano la flessibilità e il rafforzamento del core, della muscolatura della colonna vertebrale, anche e arti inferiori, e sequenze per il rinforzo delle catene laterali.

Docenti: Elisabetta Cinelli, Donato De Bartolomeo e Luca Ruggeri.

FUNCTIONAL TRAINING

Sequenze di allenamento orientate allo sviluppo di forza e potenza a corpo libero, training con palle mediche, kettlebell e bilancieri olimpici.

Docenti: Luca Dalseno, Francesco Fiocchi e Sandro Roberto.

Perché scaricare l'APP FIF Training? L'APP risponde alla necessità di poter avere, a portata di smartphone, i consigli dei docenti federali, le schede degli allenamenti e i video dimostrativi per il corretto svolgimento degli esercizi.





MUSICA





POWER AEROBICS SUMMER '15

€ 24,00 da 135 a 142 bpm



STEP EXPERIENCE SUMMER '15

€ 24,00 da 129 a 134 bpm



100% CLUBSOUND **EDM. HOUSE & DANCE**

€27,00 140 bpm



70'S FOREVER

€ 18,00 135 bpm



TOP POP PILATES VOLUME 5

€ 18,00 100 bpm



MEGAMIX CHART HITS SUMMER 2015 € 24,00 da 128 a 140 bpm



AEROBICS QUARTERLY VOLUME 10 € 29,00 da 136 a 160 bpm



STEP QUARTERLY **VOLUME 10**

€ 29,00 da 128 a 134 bpm



80'S FOREVER

€ 18,00 135 bpm



VIVA LA SUMMER 2015

€ 18,00 da 130 a 145 bpm



CHART ATTACK STEP/CARDIO & TONING € 27,00 da 128 a 136 bpm



CYCLING EDM POWER RIDE 2K15 € 24,00 da 86 a 134 bpm

MANUALI



ALL. IN GRAVIDANZA **E POST PARTO** € 19,00 pagine 152



FUNCTIONAL CLUB TRAINING

€ 14,00 pagine 104

DVD



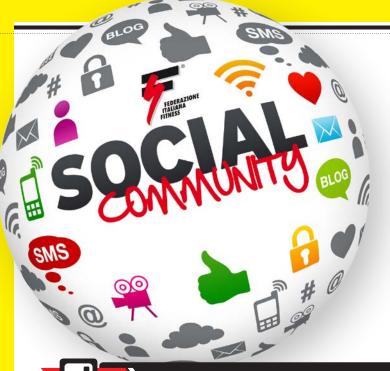
PILATES FIF ADVANCED € 19,00



PILATES PER LA SCHIENA € 19,00



a cura di Sara Baraccani







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



vww.instagram.com/fif_it

#INFORMAFIF MI ALLENO IN DUE PERCHÉ...

Lavorando insieme – dicono gli esperti – si bruciano molte più calorie, e più in fretta. Così nell'ultimo numero di Performance vi avevamo chiesto di fare attività fisica con il vostro partner o con un amico e farcelo vedere in uno scatto fotografico taggandolo su Instagram #informaFIF. Ecco le foto che hanno superato la prova per simpatia ed energia, complimenti ai vincitori:









@erika_stocchi

@gabrielenegronipt

@michelesimone

@ninovalenti87

NUOVO TEMA PER I TUOI SCATTI:

"#INFORMAFIF / UN VIAGGIO NELLO YOGA"

Lo yoga è una scienza dedicata al creare l'unione tra corpo, mente e spirito. In poche parole ci aiuta a creare equilibrio, vivere in pace, buona salute ed in armonia.

Quest'arte di vivere è nata in India secoli fa e si è diffusa in tutto il mondo, ora anche in Italia è una delle discipline più amate, che crea un forte legame con il proprio corpo ma anche con l'ambiente circostante.

Praticando nella natura si percepisce in modo ancora più profondo la completezza del percorso yogico, quindi la sfida fotografica che vi proponiamo è di dedicare un po' di tempo alla pratica dello yoga all'aperto.

Vi chiediamo anche di farvi scattare una foto e taggarla su Instagram con #informaFIF. Le foto più spirituali che mostrano sintonia fra il corpo e l'ambiente saranno pubblicate sul prossimo numero di Performance magazine.

I vincitori saranno comunicati su Instagram, quindi seguite @fif_it





OFFERTA PACCHETTI CARDIO Usato revisionato come nuovo garanzia 1 anno



Run XT PRO 600 + a scelta Bike verticale / Bike Recline Stepper / Top € 3.000







Run 700 LED + a scelta Stepper 700 led / Bike 700 led Bike Recline 700 led/Wave 700 led Synchro 700 led € 5.000



Run / Bike Recline / Bike Vert. Glidex / Stepper € 6.500



Run 500 led / Stepper 500 led Bike 500 led / Synchro 500 led Bike Recline 500 led € 8.000



ETA TECHNOGYM Per elenco completo attrezzi visita il sito web



visita il sito web

Questo e tanto altro presso la ns. Sede.

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

Viale Delle Industrie Zona Industriale - S. Marco Evangelista 81020 S. Marco Evangelista -CE -Italia

www.outletofwellness.com



