

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

RIVISTA UFFICIALE



ANTEPRIMA
RiminiWellness
01-04 GIUGNO 2017

**FITNESS
ACADEMY**

**CORSI, MASTER
CONVENTION
WORKSHOP**
A MARCHIO F.I.F.

ALLENAMENTO

**ESERCIZI PER
UNA PRESA D'ACCIAIO**

TECNOLOGIA

**LE "APP" PER ALLENARSI:
PRO E CONTRO**

CELLULITE:

**come
eliminarla!**

KALISTHENICS®

**GRANDE ENTUSIASMO AI
CORSI PER IL NUOVO
TEAM FIF**

WWW.FIF.IT

GLI *integrali* CON QUALCOSA IN PIU'



partner della



AGGIORNARSI

non è mai stato così conveniente!

FIF C·A·R·D

convention gratuite
sconti sulle manifestazioni
e tanti altri vantaggi

Con la FIF Card si ha la possibilità di mantenersi continuamente aggiornati ad un prezzo estremamente vantaggioso. Tantissime le agevolazioni a cui si ha diritto.

29€
al mese
per l'istruttore



VALIDITÀ 1 ANNO DALLA DATA DI SOTTOSCRIZIONE

I VANTAGGI FIF CARD ISTRUTTORE

- * **Partecipazione gratuita** a Convention e Convegno: IN CORPORE SANO FIF ANNUAL (ottobre) XXL FITNESS (novembre)
- * **Partecipazione gratuita** a 1 master di specializzazione a scelta
- * **Sconto 50%** INTERNATIONAL PILATES PILATES EVOLUTION CONVEGNO AIPS (novembre)
- * **Sconto 25%** sulla quota d'iscrizione a corsi e master della Federazione Italiana Fitness
- * **Iscrizione** nell'albo degli istruttori federali sul sito F.I.F
- * **Invio della rivista** Performance
- * **Consulenza on-line** tecnica e didattica
- * **Consulenza on-line** giuridico/fiscale
- * **Accesso all'area on line** degli aggiornamenti tecnici delle quattro discipline disponibili (aggiornamenti a cura dei docenti FIF per un totale di 40 l'anno)

La FIF Card Istruttore comprende tutte le agevolazioni assicurative come socio Istruttore alla FIF (vedi pagina 49)

49€
al mese
per il club



VALIDITÀ 1 ANNO DALLA DATA DI SOTTOSCRIZIONE

I VANTAGGI FIF CARD CLUB

- * **Partecipazione gratuita** per 5 Iscrizioni a Convention e Convegno: IN CORPORE SANO FIF ANNUAL (ottobre) XXL FITNESS (novembre)
- * **Partecipazione gratuita** a 3 master di specializzazione.
- * **Sconto 50% (max 3 partecipanti per club)** INTERNATIONAL PILATES PILATES EVOLUTION CONVEGNO AIPS (novembre)
- * **Sconto 25%** (senza limitazioni di partecipanti) sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF
- * **Invio periodico di newsletter** di aggiornamento giuridico-fiscale
- * **Invio delle riviste:** Performance, Expression
- * **Accesso all'area on line** degli aggiornamenti tecnici delle quattro discipline disponibili (aggiornamenti a cura dei docenti FIF per un totale di 40 l'anno)
- * **Consulenza on-line** tecnica e amministrativa
- * **Iscrizione** nell'albo dei centri affiliati federali sul sito F.I.F

La FIF Card Club comprende oltre ai servizi sopra elencati anche quelli riservati ai Centri Associati FIF (vedi pagina 49)

Aggiornarsi non è mai stato così conveniente!



VITA K2

La chiave per il benessere delle tue ossa!

Per affrontare gli impegni e accogliere appieno ciò che ogni giornata ha da offrire, è essenziale avere la certezza che nulla può piegarci perchè siamo al sicuro. Questa è la funzione dell'apparato osseo, una struttura che, grazie alla rigidità, conferisce sostegno e dona forma al corpo, servendo sia da elemento di protezione a ciò che è vulnerabile, gli organi interni, sia da base di appiglio ai muscoli e alle articolazioni, favorendo i movimenti.

In una parola "sicurezza" garantita che dona struttura, protezione, forma, sostegno e anche movimento.



Integratore alimentare a base di vitamina K2 sottoforma di menachinone -7, la forma di vitamina K2 ad elevato assorbimento.

100 mcg per capsula vegetale

La vitamina K2 aiuta a mantenere la salute delle ossa

In farmacia, parafarmacia ed erboristeria

www.solgar.it - info@solgar.it

GLI INTEGRATORI NON VANNO INTESI COME SOSTITUTO DI UNA DIETA VARIATA, EQUILIBRATA E DI UN SANO STILE DI VITA

Numero Verde S.T.S. Solgar
800.129.444

Numero verde gratuito
per info scientifiche
Lun-Ven ore 9-13 14-18

PerformanceOrgano ufficiale della
Federazione Italiana FitnessANNO XXVII
N. 3 DICEMBRE 2016Associato all'Unione
Stampa Periodica ItalianaSpedizione in abb. postale 45% art. 2,
Comma 20/B, Legge 662/96
Filiale Ravenna**Direttore responsabile**

Claudio Vacchi

Caporedattore

Roberta Bezzi

Progetto grafico

Christian Casadei

Hanno collaborato a questo numero:Alexander Bertuccioli . Davide Carli,
Luca Dalseno . Carlo Dolzan
Viviana Fabozzi . Davide Impallomeni,
Eleonora Marini . Gianpiero Marongiu
Luca Mattonai . Marco Neri . Antonio Paoli,
Simone Poggi . Giuseppe Porcellini
Mattia Ravagli . Lucilla Ridolfi
Sandro Roberto . Viviana Sacchetti**Fotografie**Archivio Performance . Elena Zanfanti
D.S. Photo . Shutterstock . FotoLia
iStockphoto . Barbara Silvestri
Marco Vacchi . Gianluca Nuzzo
Alessandro Milani**Hanno collaborato all'inserto
Fitness Academy**Elisa Amaducci . Sonia Bosi
Roberta Fadda . Federica Sangiorgi**Un ringraziamento particolare a**Alberto Maria Bargossi . Carlotta Bertani
Giorgio Bortolozzi . Deborah Carone
Manuele D'Acquino . Federico Fignagnani
Noemi Filippazzo . Marco Mazzesi
Andrea Neyroz . Alvise Pascoli
Martina Pedrotti . Angelo Pizzo
Riccardo Calogero Scarnà
Ufficio stampa e
Segreteria organizzativa Rimini Wellness
Giovanna Ventura**Editore**

Centro Studi La Torre

Stampa

Rotopress International - Bologna

Redazione di Performance:c/o Centro Studi "La Torre"
via Paolo Costa 2 . 48121 Ravenna
Tel. 0544/34124 . fax 0544/34752
e-mail: performance@fif.itwww.fif.it

IL 2017: SPAZIO ALLA TECNOLOGIA E AI FITNESS BLOGGER!

Tecnologia e web: ecco due cose di cui il fitness ormai non può più fare a meno. Per quanto riguarda la tecnologia, non è casuale che – per ben due anni consecutivi – l'American College of Sports Medicine abbia inserito al primo posto, tra le nuove tendenze, la "Wearable Technology", ossia la cosiddetta tecnologia indossabile, che comprende braccialetti elettronici, smart watch, app, mini gps e qualsiasi altro tipo di gadget indossabile che faccia da guida durante l'attività fisica. Servono per dare un feedback immediato e sono una forte motivazione per raggiungere i propri obiettivi. Un affare anche a livello commerciale visto che le previsioni sono di oltre 6 miliardi di dollari tra marketing e acquisti. Il futuro d'altra parte parla già di tute e tessuti intelligenti, interattivi, connessi. Fit fa rima con tech dunque. E allora, conviene attrezzarsi... In merito al web, la fitness mania è ormai un dato di fatto con risvolti finora imprevedibili. Su Instagram, per esempio, spopolano i fitness blogger – in prevalenza donne – che pubblicano video e foto della loro quotidianità di sport e dieta, conquistando milioni di fan. Esibiscono il loro fisico perfetto ma soprattutto danno agli altri la possibilità di raggiungere risultati altrettanto apprezzabili. C'è chi ha inventato nuovi metodi di allenamento, come la 23 enne australiana Kayla Itsines che con la sua "Bikini Body Guide" ha conquistato quasi 6 milioni di follower, o chi ha puntato tutto sulle ricette a basso contenuto calorico, come Joe Whicks, che conta 1 milione 600 mila fan. La newyorchese Jen Selter (22 anni), è stata incoronata regina del fitness da oltre 10 milioni di fan, mentre la brasiliana Gabriela Pugliesi (29 anni) è una star di YouTube e Instagram con il suo webshow "Vendi meu sofa" in cui mostra i suoi allenamenti quotidiani, i trattamenti estetici e la sua dieta alimentare (2,4 milioni di follower). E che dire di Jennifer Forrester e Kaisa Keranen, ex compagne di squadra nel gruppo sportivo dell'Università di Washington, che si allenano insieme e offrono infiniti esempi di workout a due? Il loro account TwoBadBodies ha 340 mila seguaci. C'è anche una delle guru più apprezzate dalle star, Tracy Anderson (250 mila follower) che con il suo metodo di allenamento, specifico a seconda della struttura corporea, che dura 30 giorni e si articola in diversi livelli, ha conquistato Gwyneth Paltrow, Jennifer Lopez e Kim Kardashian. Il web come vetrina e come possibilità di guadagno è già una realtà!

DAL 2017, FULVIO PALOMBINI COLLABORERÀ CON LA FIF

Tra le novità del 2017, da segnalare l'inizio di un'importante collaborazione fra la Federazione Italiana Fitness e il Dott. Fulvio Palombini, medico chirurgo e specialista in reumatologia, personaggio storico nel panorama dello shiatsu. Si deve a lui, infatti, l'invenzione del Metodo Palombini, il più fedele al sistema originario giapponese Namikoshi, tanto nell'applicazione, quanto nei principi che lo ispirano. Farà il suo 'debutto' in FIF con il workshop di massaggio miofasciale a indirizzo sportivo il 25 e 26 marzo a Ravenna. Le proposte del Dott. Palombini arricchiranno dunque la già ampia offerta formativa FIF.

www.performancemagazine.it



NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL PIANETA

FITNESS DAL MONDO



LA TECNOLOGIA INDOSSABILE

Come ogni anno, l'American College of Sports Medicine (ACSM) ha reso noto la sua classifica annuale delle tendenze del fitness relative al 2017. Ancora una volta sarà la tecnologia indossabile, che consente alle persone di misurare diversi parametri che riguardano le prestazioni e la salute, a farla da padrona. I risultati sono stati pubblicati nell'articolo "Worldwide Survey of Fitness Trends for 2017", nel numero di fine anno dell'Health&Fitness Journal dell'Acsm. «La tecnologia è ormai un must della nostra vita quotidiana – spiega Walter R. Thompson, l'autore principale dello studio e decano associato al college of Education & human Development della Georgia State University di Atlanta -. Ognuno può facilmente contare i propri passi o le calorie bruciate con un dispositivo indossabile o uno smartphone. I dati sanitari raccolti attraverso la tecnologia indossabile aiutano l'utilizzatore



LE TENDENZE DEL FITNESS 2017

a conoscere il proprio livello di forma fisica e a fare scelte più sane. Le altre tendenze rivelano un continuo forte interesse dei consumatori per l'allenamento della forza e per il fitness funzionale». Giunta alla sua undicesima edizione, l'indagine ha coinvolto più di 1.800 professionisti della salute e del fitness in tutto il mondo. Uno sguardo alla classifica Top Trend del fitness previsto per il 2017. Al primo posto, come anticipato, è la **Wearable Technology**, ossia tutta la strumentazione tecnologica utile all'attività fisica: conta calorie, orologi intelligenti, cardiofrequenzimetri e disposizioni di localizzazione Gps. Si conferma al secondo posto, il **Body Weight Training**, l'allenamento con un lavoro fisico di base che sfrutta il peso del proprio corpo, utilizzando un'attrezzatura minima che lo rende più accessibile, permettendo alle persone di 'tornare alle origini' del fitness. Chiude il podio al terzo posto il **High Intensity Interval**

Training (HIIT) che consiste in sequenze di esercizi seguiti da un breve periodo di riposo o di recupero. Tali programmi di lavoro sono di solito eseguiti in un tempo massimo di 30 minuti e anche meno. Al quarto posto sale il **Professionista certificato ed esperto del fitness**: visto l'alto numero di organizzazioni e associazioni che offrono certificazioni, è importante che i consumatori scelgano allenatori esperti, formati, certificati e specializzati. Scende di un posto, invece, l'**Allenamento per la forza** che rimane un punto di forza per molti fitness club in quanto è una parte essenziale di un programma completo per tutti i livelli di attività fisica. In sesta posizione, l'**Allenamento di gruppo**: gli istruttori conducono programmi pensati apposta per essere efficaci e motivanti per persone di diversi livelli. Fondamentale è l'utilizzo di tecniche di leadership per aiutare ognuno a raggiungere gli obiettivi nella loro classe. Al settimo posto

L'Esercizio è medicina, che è un'iniziativa mondiale di salute volta a incoraggiare i medici di base e tutti gli operatori sanitari a inserire l'attività fisica, nei trattamenti che impartiscono ai pazienti. È importante, in particolare, che i medici suggeriscano di rivolgersi a professionisti. Sale di due posti in classifica rispetto allo scorso anno, lo Yoga che, grazie a un'antica tradizione, utilizza tutta una serie di specifiche posture corporee praticate per stare in salute e rilassarsi: Power Yoga, Yogalates, Bikram, Ashtanga, Vinyasa, Kripalu, Anurara, Kundalini, Sivananda e altri. Scende invece di due posizioni il **Personal Training**: istruzione, formazione e buone credenziali sono sempre più importanti per chi decide di prestare il proprio servizio in fitness club o strutture sanitarie. Chiude la classifica, al decimo posto, i **Programmi dimagranti**, che sono una componente chiave – insieme alla nutrizione – per la perdita di peso.

QUANTE PROTEINE ASSUMERE DOPO L'ALLENAMENTO



Secondo un recente studio condotto in Scozia dall'Università di Stirling, la quantità corretta di proteine da assumere dopo l'allenamento in palestra non dipende dalla massa muscolare del soggetto, bensì dalla tipologia e dalla quantità di esercizi svolti, rovesciando le attuali raccomandazioni alimentari riservate agli sportivi.

La sperimentazione ha analizzato il recupero muscolare di due gruppi di giovani individui che si allenano con i pesi la cui massa magra era, rispettivamente, inferiore a 65 e superiore a 70 chilogrammi. Entrambi si sono cimentati in una sessione d'allenamento di resistenza che ha coinvolto i distretti muscolari di tutto il corpo, al termine della quale hanno assunto un integratore proteico derivato dal siero del latte. Dalle successive analisi è emerso che assumere 40 grammi di proteine dopo l'allenamento è più efficace,

in termini di crescita muscolare, rispetto all'assunzione di 20 grammi e, soprattutto, che ciò vale indipendentemente dal peso del soggetto. Per ora la ricerca vale solo per i giovani sportivi di sesso maschile, come quelli osservati nello studio. Le esigenze di altre tipologie di soggetti potrebbero essere molto diverse.



Lo yoga sviluppa l'unione tra mente, corpo e spirito. I benefici di questa ancestrale pratica nata in India sono stati riconosciuti dall'Unesco, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'educazione, la scienza e la cultura, che l'ha dichiarata Patrimonio orale e immateriale dell'umanità.

La decisione è stata adottata all'unanimità il 1° dicembre scorso dal Comitato intergovernativo, nel corso della riunione annuale, organizzata ad Addis Abeba in Etiopia. In un comunicato diffuso a New Delhi il ministero della Cultura indiano si rallegra per la decisione e ricorda che l'Onu aveva già fissato nel 2014 il 21 giugno di ogni anno come la Giornata internazionale dello yoga.

UNESCO: LO YOGA DIVENTA PATRIMONIO DELL'UMANITÀ



È nata a Baltimora nel 1936 e da poco ha compiuto la veneranda età di 80 anni. Lei è Ernestine Shepard, la più anziana body builder al mondo ancora in attività.

LA BODY BUILDER PIÙ ANZIANA DEL MONDO

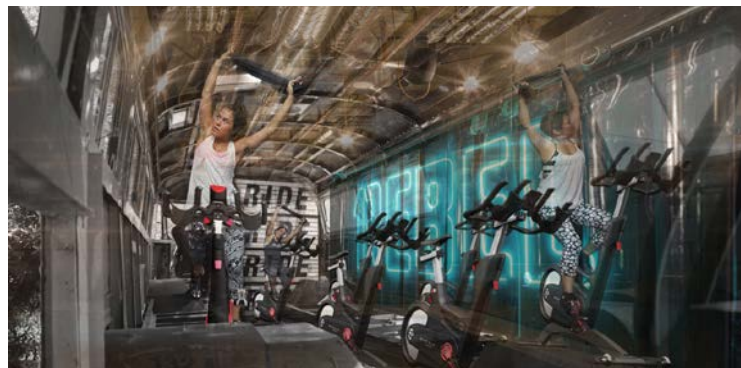
Un record certificato nel Guinness dei primati nel 2011. Ha iniziato ad allenarsi quando aveva 56 anni, seguendo il consiglio di sua sorella.

Le due donne erano andate a fare shopping e si erano comprate entrambe dei pantaloni attillati. Purtroppo, però, l'effetto di quegli abiti sui loro corpi non era lo stesso che avevano visto sui manichini della boutique.

Così, le parole della sorella – “Dobbiamo fare un po' di esercizio” – sono diventate per Ernestine il comandamento che le ha cambiato la vita.

Da quel momento, le sue giornate seguono un programma preciso che prevede una ventina di km di corsa ogni giorno e una dieta a base di pollo, verdure, uova e tanta acqua.

Ha vinto ben due titoli di body building e tiene lezioni per invogliare le persone a fare movimento, oltre che a dare consigli per restare in forma sul suo sito internet <http://ernestineshepard.net>



A LONDRA LA PALESTRA DIVENTA AMBULANTE

Fra poche settimane, Londra – città innovativa in grado di anticipare i tempi, avrà la prima palestra a bordo di un autobus. Non ci saranno più scuse dunque per chi rinuncia alla sua sessione di allenamento perché non ha voglia di uscire di casa e magari di attraversare la città. La catena 1 Rebel ha lanciato un progetto che consentirà ai cittadini inglesi, di potersi allenare

mentre viaggiano per le vie della City. Le 'corse' faranno tappa nei centri 1Rebel per consentire agli utenti di farsi la doccia prima di recarsi al lavoro o rientrare a casa. L'obiettivo è quello di ottimizzare il tempo a disposizione degli sportivi promuovendo la buona pratica dell'attività fisica che rappresenta un toccasana per la salute.



IL CONSULENTE DEL CLUB

di Luca Mattonai



Il lavoro gratuito e il volontariato come contratto atipico

Il contratto di lavoro è un contratto sinallagmatico, ossia a prestazioni corrispettive, in cui vi è un nesso di reciprocità (il sinallagma appunto) – costituito da un vincolo di inter-indipendenza – che unisce le due obbligazioni: da un lato quella del datore di lavoro tenuto a corrispondere la retribuzione, dall'altro quella del prestatore che deve esercitare la propria attività lavorativa. Si presume, che si tratti di un contratto tipicamente oneroso, essendo per sua natura a prestazioni corrispettive.

Tuttavia è possibile che una parte si obblighi a esercitare la propria attività lavorativa gratuitamente, il che non configura un contratto illecito, bensì un contratto **lecito ma atipico**, innominato, ossia non formalmente disciplinato dal codice. Il lavoro gratuito, infatti, non può in alcun modo rientrare nella disciplina degli artt. 2094 e successivi in quanto ha causa e natura diverse rispetto a quello ivi disciplinato.

Al lavoro gratuito è assimilabile anche il 'volontariato', disciplinato con la Legge 266/1991, con la quale il legislatore non solo è andato a disciplinare tutte quelle attività svolte senza il corrispettivo di una prestazione, ma ha anche garantito maggiore tutela e convenienti agevolazioni fiscali a tutte quelle organizzazioni di volontariato iscritte presso le Regioni. Ovviamente occorre che esse si avvalgano di soggetti che volontariamente (senza mezzi di

costrizione o di incentivazione) esercitano una determinata attività, salvo che si tratti di casi in cui l'ingerenza nell'organizzazione di lavoratori subordinati o autonomi sia necessaria al corretto svolgimento dell'attività oggetto dell'organizzazione.

L'art. 2 della sopracitata legge 266/91 dispone espressamente che al volontario possono essere rimborsate dall'organizzazione di appartenenza solo le spese **effettivamente sostenute per l'attività prestata, entro i limiti preventivamente stabiliti dalle organizzazioni stesse**.

Ma a nostro avviso si può parlare di 'rimborso spese' quando esistano due elementi:

- esborso finanziario;
- missione inerente all'attività sportiva.

Proviamo a fare un esempio: "se un collaboratore di un'associazione sportiva esce a cena con degli amici dopo l'allenamento" ha sicuramente un esborso finanziario ma non può essere considerato inerente all'attività sportiva, mentre "se sta partecipando a un evento sportivo di due giorni per conto di una associazione e cena fuori", ha diritto a inserirla nella richiesta di rimborso, preventivamente autorizzata anche nei suoi limiti.

Detto questo, ricordiamo che il rimborso spese può essere erogato dal centro seguendo un criterio di conteggio a "**più di lista**" o "**forfettario**". Nel primo

caso possiamo avere, oltre ai km percorsi moltiplicati per l'importo indicato dalle tabelle ACI a seconda dell'autovettura di proprietà del collaboratore, eventuali biglietti treno, aereo, taxi o ogni altra spesa sostenuta in relazione della trasferta debitamente allegata; nel secondo metodo invece viene concordata preventivamente una somma onnicomprensiva, ma che deve comunque essere inerente alla spesa sostenuta.

Di recente la C.T. Prov. di Firenze con sentenza n. 1278/1/16 del 4 ottobre ha richiamato la sentenza della Cassazione n. 9468/2013, in base alla quale **non ricorre prestazioni di volontariato nel caso in cui per l'attività espletata siano state corrisposte somme di denaro** senza che siano supportate da documentazione comprovante la spesa, essendo onere della parte, a cui viene contestata l'esistenza di un rapporto di lavoro subordinato, dimostrare che la loro corresponsione sia avvenuta a titolo di rimborso spese.

In altre parole, la corresponsione di somme di denaro è sintomo della natura non volontaria e non gratuita della prestazione, quanto piuttosto di un rapporto sinallagmatico dove, a fronte di una prestazione, viene erogata una somma di denaro, come avviene appunto nel rapporto di lavoro, spettando a quel punto a chi eroga le somme dimostrare la natura di rimborso spese.





Lectures

- 13 **Addio alla regina del fitness: Madonna Grimes**
DI MARCO NERI E ANTONIO PAOLI
- 14 **Istruttore, aiutami a eliminare la cellulite!**
DI SANDRO ROBERTO
- 17 **È arrivata l'ora dell'OAP**
DI SANDRO ROBERTO
- 18 **Le app di allenamento: pro e contro**
DI MATTIA RAVAGLI
- 20 **Dhea, salute o prestazione?**
DI ROBERTA BEZZI
- 24 **Come allenarsi per una presa d'acciaio**
DI LUCA DALSENO
- 26 **Personal branding per istruttori e PT**
DI SIMONE POGGI
- 59 **Kalisthenics® allenamento a corpo libero**
DI ROBERTA BEZZI
- 62 **Come lavorare con la Wunda Chair**
DI GIANPIERO MARONGIU
- 65 **Il ruolo prezioso della postura**
DI DAVIDE CARLI
E DOTT. GIUSEPPE PORCELLINI
- 68 **Funzionale in sala pesi**
DI CARLO DOLZAN

- 70 **L'importanza del Plank in Hollow Position**
DI VIVIANA SACCHETTI
- 72 **Quinoa: una preziosa risorsa nutrizionale**
DI ALEXANDER BERTUCCIOLI E ELEONORA MARINI
- 74 **Il Core, dalla stazione eretta al lavoro al suolo**
DI DAVIDE IMPALLOMENI
- 76 **Il fitness a Dubai**
DI LUCILLA RIDOLFI
- 78 **SPAZIO REPORTAGE**



Rubrics

- 06 **FITNESS DAL MONDO**
- 08 **IL CONSULENTE DEL CLUB**
DI LUCA MATTONAI
- 58 **INFORMA**
- 82 **FIF SOCIAL COMMUNITY**
DI SARA BARACCANI



ISTRUTTORE, AIUTAMI A ELIMINARE LA CELLULITE!



Numero 03 2016
ANNO XXVII

Fitness Academy

- 29 **CORSI, MASTER, WORKSHOP CONVEGNI E CONVENTION**
Tutti gli appuntamenti didattici dei prossimi mesi

QUATTRO GIORNI di
LEZIONI GRATUITE SU
TRE PALCHI



PALCO
**FITNESS
GROUP**



PALCO
**PILATES
OLISTICO
YOGA**



PALCO
**FUNZIONALE
E KALISTHENICS®**

Fitness Academy

TUTTI I GIORNI
**LEZIONI
GRATUITE**
no-stop 10.00-18.30

**ESIBIZIONI
E GARE**

La Federazione Italiana Fitness, Fit Gold Partner della kermesse, si presenta a RiminiWellness con il proprio staff federale al gran completo per offrire a tutti i partecipanti quattro giorni di lezioni gratuite no-stop dalle 10.00 alle 18.30 con masterclass originali e spettacolari esibizioni, ma anche con i Campionati di Fitness, Functional Training e Kettlebell oltre alla nuova edizione del Campionato Nazionale per palestre: Club vs Club. Vi aspettiamo numerosi!

TRE GARE con il **CAMPIONATO** di **FREE STYLE e HIP HOP** e i CAMPIONATI di **FITNESS e KETTLEBELL**

DOMENICA 4 GIUGNO 2017

CLUB vs CLUB 13[°] TROFEO RIMINIWELLNESS

Ventiduesima edizione dello storico evento agonistico che mette a confronto le squadre che rappresentano i club di tutta Italia. Il Campionato Italiano per Palestre mette in palio dodici titoli tricolore nelle discipline di Free Style e Hip Hop. Una manifestazione ricca di fascino ed altamente spettacolare.

VENERDÌ 2 GIUGNO 2017 ORE 10.00

KETTLEBELL COMPETITION 4^ª EDIZIONE

La gara individuale che vede la ghiria come protagonista assoluta. Tre le competizioni previste: slancio completo (long cycle), slancio (jerk) e strappo (snatch). Chi totalizzerà il maggior numero di ripetizioni per ogni singola alzata sarà il vincitore. La competizione è maschile e femminile.

VENERDÌ 2 GIUGNO 2017 ORE 14.30

CROSS TRAINING 9^ª EDIZIONE

Il Campionato di fitness cambia nome, ma non contenuti. La gara, individuale e a squadre, vedrà i concorrenti affrontare 5 prove: panca orizzontale, bike, trazioni alla sbarra, tapis roulant, salto da fermo. Cross Training è riconosciuto dall'A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane come Campionato valevole per il titolo nazionale.

www.fif.it

DODICESIMA EDIZIONE

RIMINIWELLNESS

FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE

**FIERA
E RIVIERA
DI RIMINI**

**1-4 GIUGNO
2017**

**ENERGY
FREEDOM**

 **RiminiWellness®**
riminiwellness.com

IN CONTEMPORANEA CON:



RIABILITec

ORGANIZZATO DA

**ITALIAN
EXHIBITION
GROUP**

A merger of
Rimini Fiera and Fiera di Vicenza

ADDIO ALLA REGINA DEL FITNESS

MaDonna Grimes



La morte di MaDonna Grimes (54 anni), lo scorso 4 novembre a Los Angeles, ha profondamente scosso il mondo del fitness. Era conosciuta in tutto il mondo come **“The Queen – La regina del fitness, dance e hip hop”**, una onorificenza che rende omaggio sia a un curriculum di tutto rispetto, sia alla grande riconoscibilità del suo volto, presente nelle copertine più note (Glamour, Allure, Fitness Magazine, etc.), nonché per le continue presenze nei vari palinsesti dei maggiori network televisivi americani. Il suo successo parte da lontano, da quando era bambina e sognava il mondo dello spettacolo. Cresciuta in Ohio, dove ha studiato danza applicata alla Scienza dell'educazione, si trasferisce poi a Broadway dove consegue un master in Danza e Coreografia. A darle una vetrina importante è la cantante, ballerina e personaggio tv Paula Abdul che la vuole con sé sul palco di un suo concerto a Los Angeles. Dal 1984, scopre la palestra grazie a un infortunio al ginocchio e da quel momento non ne uscirà più, diventando una trainer seguitissima. Ha vinto il titolo nazionale di Aerobica, un secondo posto al World Aerobics Champion, il titolo di Miss Fitness America (Los Angeles) e quello di Miss Fitness International (ottenuto in Italia, nel 1999). Ha fondato e diretto la sua Accademia “MaDonna Grimes Dance Fitness Studio” a Hollywood, ed è stata autrice di una guida (“Work It Out”) di grande successo, oltre che di 22 Dance e/o Fitness video. Ha partecipato a numerose convention, alcune delle quali a Milano e Rimini, organizzate dalla FIF all'inizio degli anni '90.

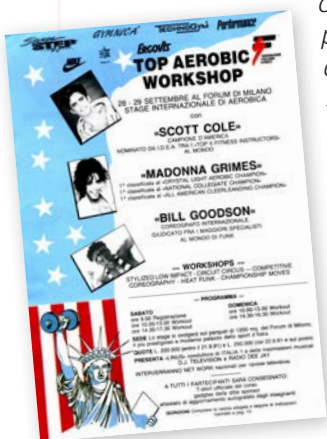
A ricordarla con commozione e affetto è Giovanna Ventura, per molti anni docente FIF, che le è stata amica e l'ha frequentata in modo continuativo fra il 1991 e il 2000. «L'ho conosciuta negli Stati Uniti – racconta –, partecipando a un suo corso. Da allora, tutte le estati, andavo tre mesi oltreoceano e ho continuato a studiare con lei nell'accademia che nel frattempo aveva aperto. Le sue lezioni erano entusiasmanti con quel mix unico di hip hop e jazz. Il nostro rapporto si è intensificato fra il '97 e il '99 quando per due anni ho vissuto a Los Angeles perché avevo vinto una borsa di studio per la mia tesi di laurea. Ricordo le nostre belle chiacchierate quando l'accompagnavo per esempio alle sue lezioni private di ginnastica artistica. Lei, infatti, ha sempre dedicato molto tempo allo studio oltre che all'insegnamento. Era unica anche per questo». Per Giovanna, indimenticabile è il suo grande sorriso e la capacità di vedere sempre il risvolto positivo in qualsiasi situazione. «Mi piace ricordare un episodio – prosegue Ventura –.

Una volta, a lezione, si accorse che una ragazza, ingrassata per i postumi di un incidente stradale, era amareggiata per una critica sul suo corpo da parte del suo ragazzo. MaDonna le fece ritornare il sorriso, dicendole semplicemente: “a qualcuno quel corpo piacerà!”.

Lei guardava sempre con attenzione chi aveva davanti, per questo – oltre a fornire utili consigli tecnici –, ogni tanto fermava la musica se si accorgeva di avere degli insegnanti in aula, per ricordare loro di guardare almeno una volta negli occhi i propri allievi durante la lezione. L'ho vista l'ultima volta due anni fa a Rimini Wellness – conclude Giovanna Ventura –. Ci eravamo sempre tenute in contatto, ma da dieci anni non ci incontravamo. Credevo potesse non riconoscermi, ma lei aveva una memoria prodigiosa. Era sul palco e mi salutò subito, riconoscendomi fra il pubblico. Con quel suo meraviglioso sorriso». **FINE**



La convention FIF “Top Aerobic Workshop” edizione 1993: al centro, tra i partecipanti, Madonna Grimes. Al suo fianco si riconosce Scott Cole, altro famoso presenter internazionale dell'epoca.



La locandina del “Top Aerobic Workshop”, tenutosi al Forum di Milano nel 1991.

istruttore **AIUTAMI A ELIMINARE LA CELLULITE!**

SONO INDICATE ATTIVITÀ A CIRCUITO CON ESERCIZI PER LE GAMBE CHE NON FANNO SOFFERMARE IL SANGUE, UNITAMENTE A UNA DIETA CONTROLLATA E A EVENTUALI TERAPIE ESTETICHE-MEDICHE.

di Marco Neri e Antonio Paoli

Quella con la cellulite è una battaglia che coinvolge un po' tutto il genere femminile. Per questo, molti istruttori si sono sentiti rivolgere la faticosa richiesta: *"Fammi dimagrire che voglio eliminare la cellulite!"*. Partendo dal presupposto che nessuno ha la bacchetta magica, quello che il 'bravo' tecnico deve assolutamente fare è chiarire alcuni concetti: visto che ci sono anche ragazze magre con la cellulite, va da sé che un dimagrimento aiuta ma non è detto sia risolutivo per il problema cellulite. Anzi in alcuni casi, dimagrendo, la parte adiposa la 'cellulite' sembra aumentare, in realtà è solo più evidente. È importante quindi chiarire che la cellulite, o meglio la tecnicamente detta dermo-ipodermo-panniculopatia a componente edemato-fibro-sclerotica, non è un accumulo di grasso, ma un ristagno di liquidi e scorie metaboliche. Si tratta di un sovrapporsi di situazioni che generano una sorta d'infiammazione cronica del sottocutaneo con un ispessimento delle fibre connettive e perdita di elasticità dei tessuti. È caratterizzata da un'alterazione della cute che, soprattutto se compressa, evidenzia delle rugosità con piccoli noduli sferici, per questo viene appunto detta a 'buccia d'arancia'.

Di cellulite ne esistono di vario tipo. Anzitutto quella dura o solida e compatta, caratterizzata da masse dure aderenti ai tessuti sottostanti (1° stadio). È più facile da vedere su soggetti giovani e tonici ed è quella che provoca più dolore/fastidio. I punti di maggiore localizzazione sono i glutei, le cosce e la parte interna del ginocchio. Si può poi avere quella che solitamente è una

'evoluzione' (tipica della zona a 40 anni) che presenta al tatto, sotto una superficie più morbida e mobile, dei noduli (2° stadio). Le zone che ne sono colpite sono più vaste e in modo particolare tutti gli arti. Purtroppo non è finita perché, l'età insieme a tutta un'altra serie di fattori, determina il 3° stadio che viene detto 'edematoso', quando la cellulite è più densa di acqua che crea un ostacolo alla circolazione con, non solo un aggravamento della stessa, ma anche la creazione di problematiche linfatiche, venose, varici. Anche la zona bacino viene fortemente colpita cambiando notevolmente il profilo estetico. Come accennato le cause della cellulite sono molteplici e si può affermare che la sua evoluzione avvenga per gradi partendo da una 'semplice' stasi venoso-linfatica. Tale fase si evolve in quella che viene definita fase essudativa, la vasodilatazione si accentua ed è a questo punto che la cellulite diventa più 'fastidiosa' (corrisponde circa all'inizio del 2° stadio della morbida e molle), in quanto inizia a generare quei noduli legati alla degenerazione del connettivo. La fase più 'patologica', solitamente legata al 3° stadio, è quella sclerotica cicatriziale.



Alla luce di quanto detto, è facile capire che la soluzione migliore sarebbe iniziare a prendere provvedimenti – non occasionali ma duraturi – fin dalla più giovane età e al primo manifestarsi delle condizioni che generano questo processo degenerativo. Quali sono queste strategie? O meglio, quali sono i fattori che contribuiscono a scatenarne l'evoluzione? La cattiva alimentazione, lo stress, la mancanza di circolazione, l'alterato equilibrio ormonale, lo scarso apporto di acqua, l'eccesso di sodio, gli stati tossici da farmaci o altri fattori, gli abiti stretti, le calzature con tacchi alti, la mancanza di movimento, la stitichezza, il fumo e l'alcool, le problematiche epatiche e renali. Va detto però che i due fattori principali sono certamente di origine endocrina, circolatoria e anche di biotipo costituzionale. Un ruolo fondamentale lo giocano inoltre gli squilibri legati agli ormoni femminili (progesterone, estradiolo, prolattina) e al susseguirsi di oscillazioni soprattutto di adrenalina, cortisolo, insulina. Per questo motivo le pillole anticoncezionali – soprattutto quelle di vecchia generazione e non le moderne trifasiche o a basso dosaggio – predisponivano all'insorgere del fenomeno. Per il medesimo motivo ormonale, l'alternarsi del mestruo crea situazioni favorevoli all'instaurarsi di questa patologia (solitamente nel periodo premestruale si nota un aumento dell'edema).

Il buon istruttore deve sapere che il primo approccio deve essere primariamente di tipo aerobico, ma senza tralasciare un buon effetto di tonificazione. Questo



TERAPIE MEDICHE

- ◆ **Mesoterapia:** pluriniezioni cutanee di miscele di farmaci
- ◆ **Laser:** laser a basso impatto localizzato sulla zona
- ◆ **Ozonoterapia:** iniezioni locali di ozono
- ◆ **Liposuzione/liposcultura:** interventi chirurgici con asportazione di cellule adipocitiche
- ◆ **Elettrolipolisi:** impulsi elettrici sotto cute trasmessi tramite aghi
- ◆ **Crioterapia:** somministrazione locale di farmaci tramite un elettrodo contenente soluzione ghiacciata di principi attivi

TERAPIE ESTETICHE

- ◆ **Pressoterapia:** gambali pneumatici che alternano la pressione per un potente massaggio
- ◆ **Linfodrenaggio:** massaggio manuale seguendo i principi del massaggio connettivale e dei linfonodi
- ◆ **Elettrostimolazione:** impulsi elettrici superficiali con frequenze di 70 Hz e contrazioni da 5"
- ◆ **Crema:** stimolazione cutanea manuale per la penetrazione del principio attivo della crema
- ◆ **Endermologie:** rulli ad azione compressiva e contemporaneamente riattivativa

Tabella 1:
alcune delle terapie estetiche o mediche a
supporto di alimentazione e allenamento

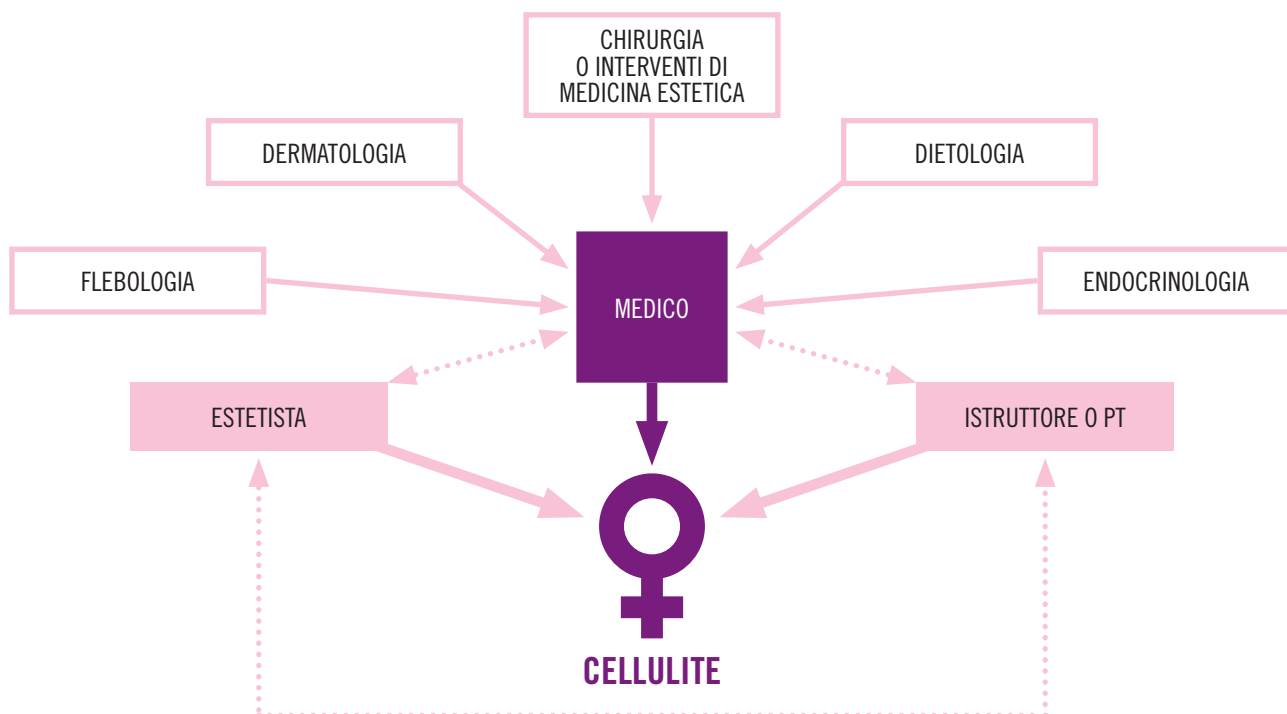


Tabella 2:
schema degli interventi sulla cellulite dove le varie figure professionali devono collaborare fra loro per ottimizzare il risultato finale

significa attività a circuito. Gli esercizi per le gambe devono essere fatti ma senza fare soffermare il sangue, quindi con un principio PHA mandando sangue da una parte all'altra del corpo. Meglio evitare le ripetizioni alte, stare sulle 10/12 reps ma con un carico che



ne permetterebbe 15/20. Dal punto di vista della diagnosi più dettagliata una delle metodiche più usate è la Termografia per valutare l'irrorazione sanguigna della zona. Come già detto l'attività fisica è determinante perché aiuta il metabolismo e la circolazione, soprattutto considerando che – in molti casi – anche l'attività lavorativa, troppo seduta o sempre in piedi in posizioni statiche, non favorisce certamente la soluzione. L'intervento deve comunque essere multidisciplinare per cui, è bene affiancare all'attività fisica un costante e continuo controllo alimentare che deve prevedere un aumento considerevole dell'**apporto idrico, poi un aumento delle fibre**, mentre una limitazione dell'apporto di sodio e di tutti i cibi, come conservati e insaccati, che ne contengono grandi quantitativi.

La scelta dei cibi deve essere orientata a limitare i grassi saturi mentre i poli e monoinsaturi sono indicati, soprattutto **gli EFA che sono di primaria importanza**. In questo senso è utile anche un'integrazione di Omega 3. Occorre privilegiare tutti gli alimenti a **basso indice glicemico (eliminare quindi dolci e zucchero raffinato)** e limitare le bevande nervine (tè e caffè). **Inutile sottolineare la dannosità degli alcolici e quindi anche di molti 'rilassanti' momenti alla moda come l'aperitivo dove fra spritz, salatini, etc. non si fa certamente una sana azione anticellulite...** In linea generale, occorre cambiare lo stile di vita eliminando la possibilità di accumulare anche tossine da stress. Molto utile l'uso di integratori come drenanti e favorenti il tono della parete capillare, che agiscono anche sul piano della attività antiossidante (contro le tossine e radicali liberi), favorendo la permeabilità delle membrane cellulari e l'elasticità dei tessuti. Rientrano fra questi, la Pilosella e la Betulla, vite rossa e flavonoidi in genere. A ulteriore supporto e per una maggiore efficacia, ci possono essere – secondo l'entità e gravità del problema – degli interventi a carico dell'estetista oppure di medicina estetica eseguiti da personale medico (tabella 1). Poiché, in base a quanto descritto, il problema cellulite ha diverse sfaccettature, il modo migliore di intervenire è certamente quello di un approccio combinato fra più figure professionali (tabella 2). **FINE**

È ARRIVATA L'ORA DELL'OAP

Chi apprezza le trazioni alla sbarra per sviluppare maggior forza e un più alto numero di ripetizioni totali, sarà certamente curioso di scoprire nuove abilità con la variante OAP – One Arm Pull-Up! Di cosa si tratta? Di classiche trazioni alla sbarra, con una piccola ma sostanziale differenza: ci si tira su solamente con un braccio! Questa 'piccola' diversità richiede tempo, dedizione e tanto allenamento prima che si riesca a fare anche una sola ripetizione completa. Quando parlo di 'completa', intendo di partire con il braccio completamente teso e arrivare con il mento sopra la sbarra. La premessa è, come nelle classiche trazioni alla sbarra, di riscaldare e preparare le articolazioni e i muscoli coinvolti in modo meticoloso, visto il grande stress e lo sforzo notevole che questa parte del nostro corpo subirà. Anzi, sicuramente la preparazione all'allenamento dell'OAP dovrà essere ancora più accurata. I gruppi muscolari coinvolti sono ovviamente gli stessi della tradizionali trazioni alla sbarra: il gran dorsale, la spalla, il tricipite, gli adduttori delle scapole, il trapezio, la muscolatura profonda del dorso, ma anche i muscoli flessori dell'avambraccio, i bicipiti e i muscoli dell'addome che dovranno stabilizzare il corpo. L'OAP ovviamente richiederà un maggior carico sulle articolazioni e sui muscoli interessati. In particolare, a lavorare di più sono gli stabilizzatori delle spalle. Una nota va spesa invece sulla biomeccanica: quando si esegue un OAP la presa dovrà essere supinata. Quando si diventa abbastanza forti si potrà anche approssimare la pronata, ma essa oltre a richiedere maggior forza, comporta maggior stress articolare a livello del gomito, rischiando di incappare in inutili infiammazioni. Vediamo ora quelle che sono le propedeutiche per poter arrivare a eseguire un OAP degna di rispetto.

PROPEDEUTICA OAP

Side Pull Up: si eseguono delle trazioni con una mano supinata e una pronata. Il passo della presa sarà abbastanza largo (quanto a poter eseguire almeno 4/6 reps). L'obiettivo è di salire verso l'arto supinato. In questo modo si lavorerà con un arto a leva corta e uno a leva lunga. Quando si è abbastanza bravi e forti da poter eseguire tutte le ripetizioni, allora si lavorerà nella stessa posizione ma afferrando la sbarra della mano pronata, solamente con medio, indice e pollice. Col tempo si toglierà anche medio e pollice, lavorando quindi soltanto con l'indice.

OAP SENZA SUPPORTO ESTERNO

Ecco come sfruttare alcune delle nostre parti del corpo per rendere l'esercizio più semplice. Prima di passare a un livello più avanzato, è consigliato portare a termine almeno 6 reps.

- ♦ **OAP con la mano sul polso:** si eseguono le trazioni mantenendo la mano libera sul polso.



- ♦ **OAP con mano sull'avambraccio:** la mano libera si sposterà leggermente più in basso e vicino al gomito.
- ♦ **OAP con mano sul bicipite:** la mano ora sarà in appoggio sul bicipite (più vicina verso il gomito) e svilupperà forza da questa posizione.
- ♦ **OAP su parte alta del bicipite:** il pollice della mano libera si troverà a contatto con il processo ascellare.
- ♦ **OAP mano sulla spalla:** in quest'ultima fase la mano si troverà in appoggio tra il deltoide anteriore e la parte alta del trapezio.

a poter eseguire almeno 4/6 reps). L'obiettivo è di salire verso l'arto supinato, in questo modo si lavorerà con un arto a leva corta e uno a leva lunga e posto più in basso della sbarra. A mano a mano che si diventa più forti e si riusciranno a eseguire le 6 ripetizioni, si potrà iniziare a portare la mano più in basso. Un buon metodo è di abbassare la mano di circa 5 cm, ogni volta che si raggiungono le 4/6 ripetizioni totali, fino a raggiungere l'altezza più bassa che sarà con la mano allineata alla cresta iliaca anteriore/superiore (con il braccio ancorato alla sbarra completamente teso). **FINE**

OAP CON SUPPORTO ESTERNO

In queste propedeutiche si potrà usare una corda, un elastico molto rigido o semplicemente un asciugamano. La corda andrà posta intorno alla sbarra e servirà per generare forza. Si eseguiranno delle trazioni con una mano supinata sulla sbarra e l'altra sulla corda. Il passo della presa sarà abbastanza largo (quanto

**SVILUPPA
LA TUA
FORZA CON
LA TRAZIONE
ALLA SBARRA
CON UN SOLO
BRACCIO**

■ di Sandro Roberto

MOLTO UTILI SONO LE APP CHE CONSENTONO DI TENERE UN DIARIO DELLE PRESTAZIONI PER CHI SI ALLENA E QUELLE DI ANATOMIA E FISIOLOGIA PER CHI STUDIA.



LE APP DI ALLENAMENTO: PRO E CONTRO



a cura di Mattia Ravagli

Le moderne tecnologie hanno rivoluzionato il mondo del fitness.

Attualmente ce n'è per tutti i gusti per chi decide di rimettersi in forma: numerose App per smartphone che rappresentano una sorta di personal trainer a portata di mano, totem touch screen all'interno delle palestre che consentono di vedere la corretta esecuzione degli esercizi, accessori sempre più evoluti per monitorare le proprie performance e via di seguito.

Come sempre, però, l'utilizzo della tecnologia andrebbe fatto "cum grano salis", ossia usando la testa. A partire dal 2010, le App di fitness hanno conosciuto un vero e proprio boom, tant'è che ne escono tante e di qualsiasi tipo ogni giorno.

I maggiori utilizzatori sono i giovani, spesso inesperti, che hanno meno soldi da investire nell'allenamento con un personal trainer.

Quali sono le App più diffuse in ambito sportivo?

Certamente quelle sulla corsa, ma sono in aumento quelle consacrate a ogni singola disciplina o settore del fitness. Yoga e Pilates la fanno da padrone.

Che tipo di App esistono sul mercato?

Le più diffuse sono quelle gratuite fino a certi parametri, che diventano però a pagamento se si vuole accedere alle funzionalità più avanzate. Poi esistono quelle completamente gratuite, che però sono spesso fin troppo piene di pubblicità e sponsor. Ci sono infine quelle a pagamento che però richiedono da parte dell'utente un grado di convinzione maggiore, ossia ci si pensa bene prima di acquistarle.

Due buoni motivi per usare una App di fitness?

1. Consente di vedere gli esercizi in forma 'animata'. Per cui, può essere un buon modo per rivedere gli esercizi eseguiti con il proprio trainer, in modo che restino maggiormente impressi nella memoria.
2. Permette di contare le ripetizioni (1, 2, 3 ...10) o le varie fasi di attività a tempo (30 secondi, 1 minuto, etc.). In genere, un suono avverte quando si può partire, mentre un altro quando ci si deve fermare.

Due buone ragioni per cui fare, invece, attenzione?

1. Benché esistano App in tutte le lingue, la maggior parte di quelle immesse sul mercato sono in inglese, che ha la maggior diffusione. Quasi sempre gli esercizi sono tradotti in modo non preciso dal punto di vista terminologico.

A volte si riscontrano anche inesattezze in merito all'esecuzione dell'esercizio stesso. Per cui, non sempre da un cellulare o da un tablet, è possibile vedere ciò che è corretto e giusto fare.

2. Le App sono spesso dispersive, nel senso che si finisce col passare più tempo a giocarci che ad allenarsi. Vanno bene come supporto multimediale, ma se si spera di risparmiarsi i soldi di un personal trainer o della palestra e di allenarsi comunque bene, ci si sbaglia certamente.

Come si riconosce una buona applicazione?

Dalla qualità della spiegazione dell'esercizio e dalla varietà degli esercizi proposti con riferimento a una buona mappa anatomica, ossia specificando bene quale sia il settore muscolare di riferimento. Ci sono alcune buone applicazioni in lingua inglese, molte delle quali propongono esercizi e allenamenti da fare in palestra o a casa, con supporto video, scelta dei muscoli da allenare, piano di nutrizione settimanale, etc. Per il prossimo futuro, c'è da aspettarsi App sempre più precise e funzionali.

Quali sono le App di fitness che di certo rappresentano un valido aiuto per tutti?

Quelle che consentono di tenere una sorta di diario di allenamento, quello che una volta si faceva a mano in modo più approssimativo e disordinato. Il vantaggio di queste nuove App, fra l'altro di qualità nettamente migliore rispetto a quelle uscite qualche anno fa, è di poter effettuare con estrema facilità comparazioni sui vari dati immessi. Funzionalità molto utili, per esempio, in caso di gare o allenamenti agonistici.

In quale misura possono essere utili le App di anatomia e fisiologia?

Sono un buon aiuto soprattutto per chi studia nel settore del fitness, in quanto spesso includono quiz per mettere alla prova la propria preparazione. Alcune sono a pagamento, altre gratis.

Un modo divertente e più coinvolgente di studiare: rispetto al libro cartaceo, consentono infatti di vedere la muscolatura in 3D o di ruotare i soggetti esaminati. Da notare che esistono anche App sui farmaci e sul primo soccorso ma, così come nessuno si sogna di andare a prendere un farmaco perché lo dice il cellulare senza che lo abbia suggerito il medico, la stessa cosa deve avvenire nella formulazione dell'allenamento e del gesto atletico, in quanto ci sono molti esercizi potenzialmente pericolosi se eseguiti nel modo sbagliato.

La tecnologia ha un ruolo sempre maggiore anche nelle palestre. Al di là dei macchinari sempre più "spaziali", quali sono le ultime novità in materia?

I totem touch-screen, utilizzati soprattutto nelle grandi palestre. In genere, tali dispositivi sono collocati al centro della sala, in una posizione dunque ben visibile, per consentire ai frequentatori del centro di svolgere diverse funzioni, fra cui la ripetizione di un esercizio che non si ricorda più.

Questo è certamente un aspetto positivo, peccato che dietro spesso si nasconda la volontà dell'azienda di risparmiare sul personale. In genere, infatti, si chiedeva direttamente all'istruttore in sala, con cui è sempre stato bello instaurare un rapporto diretto e personale.

Senza contare, inoltre, che l'eccesso di tecnologia ha contribuito a far sì che si socializzi meno.



È vero che una tendenza che viene dall'estero è quella delle lezioni di gruppo con proiezioni di video?

Sì, si tratta di nuovi format di allenamento che prevedono video molto dinamici e coinvolgenti, coreografati in musica e creati da professionisti del settore di livello internazionale. Sono "confezionati" così bene da sembrare uno spettacolo vero e proprio, di cui si diventa protagonisti. Non essendoci necessità di avere un insegnante di aerobica in carne e ossa, il corso può essere ripetuto tutto il giorno senza limiti di orario, come se si fosse al cinema. Anche in tal caso, è evidente lo scopo di "tagliare" sui costi del personale.

In quale misura la tecnologia sta prendendo piede anche all'interno delle fiere del fitness?

Anzitutto, attraverso la commercializzazione di tutta una serie di accessori. Oltre agli ormai noti contapassi e cardiofrequenzimetri sempre più evoluti, si trovano anche dinamometri, ossia piccoli dispositivi da allacciare alla cintura che servono per misurare la forza muscolare, o accelerometri, che consentono invece di calcolare la velocità di esecuzione degli esercizi in palestra, con conseguente potenza muscolare.

In definitiva, la tecnologia è ormai entrata a pieno titolo all'interno delle palestre ed è sempre più utilizzata sia dagli operatori di settore sia dai frequentatori/appassionati. Può essere un valido supporto multimediale per facilitare l'apprendimento e rendere ancor più divertente l'allenamento a casa o in palestra, così come – in alcuni casi – un aiuto per le palestre che mirano a incuriosire e rendere più accattivante le sale.

Ma sempre nella consapevolezza che non ci si può rimettere in forma o perseguire risultati importanti, rinunciando al rapporto diretto con un valido professionista, con una valida formazione e una solida esperienza alle spalle! FINE

di Roberta Bezzi ■



Pieve di Soligo, 1978

L'assunzione del DHEA serve solo per contrastare l'invecchiamento o anche per migliorare la performance di un atleta? Mentre esistono numerose ricerche che ne avvalorano l'effetto antiaging, non c'è certezza in merito all'aumento di prestazione. E se è vero che lo sport fa bene a tutte le età, cosa succede quando un atleta master assume il DHEA 'a scopo terapeutico'? Risulta positivo all'antidoping. Come è capitato all'atleta trevigiano Giorgio Maria Bortolozzi (79 anni), il 28 febbraio 2016 ad Ancona, la cui storia ha fatto il giro del mondo. Bortolozzi è una delle icone del 'masterismo' italiano: recentemente vanta, infatti, i due titoli mondiali master M75 di Porto Alegre nel 2013, il duplice titolo europeo master M75 a Izmir l'anno dopo sempre nel lungo e triplo e il titolo mondiale nel triplo nel 2015 a Lione. Non bisogna dimenticare anche che Bortolozzi è una sorta di pioniere, essendo stato tra i primi a partecipare ai Campionati mondiali master di Goteborg nel lontano 1977, quando era M40. Da allora si contano anche oltre quaranta titoli italiani master, tra indoor e outdoor, e da qualche anno è considerato il 'capitano' della nazionale master. Nel dicembre 2015, inoltre, la FIDAL gli ha conferito il Premio alla Carriera, insieme al discobolo ultraottantenne Carmelo Rado. Ma c'è un altro particolare che rende particolare la vicenda di Bortolozzi: di professione ha fatto il medico e, dopo 20 anni alla Clinica Universitaria di Milano, è stato fino al 1999 primario di Ginecologia dell'Ospedale di Conegliano Veneto.

SOSPESO PER DOPING A 79 ANNI, RITIENE CHE SIA SBAGLIATO IMPEDIRE AGLI ATLETI PIÙ ANZIANI DI ASSUMERE IL DHEA CHE SERVE PER GARANTIRSI UNA VECCHIAIA PIÙ SERENA, E NON MIGLIORI PRESTAZIONI SPORTIVE.



Lione, agosto 2015. Titolo mondiale M75 nel triplo (podio)

Dott. Bortolozzi, cosa pensa della squalifica di quattro anni che le è stata assegnata e contro la quale ha deciso di non fare ricorso?

«Mi è stato spiegato che l'attuale regolamento dell'antidoping prevede appunto una squalifica di questo tipo per chi dichiara di avere assunto scientemente un prodotto 'dopante', come è il mio caso, nonostante prendessi il DHEA a scopo terapeutico fin dal 2002. Già allora, dopo sei mesi di assunzione, ero stato testato e lo avevo dichiarato al medico controllore, come risulta da verbale. Solo che a quei tempi – così dicono – non c'era ancora la metodica atta a riconoscere nell'urina la presenza di un ormone di provenienza esogena, cosa proibita anche in dosi minimali, come si vede quasi ogni giorno a carico di sportivi illustri, 'dopati' per il semplice uso di una crema per le labbra! In definitiva, anche se io avevo ammesso di assumere il DHEA come terapia

La storia di Giorgio Bortolozzi, ex primario di Ginecologia

DHEA, SALUTE O PRESTAZIONE?

ormonale sostitutiva – cosa invece consentita alle donne con gli estrogeni, dopo la menopausa -, se questo non veniva rilevato all'esame chimico (anonimo), potevo continuare ad assumerlo, secondo un concetto che mi lascia veramente perplesso. Mi avessero dato allora una eventuale ammonizione, forse avrei smesso di fare atletica agonistica!».

Vista la definizione di doping della legge 376/2000, ritiene che l'utilizzo di un prodotto come il DHEA – da parte di una persona in cui le condizioni fisiologiche ne giustificano l'uso a sostegno della salute – rientri fra le situazioni che prevedono un'esenzione terapeutica come da regolamento Coni?

«La legge sicuramente è fatta per gli atleti giovani, che si presumono sani e non necessitano quasi mai di terapie particolari, a parte i tanti 'asmatici', mentre non prende sicuramente in considerazione le persone oltre i 65-70 anni, che in gran parte fanno uso di varie medicine per le patologie dell'età avanzata e che non ne possono trarre profitto alcuno in termini di miglioramento delle prestazioni sportive. Quando ho iniziato ad assumere il DHEA – considerato negli Stati Uniti un semplice integratore – ho seguito le indicazioni della Società Italiana di Gerontologia, essendo affetto già allora dalla PADAM (Sindrome di parziale deficienza ormonale), diagnosticata

Legge 376/2000

DEFINIZIONE DI DOPING

1. *Costituiscono doping la somministrazione o l'assunzione di farmaci o di sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e l'adozione o la sottoposizione a pratiche mediche non giustificate da condizioni patologiche ed idonee a modificare le condizioni psicofisiche o biologiche dell'organismo al fine di alterare le prestazioni agonistiche degli atleti.*
2. *Ai fini della presente legge sono equiparate al doping la somministrazione di farmaci o di sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e l'adozione di pratiche mediche non giustificate da condizioni patologiche, finalizzate e comunque idonee a modificare i risultati dei controlli sull'uso dei farmaci, delle sostanze e delle pratiche indicati nel comma 2.*
3. *In presenza di condizioni patologiche dell'atleta documentate e certificate dal medico, all'atleta stesso può essere prescritto specifico trattamento purché sia attuato secondo le modalità indicate nel relativo e specifico decreto di registrazione europea o nazionale ed i dosaggi previsti dalle specifiche esigenze terapeutiche. In tale caso, l'atleta ha l'obbligo di tenere a disposizione delle autorità competenti la relativa documentazione e può partecipare a competizioni sportive, nel rispetto di regolamenti sportivi, purché ciò non metta in pericolo la sua integrità psicofisica.*

mediante gli esami ematochimici, ripetuti più volte. Purtroppo, il DHEA non è ancora in libero commercio in Italia, tuttavia si può farlo preparare in farmacia come prodotto galenico. Manca tuttora una sperimentazione su larga scala, che consenta di farlo inserire nell'elenco delle specialità farmaceutiche dell'Unione Europea, non considerando sufficiente quella fatta negli USA da vari anni, che ha portato alla fine a considerare il prodotto un semplice integratore e non uno steroide anabolizzante – cosa smentita da recenti articoli scientifici – come ritiene la WADA».

Non ha mai pensato di perseguire la strada di richiedere tale permesso direttamente al CONI?

«Ho provato a chiedere l'esenzione TUE, rivolgendomi alla apposita Commissione del CONI, ma mi è stato risposto immediatamente "Denied" (ndr, "Negato") via mail, dato che evidentemente non c'è competenza al riguardo, ossia su un ormone su cui da anni sono state scritte decine di articoli ed è suggerito come terapia anti-age dai gerontologi. Ovviamente, essendo quasi un pioniere in questo senso, per lo meno tra gli sportivi, in questi 15 anni mi sono sottoposto a regolari controlli ematici e, anche recentemente, ecografici, tutti risultati nella norma, a parte un leggero diabete da pochi mesi, a proposito del quale il DHEA è considerato un vantaggio per il miglior utilizzo dell'insulina».

Che lei sappia esistono studi che evidenzino come il DHEA possa decretare aumenti di prestazioni?

«Gli studi fatti finora non hanno dimostrato, dopo una certa età, un effetto anabolizzante, di aumento della massa muscolare o di riduzione della massa grassa – cosa che si persegue con altri prodotti ormonali – né miglioramento delle prestazioni, per lo meno ai dosaggi utilizzati nelle varie sperimentazioni cliniche (50 mg/die). Nei giovani – utilizzatori in passato – si sono addirittura verificati effetti collaterali spiacevoli, tipo aumento del seno, per cui da tempo questa terapia è stata abbandonata come tentativo di doping».

Secondo lei lo sport agonistico è sempre salutare oppure con l'alterazione di determinati parametri, anche fisiologicamente dovuti all'età, si corre il rischio diventi uno stress eccessivo?

«Sicuramente lo sport – agonistico o no – si dimostra salutare a tutte le età, sotto tutti i punti di vista, purché non porti a eccessi che sono in grado di ridurre le risposte anticorpali, per eccesso di stress, sia fisico che psichico. Il discorso è abbastanza complesso e spetterebbe a ognuno di noi scegliere sia lo sport meno a rischio, anche dal punto di vista traumatologico, che l'intensità degli allenamenti, a meno che non lo si consideri una professione e allora cade ogni barriera sulla prevenzione dei possibili danni, in funzione del guadagno o della gloria anche effimera. Personalmente ho praticato vari sport agonistici, però sempre pensando che la mia professione sarebbe stata quella di medico, per cui non ho perso un anno di università, pur giocando a basket in Serie A e arrivando a vincere due titoli italiani assoluti nel salto in lungo, a 25 e 27 anni, dopo la laurea, senza mai ricavare una lira/euro dallo sport».



Che tipo di reazione ha suscitato fra le persone a lei vicine, sia atleti che amici e pazienti, tutto questo polverone suscitato dalla sua vicenda?

«A parte qualcuno fuori del coro, la mia 'privacy' è stata abbastanza rispettata, anche perché dovevo spiegare a ognuno – medici compresi – cos'era il DHEA e a cosa serviva nel mio caso, cosa quasi sconosciuta. Una delle poche note stonate è stata l'intervista del presidente del Comitato provinciale della FIDAL, che asseriva che io davo ai giovani un cattivo esempio, per aver avuto cura della mia salute negli ultimi quindici anni. Spero allora di aver dato un buon esempio ai vari anziani, che da allora mi contattano per telefono o via mail, per avere consigli».

Crede che occorra più informazione e conoscenza fra sportivi e medici sul reale impatto psico-fisico che molte molecole viste con sospetto, possono avere anche come riscontri salutistici?

«L'argomento si presta a varie considerazioni, visto l'uso e l'abuso di integratori e prodotti vari, spesso contaminati, da parte di sportivi poco esperti, magari consigliati da medici non preparati o del tutto ignoranti di farmacologia. Quello che io pretenderei, da parte del sistema antidoping, sarebbe considerare prima la persona e poi l'atleta, evitando di vietare a chi fa sport di utilizzare medicine usate dalla gente comune, specie se anziani, e magari acquistabili senza alcuna ricetta in farmacia o nei supermercati, per un possibile effetto dopante che, per la maggior parte delle sostanze incluse nella lista proibita, non è mai stato dimostrato con sperimentazioni cliniche. Invece, attualmente, con questo atteggiamento discriminatorio, gli sportivi – anche amatoriali – vengono spesso trattati come delinquenti a tutte le età, visto che il 'doping' in Italia è reato penale, rischiando così anche per il semplice uso di una pomata cicatrizzante di essere mandati a processo, previa visita e perquisizione dei Nas a domicilio».

IL PARERE DELL'ENDOCRINOLOGO ALVISE PASCOLI

IL DHEA NON È L'EPO. SÌ COME ANTIETÀ.



Che cos'è il DHEA?

«È un ormone prodotto dalla ghiandole surrenali che si trasforma in androgeno (ormone maschile) oppure in estrogeno (ormone femminile), a seconda del sesso

e dell'età della persona. Il DHEA ha un suo percorso fisiologico: è bassissimo appena nati, poi aumenta in età pediatrica e adolescenziale, mentre raggiunge il culmine a 25 anni. Dopodiché, diminuisce progressivamente e oltre i 75 anni, può scendere persino del 90 per cento».

Fa bene o fa male l'assunzione del DHEA a scopo anti-età?

«Personalmente non sono un grande distributore di questo prodotto che, fra l'altro, non è di grosso uso perché difficile da reperire e preparato per lo più in forme galeniche. Secondo numerose ricerche scientifiche, nell'anziano può rallentare gli effetti dell'invecchiamento».

L'assunzione del DHEA, quale conseguenza può avere in un atleta giovane o in atleta master?

«Sull'atleta giovane non va bene. La somministrazione non è giustificata in quanto il ventenne ha già una secrezione alta di questo ormone,

per cui l'effetto 'sommatorio' diventa certamente doping. Diverso il caso di un atleta master: se preso a scopo anti-età nulla da dire, se per migliorare la performance invece non ha senso. Non si può 'tornare indietro nel tempo' e l'atleta di una certa età deve rassegnarsi a fare prestazioni in linea con i suoi coetanei. Forse sarebbe il caso di fare controlli antidoping diversi in base all'età dell'atleta. In ogni caso, anche l'atleta più anziano deve rispettare le regole, almeno fingendo che non cambino. Pur essendo una cosa 'aggiunta' nel corpo, il DHEA non va però demonizzato: non è l'EPO».

FORUM: QUAL È LA VOSTRA OPINIONE?

Come illustrato in queste pagine, il tema DHEA - in assenza di univoche ricerche scientifiche - si presta a numerose interpretazioni. Voi, cosa ne pensate? Credete che sia giusto distinguere fra l'atleta giovane e l'atleta master anche in materia di controlli antidoping? Scrivetemi a performance@fif.it oppure postate un messaggio sulla pagina Facebook FIF.

Il parere del medico dello sport
Alberto Mario Bargossi

DHEA: NON CI SONO PROVE EVIDENTI CHE AUMENTI LA PERFORMANCE O FUNZIONI COME ANTI-AGING

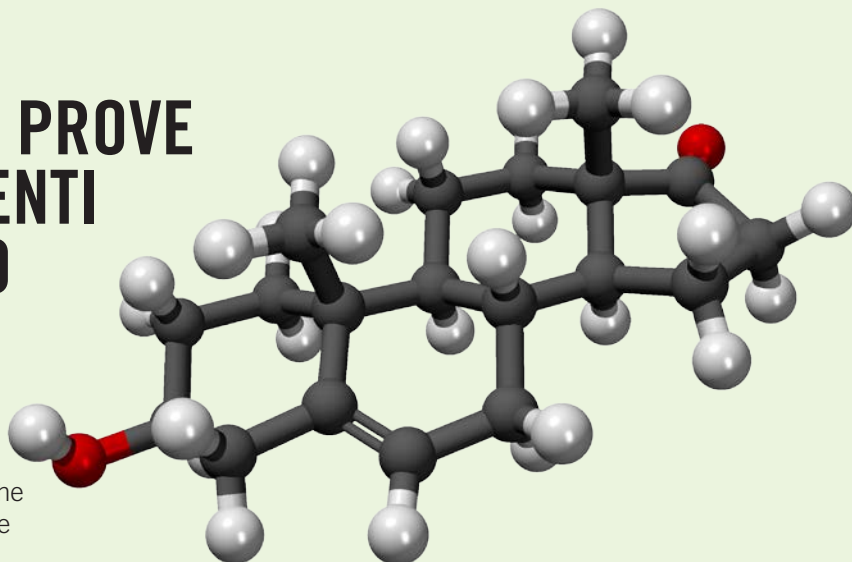


«In via di principio, credo che le leggi vadano rispettate. Se è il caso, si può valutare se emendarle e correggerle. Anticipo che, come medico e medico dello sport, ritengo che – quando esistano condizioni patologiche

– non dovrebbe esser concessa o dovrebbe essere sospesa l'idoneità medico-sportiva all'attività sportiva agonistica, per tutelare prima di qualsiasi altro interesse la salute del praticante. Nel caso del dott. Bortolozzi, non vedo motivo per discostarmi dal principio di obbedienza. Ecco alcuni punti che mi preme approfondire.

1. PROBLEMA DHEA. Sul Dhea le opinioni sono divergenti. Sulla base della mia esperienza come esecutore dei controlli antidoping per diverse federazioni del Coni, so – da confidenze riservate e per così dire 'fuori verbale' – che per anni e fino a quando le tecniche analitiche erano insufficienti a individuare somministrazione di ormone di origine esogena, atleti importanti ne hanno fatto uso seguendo il consiglio di chi li aveva convinti che ne avrebbero tratto un vantaggio in termini di performance. Evidenza questa mai dimostrata, però. Inutile a quanto so, ogni mio intervento dissuasivo. Più facilmente si crede ciò che si desidera.

2. AUTOSOMMINISTRAZIONE. L'argomento secondo cui l'auto-somministrazione ripristini uno stato fisiologico mi vede contrario: se un atleta non può competere senza farmaci esogeni di tipo ormonale, io non rilascerei l'idoneità agonistica per il periodo durante il quale è in terapia. Lo stesso varrebbe se il farmaco ormonale in questione fosse l'eritropoietina! L'esempio Armstrong-testosterone può valere da monito.



3. APPROCCIO ANTI-AGING. Diverso è l'approccio anti-invecchiamento. Secondo alcuni gerontologi, il Dhea esogeno potrebbe esser capace di reintegrare una progressiva minor sintesi endogena. Analogo ragionamento è fatto per GH, etc. E qui, non dovremmo sottovalutare il passaparola senza fact checking, né l'enorme interesse commerciale in una popolazione che sta invecchiando. Ma anche qui, più facilmente si crede ciò che si desidera. Anche in tal caso, il modello di reintegro e conseguente miglior stato di salute-benessere non è supportato da prove forti di evidenza. Vale per il Dhea e vale per il GH. Si vede solo un aumento della concentrazione plasmatica il cui significato fisiologico però è tutto da capire.

4. UROLOGI DIVISI. Anche gli urologi sono divisi in due parti: quelli secondo cui il Dhea esogeno facilita l'iperplasia prostatica e quelli per cui l'iperplasia prostatica sia indifferente al Dhea, tanto che anche una eventuale maggior problema prostatico sia comunque indipendente dalla terapia con Dhea.

5. IL CASO BORTOLOZZI. Con il massimo rispetto per il collega Bortolozzi, che certamente fa bene a continuare nella sua attività sportiva – e di questo sì che esistono prove forti di evidenza –, mi pongo la domanda che posi una decina di anni fa a me stesso: se davvero siamo convinti che gareggiare nelle categorie master (nel mio caso, salire ancora sul tappeto per incontri di lotta greco-romana) abbia un senso diverso dal gratificare il nostro ego?».

PRESA PRONA/SUPINA
SENZA 2° E 5° DITO



PRESA 1 MANO PRONA
E 1 SUPINA



1 MANO PRONA/SUPINA
E 1 STRETTA
ALL'ASCIUGAMANO



COME ALLENARSI PER

PROGRAMMA SU 4 SETTIMANE, CON 3 SESSIONI A SETTIMANA

UNA PRESA 'FORTE' RENDERÀ PIÙ 'FORTI' LE SESSIONI DI STACCHI E TRAZIONI, OLTRE A CONSENTIRE DI SUPERARE I PROPRI LIMITI ALLA PANCA PIANA, SQUAT E PRESS.

■ di Luca Dalseno

Ho preparato questo programma per un atleta, Matteo Pagani – al quale rivolgo un grande in bocca al lupo – che si appresta a partecipare ai prossimi campionati europei di Brazilian jiu jitsu che si terranno a Londra, il prossimo gennaio. Un allenamento pensato, dunque, per le specificità di questo sport e nell'ottica di una programmazione stagionale che tenesse conto di molti fattori, curando sin nei minimi dettagli la parte di esercizi mirati a migliorare la forza nella presa. A un certo punto, mi sono chiesto quanto effettivamente il miglioramento di questa caratteristica potesse avere un riscontro anche nei classici workout. Molto spesso, infatti, quando leggo piani di allenamento riguardanti svariate tipologie di

atleti, mi rendo conto di quanta poca attenzione venga posta alla preparazione dei cosiddetti 'anelli deboli' della catena. Siete tutti d'accordo sul fatto che in una programmazione seria, indipendentemente dal fatto che dobbiamo allenare un atleta professionista o un semplice cliente alla ricerca di una forma fisica migliore, non possano mancare i top 5 dell'allenamento e cioè Panca piana, Squat, Press, Stacchi e Trazioni? Spero proprio di sì, altrimenti non avrebbe senso leggere le prossime righe... Se siete arrivati a leggere fin qui significa che concordiamo sull'importanza di questi esercizi multi-articolari, e quindi mi siete già simpatici! Ora, appurata la prima fase decisionale sul 'cosa' far eseguire, si tratta di capire 'come'. E qui potremmo stare giornate, mesi, a stabilire quali siano le metodologie migliori: «*Per la forza, meglio 5x5!*», anzi no «*Meglio 10x1*», oppure «*Devi allenarti per 45' al massimo, altrimenti muori soffocato dal cortisolo!*» e ancora «*Per la massa devi fare 5x12 e recuperare 1'30"*» e via dicendo. Il rischio è di perdersi nei meandri delle mille discussioni dei tuttologi da palestra. Vi faccio notare un particolare: tra i 5 top dell'allenamento elencati precedentemente, ho inserito **Stacchi e Trazioni** (alla sbarra o

anelli). Ma pochissimi pensano ad **allenare in modo specifico la presa**, che spesso è il primo fattore limitante di queste esecuzioni nei workout. Non parlo di stacchi con il 50% di 1RM e nemmeno di 3 Chin ups fatti male senza nemmeno estendere i gomiti, e nemmeno di 5 Kippate... No. Parlo di stacchi eseguiti con presa prona in modo corretto, con carichi massimali e Loaded Pull ups e/o Chin ups, eseguiti partendo a gomiti e ginocchia estese e arrivo con il mento oltre la sbarra con sovraccarico di almeno il 30% del nostro BW. Il cedimento spesso è causato dalla perdita della presa. Ho così preparato un programma mirato al miglioramento di questo elemento. Una presa forte renderà più forti proporzionalmente le nostre sessioni di stacchi e trazioni, e migliorerà anche Squat, Panca piana e Press, esercizi in cui comunque una presa salda e forte ci aiuterà a oltrepassare i limiti finora raggiunti. Ecco come ho impostato questa programmazione specifica, basata su 4 settimane, con 3 allenamenti a settimana. Per completezza vi dico che l'ho inserita nel primo mesociclo rivolto all'aumento della forza massimale, subito dopo aver eseguito gli esercizi principali del singolo workout.



PRESA A 2 MANI
CON ASCIUGAMANO
AVVOLTO ALLA SBARRA
PER AUMENTARE
IL DIAMETRO
DELLA PRESA



BENCH CON LE DITA
AD ARTIGLIO

UNA PRESA D'ACCIAIO

SETTIMANA 1	ALLENAMENTO 1:	Isometrie alla sbarra a 2 mani prona/supina (senza 2° e 5° dito): 6x30" (se non riuscite a totalizzare 30" di seguito, fermatevi e riprendete appena potete e sommate i secondi a quelli precedenti fino ai 30" effettivi, riposatevi e ripartite con le altre serie)
	ALLENAMENTO 2:	Isometrie alla sbarra a 2 mani prona/supina (senza 4° e 5° dito): 6x30" (se non riuscite a totalizzare 30" di seguito, fermatevi e riprendete appena potete e sommate i secondi a quelli precedenti fino ai 30" effettivi, riposatevi e ripartite con le altre serie) Poi eseguite 15 round (25" work+30" rest) di: BENCH (Plank a braccia tese) sulle dita ad artiglio
	ALLENAMENTO 3:	Isometrie alla sbarra a 2 mani prona/supina (senza 1° e 5° dito): 6x30" (se non riuscite a totalizzare 30" di seguito, fermatevi e riprendete appena potete e sommate i secondi a quelli precedenti fino ai 30" effettivi, riposatevi e ripartite con le altre serie)
SETTIMANA 2	ALLENAMENTO 1:	Isometrie alla sbarra a 1 mano prona 1 supina: 4+4x30" (se non riuscite a totalizzare 30" di seguito, fermatevi e riprendete appena potete e sommate i secondi a quelli precedenti fino ai 30" effettivi, riposatevi e ripartite con le altre serie)
	ALLENAMENTO 2:	Isometrie alla sbarra a 1 mano prona 1 supina: 4+4x35" (se non riuscite a totalizzare 30" di seguito, fermatevi e riprendete appena potete e sommate i secondi a quelli precedenti fino ai 30" effettivi, riposatevi e ripartite con le altre serie) Poi eseguite 15 round (15" work+30" rest) di: BENCH sulle dita ad artiglio
	ALLENAMENTO 3:	Isometrie alla sbarra a 1 mano prona 1 supina: 4+4x40"
SETTIMANA 3	ALLENAMENTO 1:	Isometrie alla sbarra a 1 mano prona/supina e 1 stretta all'asciugamano: 6x40"
	ALLENAMENTO 2:	Isometrie alla sbarra a 2 mani prona/supina con asciugamano avvolto alla sbarra per aumentare il diametro della presa: 6x45" Poi eseguite 15 round (25" work+30" rest) di: BENCH sulle dita ad artiglio
	ALLENAMENTO 3:	Isometrie alla sbarra a 1 mano prona/supina e 1 stretta all'asciugamano: 6x50"
SETTIMANA 4	ALLENAMENTO 1:	Isometrie con zavorra alla sbarra a 1 mano prona/supina e 1 stretta all'asciugamano (@20 kg): 6x40"
	ALLENAMENTO 2:	Isometrie con zavorra alla sbarra a 2 mani prona/supina con asciugamano avvolto alla sbarra per aumentare il diametro della presa (@20 kg): 6x45" Poi eseguite 15 round (30" work+30" rest) di: BENCH sulle dita ad artiglio
	ALLENAMENTO 3:	Isometrie con zavorra alla sbarra a 1 mano prona/supina e 1 stretta all'asciugamano (@20 kg): 6x50"

Grazie a tutti per l'attenzione e buona presa a tutti!!! FINE

IL TUO PERSONAL
BRANDING È
IL MOTIVO PER CUI
UN CLIENTE
O UNA PALESTRA
TI SCEGLIE!



PERSONAL BRANDING

PER ISTRUTTORI E PT

Con il personal branding, tutti i professionisti che quotidianamente lavorano nelle palestre e anche a domicilio – ossia gli istruttori e i personal trainer – possono migliorare la propria visibilità. Perché un cliente dovrebbe scegliere un personal trainer piuttosto che un altro? E ancora, qual è il modo migliore con cui un istruttore può farsi assumere o iniziare a collaborare con un fitness club? Come è possibile differenziarsi dagli altri colleghi? La risposta a queste domande è fare personal branding, ossia imparare a rappresentare al meglio se stessi, nel competitivo mercato del fitness. Durante i miei corsi sull'argomento, per invitare i miei allievi alla riflessione, parto sempre da una frase: *"La gente non compra ciò che fate ma il motivo per cui lo*

fate". Sembra banale, eppure molto spesso – nel 90 per cento dei casi – i professionisti tendono a presentarsi, facendo un elenco delle proprie esperienze e competenze, per dire quindi *"cosa fanno"* in modo oggettivo e razionale. E si finisce così per dire sempre le stesse cose, perché chiaramente il bagaglio formativo e professionale di gran parte degli istruttori o personal trainer sarà, per forza di cosa, simile. Dire queste cose, pur interessanti, non attiva in chi ascolta ancor più importanti aspetti emozionali. Raccontare *"perché si fa"* è molto più coinvolgente e accattivante che limitarsi a dire *"ciò che si fa"*. Se si spiegano i motivi, si accede ai cosiddetti *"valori"*. Quindi, il primo esercizio che faccio fare agli allievi, è quello di raccontare le proprie motivazioni in uno o due minuti. Raccontare il proprio

brand significa distinguersi, se ci si distingue dagli altri si diventa riconoscibili e se si è riconoscibili, è più facile farsi scegliere dal cliente. A cosa serve il personal branding? Ad affermare la propria personalità e capacità. Perché è l'arte di costruire il proprio brand, la propria marca. È un processo che crea nella mente dei possibili clienti, l'idea che sul mercato non esista una persona che possa fornire un servizio o prodotto migliore. Come il marketing, il branding ha l'obiettivo di comunicare efficacemente un messaggio al fine di aumentare la visibilità e le vendite del prodotto o del servizio. Tre sono i passaggi che servono per fare personal branding, il primo è comune a personal trainer e istruttori, il secondo specifico per PT mentre il terzo specifico per istruttori:

1. Entrare in contatto con se stessi e riconoscersi. Puntare su se stessi e *“farsi comprare”* in anticipo, significa attrarre più opportunità congruenti rispetto a quello che si sa fare meglio. Non c'entra con il *“vendere meglio se stessi”*, dando un'immagine falsa di sé o facendo percepire un valore aggiunto che in realtà non c'è, ma semplicemente con lo spiegare meglio la ragione per cui dovremmo essere scelti e fare in modo che siano gli altri a cercarci. In questa fase, è bene delineare anche i propri valori, tipologia di guadagno, etc.
2. Se si lavora come personal trainer, è importante capire chi sono i propri clienti target e a chi ci si deve rivolgere. Non tutti infatti devono essere per forza interessati a ciò che si fa.
3. Se ci si propone come istruttori a una palestra (cosa che può capitare anche ai PT che decidono di *“appoggiarsi”* a un club), è bene delineare che tipo di fornitore è più in linea con il proprio modo di essere e lavorare, scegliendo quindi palestre di cui condividiamo dinamiche e valori. L'obiettivo è quello di farsi scegliere nel *“mazzo”*, visto che molte palestre sono sommerse ogni giorno di curriculum vitae piuttosto simili.

Detto questo, è necessario sviluppare a livello operativo il personal branding:

1) BRAND IDENTITY

Definire la propria identità professionale: chi sono, cosa voglio e perché lo voglio.

2) BRAND EXPERIENCE

Delineare il proprio posizionamento di mercato, ossia il contatto tra il proprio cliente-target e il proprio servizio di valore. Per fare ciò, è necessario rispondere a domande quali: *“Come offro il servizio?”* e *“Dove lo offro?”*, per creare cultura



professionale a partire anche da tutti i dati raccolti nella prima fase. Ragionando su questi aspetti, si arriva a individuare un proprio slogan/manifesto, frutto di un insieme di frasi, immagini e colori.

3) BRAND MARKETING

Prevedere un piano di vendite e comunicazione che esprima la propria brand experience sul mercato. Per l'istruttore o personal trainer, questa frase si traduce nel definire come comunicare con la palestra o con il cliente privato. Per quanto riguarda la palestra, il consiglio è di non limitarsi alla consegna di un curriculum vitae, ma di creare una *“lettera etica”* che permette di stabilire un canale di connessione emotiva con il titolare del centro. Se il proprio stile è vincente ma distante dalla filosofia di un certo club, meglio orientarsi verso altri. La stessa cosa vale per il cliente privato: si attireranno le persone che più siamo in grado di emozionare in base al proprio sistema di valori.

Il branding è prima di tutto emozione, e l'emozione è quel sentimento che attiva il cervello del consumatore molto più rapidamente del pensiero ordinario. Numerosi sono gli studi che dimostrano infatti, che chi fa acquisti è disposto a pagare fino al 200 per cento in più, se la sua decisione è basata sull'emozione anziché su

motivazioni razionali. L'obiettivo del brand è, quindi, quello di penetrare il lato emozionale del cliente. Attualmente, uno dei modi principali a disposizione del personal trainer e più in generale di tutte le figure professionali che operano nell'universo del fitness (istruttori sala, istruttori corsi, etc.), per creare e affermare il proprio brand è l'uso di internet. Prima dell'avvento del web e dei social media, gli strumenti del personal branding erano biglietti da visita, slogan, curriculum vitae, logo, fotografie, etc. Oggi invece sono nate moltissime applicazioni in grado di fornire gli strumenti più idonei per promuovere il proprio brand e farsi trovare. C'è per esempio il blog, molto efficace per raccontare il *“cosa si fa”*: più che l'autopromozione su internet, che genera poche simpatie da parte degli utenti, contano i contenuti che si mettono a disposizione per uno specifico target di persone. Imprescindibile è poi l'utilizzo di Facebook, da tutti considerato il più grande database di contatti al mondo, che – se utilizzato bene – consente di accentuare il personal branding, ossia di trovare nuovi clienti e di fidelizzare quelli attuali. Da tenere in considerazione anche YouTube, che permette di creare un canale tv digitale consultabile da una infinità di persone, LinkedIn, il social network professionale per eccellenza, Instagram e Pinterest, per dare una *“immagine”* più accattivante del proprio brand e lavoro. ^{FINE}



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.



La Federazione Italiana Fitness introduce una nuova grande opportunità 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
euro **350**

SOCIO ISTRUTTORE FIF

5 master
euro **400**

SOCIO PRATICANTE FIF

FITNESS ACADEMY

Dal 1989

la scuola leader per
i 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



www.fif.it

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.



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



A.S.I.: Ente riconosciuto dal
Ministero dell'Interno
e del Lavoro



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI

PERSONAL TRAINER

PER OPERARE IN MODO ALTAMENTE PROFESSIONALE NEL SETTORE DELL'ALLENAMENTO "ONE TO ONE" E/O PICCOLI GRUPPI

Bari
R. Mastromauro 04-05 mar.
M. Manca 11-12 mar.
25-26 mar.
08-09 apr.

Bologna
M. Ravagli 14-15 gen.
M. Della Primavera 21-22 gen.
04-05 feb.
18-19 feb.

Cagliari
F. Pani 01-02 apr.
S. Giuliani 22-23 apr.
13-14 mag.
27-28 mag.

Catania
R. Provenzano 01-02 apr.
D. Impallomeni 08-09 apr.
06-07 mag.
13-14 mag.

Genova
M. Orrù 04-05 mar.
M. Della Primavera 18-19 mar.
01-02 apr.
08-09 apr.

Milano
C. Dolzan 11-12 feb.
V. Fabozzi 25-26 feb.
04-05 mar.
25-26 mar.

Napoli
D. Berni 01-02 apr.
M. Messuri 29-30 apr.
06-07 mag.
20-21 mag.

Padova
L. Franzon 25-26 feb.
V. Fabozzi 11-12 mar.
01-02 apr.
08-09 apr.

Palermo
R. Provenzano 28-29 gen.
D. Impallomeni 11-12 feb.
25-26 feb.
18-19 mar.

Roma
F. Pani 08-09 apr.
M. Messuri 22-23 apr.
06-07 mag.
20-21 mag.

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA // E-LEARNING

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**

- ♦ **Quota d'iscrizione 695€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 370€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 370€ da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa). 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.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Requisiti** Il corso di PT è strutturato per rivolgersi essenzialmente a candidati che siano già in possesso di buone basi riguardanti anatomia, fisiologia e pratica agli attrezzi. Il candidato ideale è quindi chi è già in possesso di un diploma di Body Building / Fitness. Pur non essendo questo un elemento vincolante la Federazione caldeggia tale percorso al fine di potere affrontare la didattica con le conoscenze ottimali per comprendere gli argomenti del corso.
- ♦ **Docenti del corso** F. Pani, R. Mastromauro, V. Fabozzi, L. Franzon, M. Neri, E. Cinelli, D. Berni, D. Impallomeni, R. Provenzano, M. Messuri, M. Manca, F. Macchia, M. Ravagli, C. Dolzan, P. Rocuzzo, M. Orrù, S. Giuliani, M. Della Primavera.
- ♦ **Esame** Test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni casi di studio.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Personal Trainer riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

PERSONAL TRAINER ELITE

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Personal Trainer, aver partecipato a 4 convention federali con formula Open (FIF Annual, XXL Fitness, In Corpore Sano) ed aver partecipato ai 4 corsi elencati di seguito:

RECUPERO FUNZIONALE sedi e date a pagina 31

POSTURAL ONE TO ONE sedi e date a pagina 31

FUNCTIONAL TRAINING sedi e date a pagina 34

TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE sedi e date a pagina 47

- ♦ **Quota d'esame 150€** + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Personal Trainer Elite riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



MASTER



Recupero funzionale

IL RUOLO DEL PERSONAL TRAINER NELLA FASE POST-RIABILITATIVA

IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

Bari 28-29 gen. R. Mastromauro

Cagliari 14-15 gen. F. Pani

Milano 01-02 apr. P. Rocuzzo

Napoli 18-19 feb. D. Berni

Palermo 17-18 giu. R. Provenzano

Roma 18-19 mar. R. Mastromauro

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi delle problematiche traumatiche e posturali, specifiche di rachide e 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. **Programma completo su www.fif.it**

♦ **Quota d'iscrizione 230€**

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

♦ **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 MIGLIORAMENTO DELLE PRINCIPALI PATOLOGIE DELLA COLONNA VERTEBRALE

IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

Bologna 06-07 mag. V. Fabozzi

Napoli 08-09 apr. V. Fabozzi

Vicenza 27-28 mag. V. Fabozzi

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

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 **Programma completo su www.fif.it**

♦ **Quota d'iscrizione 230€**

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

♦ **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.

CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FITNESS

PROGRAMMI DI TONIFICAZIONE, CIRCUIT TRAINING CARDIO FITNESS E BODY BUILDING

Bologna
M. Ravagli
11-12 feb.
25-26 feb.
18-19 mar.

Cagliari
F. Pani
11-12 feb.
25-26 feb.
11-12 mar.

Livorno
M. Ravagli
01-02 apr.
22-23 apr.
06-07 mag.

Milano
M. Ravagli
11-12 mar.
25-26 mar.
08-09 apr.

Napoli
D. Berni
11-12 feb.
25-26 feb.
11-12 mar.

Palermo
R. Provenzano
04-05 feb.
11-12 feb.
04-05 mar.

Pescara
M. Messuri
11-12 mar.
25-26 mar.
08-09 apr.

Roma
F. Pani
04-05 feb.
18-19 feb.
04-05 mar.

Torino
P. Roccuzzo
06-07 mag.
13-14 mag.
27-28 mag.

Vicenza
C. Dolzan
25-26 feb.
11-12 mar.
01-02 apr.

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA // E-LEARNING

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**

♦ **Quota d'iscrizione 595€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 320€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 320€ da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Requisiti** Si consiglia una esperienza di base in sala pesi.
- ♦ **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, M. Messuri.
- ♦ **Esame** Test a risposta chiusa e teorico/pratico.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Fitness riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

FITNESS 2° LIVELLO

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Fitness o Personal Trainer ed aver partecipato ai 3 master di specializzazione del settore Fitness:

TECNICO FITNESS E NUTRIZIONE sedi e date a pagina 33

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO sedi e date a pagina 33

SPECIAL TRAINING sedi e date a pagina 33

- ♦ **Quota d'esame 150€** + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Fitness 2° livello riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.


MASTER

master di specializzazione

Tecnico fitness e nutrizione

LINEE GUIDA E PROTOCOLLI ALIMENTARI BASATI SULLE VECCHIE E NUOVE FILOSOFIE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE
IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS 2° LIVELLO
Catania 21-22 gen. R. Provenzano

Cagliari 28-29 gen. F. Pani

Milano 27-28 mag. A. Bertuccioli

Napoli 28-29 gen. D. Berni

Palermo 25-26 mar. R. Provenzano

Ravenna 18-19 mar. A. Bertuccioli

Roma 08-09 apr. D. Berni

Torino 21-22 gen. P. Rocuzzo

Trieste 04-05 feb. P. Rocuzzo

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi dei macro e micro elementi • Antropometria e metodi di valutazione • Analisi di varie tipologie di diete • Cenni su OGM, cibi Bio e integratori. **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€**
SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.
- ♦ **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 "Tecnico fitness e nutrizione". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

master di specializzazione

Programmazione dell'allenamento

TECNICHE E METODOLOGIE PER UNA MODERNA ED EFFICACE PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO IN SALA PESI
IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS 2° LIVELLO
Bologna 21-22 gen. M. Ravagli

Cagliari 22-23 apr. F. Pani

Livorno 20-21 mag. M. Ravagli

Milano 14-15 gen. P. Rocuzzo

Napoli 04-05 mar. D. Berni

Palermo 10-11 giu. R. Provenzano

Roma 14-15 gen. D. Berni

Vicenza 04-05 mar. M. Ravagli

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

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 **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€**
SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **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.

master di specializzazione

Special training

PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO PER SPECIFICHE TIPOLOGIE DI CLIENTELA: SOGGETTI OBESI, CARDIOPATICI, OVER '50 E DONNE IN GRAVIDANZA
IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS 2° LIVELLO
Bari 20-21 mag. R. Mastromauro

Bologna 04-05 feb. L. Franzon

Cagliari 18-19 mar. F. Pani

Catania 20-21 mag. R. Provenzano

Milano 18-19 feb. L. Franzon

Napoli 25-26 mar. D. Berni

Padova 06-07 mag. L. Franzon

Roma 13-14 mag. D. Berni

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi dei cambiamenti morfologici • Alimentazione • Schede d'allenamento • Limiti dell'operato dell'istruttore **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€**
SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **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.

VOUOI RISPARMIARE IL 10%?
EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO

CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING

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

IL CORSO È VALIDO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

Arezzo	18-19 mar. L. Dalseno
Firenze	04-05 feb. L. Dalseno
Palermo	08-09 apr. S. Roberto
Torino	01-02 apr. S. Malinverni

Bologna	04-05 mar. L. Dalseno
Milano	18-19 feb. L. Dalseno
Roma	25-26 feb. S. Roberto
Vicenza	04-05 feb. C. Dolzan

Cagliari	18-19 mar. S. Roberto
Napoli	01-02 apr. L. Dalseno
Siracusa	04-05 feb. V. Fabozzi

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

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**

- ♦ **Quota d'iscrizione 290€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).
- ♦ **SCONTO 20% riservato a:** Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti del corso** C. Dolzan, L. Ceria, S. Roberto, F. Fiocchi, L. Dalseno, V. Fabozzi, V. Calisti, S. Malinverni.
- ♦ **Esame** Prova pratica con esecuzione tecnica e capacità didattica.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Functional Training riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.
- ♦ **Note** Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene spray.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

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

Bari	04-05 mar. F. Fiocchi
Catania	01-02 apr. F. Fiocchi
Napoli	18-19 feb. F. Fiocchi

Bologna	21-22 gen. F. Fiocchi
Livorno	18-19 mar. F. Fiocchi
Roma	01-02 apr. S. Roberto

Cagliari	27-28 mag. S. Roberto
Milano	11-12 mar. F. Fiocchi
Verona	11-12 feb. F. Fiocchi

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

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

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ♦ **SCONTO 20% riservato a:** Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti del corso** F. Fiocchi, L. Dalseno, S. Roberto, S. Malinverni.
- ♦ **Esame** Prova pratica (grad workout).
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Bodyweight & Joint Mobility riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Functional Training ed aver partecipato ai 4 corsi elencati di seguito:

KETTLEBELL sedi e date a pagina 35

BARBELL sedi e date a pagina 35

SUSPENSION TRAINING sedi e date a pagina 35

BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY sedi e date a pagina 34

- ♦ **Quota d'esame 150€** + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Functional Training Advanced riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI SUSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE SPECIFICHE DELL'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

Arezzo 21-22 gen. L. Dalseno

Milano 01-02 apr. L. Ceria

Roma 13-14 mag. S. Roberto

Cagliari 11-12 feb. S. Roberto

Palermo 04-05 mar. S. Roberto

Trieste 18-19 feb. D. Longhi

Genova 11-12 feb. D. Longhi

Ravenna 06-07 mag. D. Longhi

Vicenza 25-26 feb. D. Longhi

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Tecniche ed esercizi per il miglioramento di forza, equilibrio e resistenza **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti del corso** L. Ceria, D. Longhi, S. Roberto, L. Dalseno.
- ♦ **Esame** Prova pratica (grad workout).
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Suspension Training riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI KETTLEBELL

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

Bologna 08-09 apr. C. Dolzan

Roma 14-15 gen. S. Roberto

Catania 20-21 mag. C. Dolzan

Verona 14-15 gen. C. Dolzan

Napoli 18-19 feb. C. Dolzan

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Esercizi fondamentali: swing, clean, snatch, goblet squat, press, T.G.U. a corpo libero **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti del corso** C. Dolzan, V. Fabozzi, V. Calisti, L. Dalseno, S. Roberto, L. Ceria, S. Malinverni.
- ♦ **Esame** Prova pratica.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Kettlebell riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.
- ♦ **Note** Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di ciatrene spray.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI BARBELL

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

Bologna 18-19 mar. S. Malinverni

Vicenza 06-07 mag. C. Dolzan

Genova 25-26 feb. S. Malinverni

Napoli 27-28 mag. C. Dolzan

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA

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**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti del corso** C. Dolzan, V. Fabozzi, M. Scurti, L. Dalseno, S. Roberto, S. Malinverni.
- ♦ **Esame** Prova pratica (grad workout).
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Barbell riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

VOU RISPARMIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL CLUBS TRAINING

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON LE CLAVE

Arezzo 13-14 mag. L. Dalseno

Bologna 29-30 apr. L. Dalseno

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Struttura di allenamento • L'attrezzo e modalità di utilizzo • Tipologie di workout **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti del corso** L. Dalseno.
- ♦ **Esame** Esecuzione pratica ed esposizione didattica degli esercizi.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Functional Clubs Training riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI BORSA BULGARA

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON L'UTILIZZO DELLA SACCA RIPIENA DI SABBIA

Bologna 20-21 mag. F. Fiocchi

Milano 04-05 feb. F. Fiocchi

Roma 28-29 gen. S. Roberto

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Movimenti in accelerazione e decelerazione • Lavori multiangolari • Rinforzo del core • Attivazione della muscolatura specifica **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti del corso** F. Fiocchi, S. Roberto.
- ♦ **Esame** Esecuzione pratica ed esposizione didattica degli esercizi.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Borsa Bulgara riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TEST MOBILITY

TEST FUNZIONALI SULLA MOBILITÀ ARTICOLARE E PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO CORRETTIVI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE E LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

Firenze 01-02 apr. V. Fabozzi

Milano 13-14 mag. C. Dolzan

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA

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 relativi esercizi rieducativi • PAT one to one • PAT Group **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti del corso** V. Fabozzi, C. Dolzan.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Functional Test Mobility riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI KALISTHENICS®

PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Bologna 25-26 mar.

Firenze 20-21 mag.

Genova 11-12 mar.

Napoli 06-07 mag.

Palermo 13-14 mag.

Vicenza 18-19 feb.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Il corso si prefigge di impostare le progressioni didattiche necessarie per insegnare gli elementi base della ginnastica calistenica al pubblico specifico dei centri fitness. Vengono analizzate le progressioni propedeutiche per la pratica degli elementi base: a terra, dall'appoggio, alla sospensione. **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti del corso** F. Fignagnani, M. Mazzesi, A. Neyroz.
- ♦ **Esame** Prova pratica.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Kalisthenics® riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI KALISTHENICS® 2° LIVELLO NOVITÀ

Milano 17-18 giu.

Ravenna 01-02 lug.

Roma 27-28 mag.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Ripasso delle tecniche esaminate nel corso base • Focus sui recuperi alla verticale, progressioni per la verticale libera, per la verticale di forza o d'impostazione e variazioni di handstand • Potenziamento del core: v sit, tenute isometriche alla sbarra • Progressioni per L-sit • Potenziamento muscolare alla sbarra: variazioni di pull up • Studio avanzato delle progressioni levers: planche, front lever, back lever • Progressioni per la human flag • Studio del muscle up di forza • Rotazioni alla sbarra • Programmazione del Kalisthenics® con protocolli di allenamento avanzati per la preparazione specifica e generale **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti del corso** F. Fignagnani, M. Mazzesi, A. Neyroz.
- ♦ **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Kalisthenics® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttori.
- ♦ **Esame** Prova pratica.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Kalisthenics® 2° livello riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

FUNCTIONAL TRAINING TOP LEVEL

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Functional Training e Functional Training Advanced ed aver partecipato a tutti i corsi del percorso funzionale elencati di seguito:

KETTLEBELL sedi e date a pagina 35

BARBELL sedi e date a pagina 35

FUNCTIONAL TEST MOBILITY sedi e date a pagina 36

FUNCTIONAL CLUBS TRAINING sedi e date a pagina 36

SUSPENSION TRAINING sedi e date a pagina 35

BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY sedi e date a pagina 34

BORSA BULGARA sedi e date a pagina 36

PREPARATORE ATLETICO sedi e date a pagina 47

- ♦ **Quota d'esame 150€** + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.

- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Functional Training Top Level riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FITNESS GROUP SU BASE MUSICALE

FONDAMENTI DELLE ATTIVITÀ SU BASI MUSICALI: STEP, AEROBICA E TONIFICAZIONE

Cagliari 25-26 feb. S. Giuliani

Ferrara 18-19 mar. P. Vincenzi

Genova 04-05 mar. F. Randisi

Livorno 11-12 mar. M. Della Primavera

Milano 11-12 feb. V. Fabozzi

Palermo 11-12 mar. D. Impallomeni + F. Amante

Salerno 06-07 mag. M. Messuri

Reggio C. 04-05 mar. M. Alampi

Roma 04-05 mar. M. Messuri

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA // E-LEARNING

SINTESI DEL PROGRAMMA Presentazione del corso • Elementi di teoria dell'allenamento • Workshop 1 - Musica • Workshop 2 - Cueing • Workshop 3 - Warm up • Workshop 4 - Fase centrale: Allenamento cardiovascolare • Workshop 5 - Fase centrale: Condizionamento muscolare down • Esami **Programma completo su www.fif.it**

♦ **Quota d'iscrizione 170€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

PACCHETTO FITNESS GROUP (Corso di Fitness Group + Master di Cardio Fitness + Master di Total Body Workout)

495€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso di Fitness Group. La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

♦ **Docenti responsabili del corso** V. Fabozzi, M. Messuri, D. Impallomeni, E. Cinelli, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Manca, F. Randisi, M. Scurti, M. Della Primavera, S. Giuliani, F. Amante.

♦ **Esame** Test a risposta chiusa e prova pratica.

♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Fitness Group su base musicale riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

FITNESS GROUP SU BASE MUSICALE ADVANCED

La qualifica di istruttore di Fitness Group su base musicale Advanced si ottiene con la partecipazione obbligatoria e il conseguente superamento delle prove scritte e pratiche dei seguenti corsi / master di specializzazione:

FITNESS GROUP SU BASE MUSICALE sedi e date a pagina 38

TOTAL BODY WORKOUT sedi e date a pagina 39

CARDIO FITNESS sedi e date a pagina 39

♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Instructor EFA e Diploma di Fitness Group su base musicale Advanced riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



MASTER



Total Body Workout

CONDIZIONAMENTO METABOLICO SU BASI MUSICALI

IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS GROUP ADVANCED

Cagliari 11-12 mar. S. Giuliani

Livorno 25-26 mar. M. Della Primavera

Salerno 20-21 mag. M. Messuri

Trieste 14-15 gen. F. Randisi

Ferrara 01-02 apr. P. Vincenzi

Milano 04-05 mar. V. Fabozzi

Reggio C. 18-19 mar. M. Alampi

Genova 18-19 mar. F. Randisi

Palermo 25-26 mar. D. Impallomeni + F. Amante

Roma 18-19 mar. M. Messuri

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Workshop 3 - Warm up • Workshop 5 - Fase centrale: condizionamento muscolare Down • Workshop 6: Core Stability • Workshop 7 - Fase centrale: Biomeccanica del Distretto Superiore • Workshop 8: Circuit training • Test scritto **Programma completo su www.fif.it**

♦ Quota d'iscrizione 220€

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

♦ **Esame** Test scritto di 15 domande a risposta chiusa.

♦ **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 attestato in "Total Body Workout". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.


Cardio Fitness

ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE SU BASI MUSICALI

IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS GROUP ADVANCED

Cagliari 25-26 mar. S. Giuliani

Livorno 08-09 apr. M. Della Primavera

Salerno 27-28 mag. M. Messuri

Roma 01-02 apr. M. Messuri

Ferrara 08-09 apr. P. Vincenzi

Milano 18-19 mar. V. Fabozzi

Reggio C. 01-02 apr. M. Alampi

Trieste 28-29 gen. F. Randisi

Genova 01-02 apr. F. Randisi

Palermo 01-02 apr. D. Impallomeni + F. Amante

Roma 21-22 gen. M. Alampi

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Workshop 4 - Fase centrale: Allenamento cardiovascolare • Workshop 4 - Fase centrale: Allenamento cardiovascolare • Workshop 9: Stretching • Workshop 10: Metodologie di allenamento • Test scritto **Programma completo su www.fif.it**

♦ Quota d'iscrizione 220€

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

♦ **Esame** Test scritto di 15 domande a risposta chiusa.

♦ **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 attestato in "Cardio Fitness". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

KARDIO KOMBAT

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

Genova 06-07 mag. F. Randisi

Roma 25-26 mar. F. Randisi

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Concetti base della struttura musicale • Tecniche di guardia, colpi di mano e gamba, gomitate e tecniche di difesa • Le 4 aree del Cardio Kombat: Cardio, Tone, Functional Training • Applicazioni al sacco e ai colpitori **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti del corso** L. Dalseno, F. Randisi, L. Ceria.
- ♦ **Esame** Prova pratica.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Cardio Kombat riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

POWER PUMP EVOLUTION®

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

Catania 25-26 feb. D. Impallomeni

Milano 04-05 mar. D. Impallomeni

Napoli 06-07 mag. D. Impallomeni

Roma 18-19 mar. D. Impallomeni

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

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**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti del corso** F. Randisi, D. Impallomeni, M. Scurti.
- ♦ **Esame** Prova pratica.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Power Pump® Evolution riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

A.T.P.® AQUATIC TRAINING PROGRAM

L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

Livorno 04-05 mar. A. Tartaglia

Vicenza 01-02 apr. A. Tartaglia

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

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**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti del corso** A. Tartaglia.
- ♦ **Esame** Prova pratica.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di A.T.P.® Aquatic Training Program riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.
- ♦ **Note** È obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.

VOU RISPARMIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

Bologna 08-09 apr.
D. Longhi 29-30 apr.

Milano 11-12 feb.
V. Calisti 11-12 mar.

Roma 22-23 apr.
V. Calisti 20-21 mag.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

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**

- ♦ **Quota d'iscrizione 260€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti del corso** D. Longhi, V. Calisti.
- ♦ **Esame** Test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20 minuti.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Fitcycle riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.
- ♦ **Note** È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FITWALK

UN METODO RINNOVATO PER L'ALLENAMENTO SUL WALKING

Ravenna 27-28 mag.
D. Longhi 10-11 giu.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi comparativa dei tappeti meccanici • Set-taglio della manutenzione • Analisi della camminata • Struttura della musica • Laboratori e workshop pratici sulla costruzione delle lezioni **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 260€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti del corso** D. Longhi, V. Calisti.
- ♦ **Esame** Test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20 minuti.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Fitwalk riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.
- ♦ **Note** È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI

PILATES MATWORK®

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

Bari 18-19 mar.
M. Manca 01-02 apr.

Cagliari 01-02 apr.
G. Marongiu 22-23 apr.

Firenze 11-12 mar.
E. Cinelli 25-26 mar.

Milano 04-05 feb.
G. Marongiu 18-19 feb.

Messina 06-07 mag.
M. Alampi 20-21 mag.

Padova 11-12 mar.
D. De Bartolomeo 25-26 mar.

Palermo 04-05 mar.
E. Cinelli 18-19 mar.

Pescara 11-12 feb.
S. Sergi 04-05 mar.

Roma 04-05 feb.
S. Sergi 18-19 feb.

Torino 18-19 mar.
S. Sergi 01-02 apr.

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA // E-LEARNING

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**

- Quota d'iscrizione **495€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 270€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 270€ da versarsi entro 15 giorni prima del secondo week end di studio

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- Docenti responsabili del corso** E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.
- Requisiti** Si consiglia di aver praticato Pilates.
- Esame** Test scritto e prova pratica.
- Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Pilates Matwork riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.
- Note** Il corso è a numero chiuso.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI

PILATES ADVANCED TRAINING

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

Bari 20-21 mag.
M. Manca 27-28 mag.

Bologna 13-14 mag.
D. De Bartolomeo 20-21 mag.

Catania 21-22 gen.
E. Cinelli 04-05 feb.

Cagliari 04-05 mar.
G. Marongiu 18-19 mar.

Milano 06-07 mag.
G. Marongiu 20-21 mag.

Napoli 18-19 feb.
D. De Bartolomeo 25-26 feb.

Pisa dal 5 gen.
E. Cinelli all'8 gen.

Roma 06-07 mag.
S. Sergi 13-14 mag.

Salerno 04-05 feb.
M. Alampi 25-26 feb.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Introduzione • Teoria: struttura della lezione "Advanced" • Masterclass n° 1 • Analisi scritta della lezione • Laboratorio 1: analisi dei nuovi esercizi • Masterclass n° 2 • Analisi scritta della lezione • Laboratorio 2 • Laboratorio 3 • Masterclass n° 3 • Laboratorio 4 • Masterclass n° 4 • Laboratorio 5 • Esame scritto • Analisi postulare statica (A.P.S.) • Laboratorio 6 • Analisi postulare dinamica (A.P.D.) • Laboratorio 7 • Verifica dei risultati raggiunti • Esame pratico **Programma completo su www.fif.it**

- Quota d'iscrizione **460€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 240€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 240€ da versarsi entro 15 giorni prima del secondo week end di studio

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- Docenti responsabili del corso** E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.
- Requisiti** Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork ed essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.
- Esame** Test scritto e prova pratica.
- Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Pilates Advanced Training riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

VOU RISPARIARE IL 10%?
EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



MASTER



Pilates Props

I PICCOLI ATTREZZI DEL METODO PILATES

IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI PILATES PROFESSIONAL TOP LEVEL

Bari 06-07 mag. M. Manca

Catania 01-02 apr. E. Cinelli

Napoli 18-19 mar. D. De Bartolomeo

Roma 25-26 mar. S. Sergi

Bologna 28-29 gen. E. Cinelli

Messina 28-29 gen. M. Alampi

Padova 10-11 giu. D. De Bartolomeo

Cagliari 28-29 gen. G. Marongiu

Milano 25-26 mar. G. Marongiu

Pisa 06-07 mag. E. Cinelli

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Masterclass e laboratori sull'utilizzo di ring, roller, soft ball ed elastiband. **Programma completo su www.fif.it**

♦ **Quota d'iscrizione 230€**

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

♦ **Titolo rilasciato** A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogha 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 in gravidanza e terza età

LE TECNICHE DI PILATES APPLICATE IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI PILATES PROFESSIONAL TOP LEVEL

Bologna 13-14 mag. E. Cinelli

Roma 11-12 mar. S. Sergi

Cagliari 13-14 mag. G. Marongiu

Milano 14-15 gen. S. Sergi

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Valutazione dei cambiamenti morfologici ed esercizi connessi. **Programma completo su www.fif.it**

♦ **Quota d'iscrizione 230€**

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

♦ **Titolo rilasciato** A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogha 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 in gravidanza e terza età". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

PILATES PROFESSIONAL TOP LEVEL

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Pilates Matwork e Pilates Advanced Training, aver partecipato a due edizioni dell'International Pilates Convention ed aver partecipato a tutti i corsi e master di specializzazione elencati di seguito:

PILATES PROPS sedi e date a pagina 43

PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ sedi e date a pagina 43

REFORMER sedi e date a pagina 44

CADILLAC sedi e date a pagina 44

♦ **Quota d'esame 150€**

♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Pilates Professional Top Level riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



CORSI

CORSO DI REFORMER

TECNICA E DIDATTICA PER L'UTILIZZO DELL'ATTEZZO PIÙ EMBLEMATICO DEL PILATES

Milano 04-05 mar. S. Giuliani

Palermo 06-07 mag. S. Giuliani

Roma 27-28 mag. S. Giuliani

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti responsabili del corso** G. Marongiu, D. De Bartolomeo, S. Giuliani.
- ♦ **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore.
- ♦ **Titolo rilasciato** *Diploma di Pilates Reformer* riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO DI CADILLAC

TECNICA E DIDATTICA D'UTILIZZO DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI DEL PILATES

Milano 21-22 gen. G. Marongiu

Roma 01-02 apr. S. Giuliani

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti responsabili del corso** G. Marongiu.
- ♦ **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore.
- ♦ **Titolo rilasciato** *Diploma di Pilates Cadillac* riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO DI WUNDA CHAIR

TECNICA E DIDATTICA DI UTILIZZO DELL'ATTEZZO PIÙ GENIALE DEL PILATES

Milano 27-28 mag. G. Marongiu

Roma 18-19 mar. S. Giuliani

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- ♦ **Docenti responsabili del corso** G. Marongiu.
- ♦ **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore.
- ♦ **Titolo rilasciato** *Diploma di Pilates Wunda Chair* riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



CORSI

CORSO DI

GARUDA® MATWORK FOUNDATION

È il programma base e costituisce la perfetta transizione dal Pilates al metodo Garuda; il repertorio incorpora tutti i principi fondamentali che il metodo racchiude includendo progressioni intelligenti in posizione supina, prona, in decubito laterale, in ginocchio ed in quadrupedia.

Roma 06-07 mag. J. D'Silva 20-21 mag. L. Trevisani

- Quota d'iscrizione 990€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso, oppure 3 rate da 340€ ciascuna (1ª rata da versarsi entro il 08/04/17, 2ª rata entro il 22/04/17, 3ª rata entro il 06/05/17). **La quota del corso non è soggetta a sconti.**
- Requisiti Essere in possesso della qualifica di istruttore di yoga o di pilates o di personal trainer.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

- Titolo rilasciato Diploma Garuda® Matwork Foundation rilasciato da Garuda Studio di Londra.
- Durata del corso 24 ore.
- Note Per conseguire il diploma è richiesta la presenza a tutte le ore di lezione, non sono consentite assenze. La dispensa e le lezioni sono in lingua italiana. *Il corso è a numero chiuso.*

CORSO DI

GARUDA® SEATED & STANDING

È il livello intermedio/avanzato del repertorio Garuda. Molti esercizi sono la progressione degli esercizi base a cui si aggiunge una moltitudine di esercizi in piedi. Ogni esercizio è transizione per l'esercizio successivo ed il tutto fluisce come in una danza dove respirazione, forza, equilibrio, mobilità e allungamenti sono costantemente presenti.

Milano 14-15 gen. / 28-29 gen. / 11-12 feb. L. Trevisani

- Quota d'iscrizione 1090€ in un'unica soluzione entro 15 giorni prima dell'inizio del corso. **La quota del corso non è soggetta a sconti.**
- Requisiti 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

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

- Titolo rilasciato Diploma Garuda® Seated & Standing rilasciato da Garuda Studio di Londra.
- Note Per conseguire il diploma è richiesta la presenza a tutte le ore di lezione, non sono consentite assenze. La dispensa e le lezioni sono in lingua italiana. *Il corso è a numero chiuso.*

CORSO DI

GARUDA® BRICK GRAHA NOVITÀ

È il repertorio Garuda eseguito coi mattoncini dello yoga. Alcune sequenze dei repertori Foundation e Seated and standing sono riproposte in maniera originale ed intelligente, giocando sulle asimmetrie e sull'incremento di forza ed equilibrio. Tanti gli esercizi geniali creati da James.

Ravenna 01-02-03 settembre J. D'Silva

- Quota d'iscrizione 540€ in un'unica soluzione entro 15 giorni prima della data di inizio oppure 2 rate da 310€ ciascuna (1ª rata da versarsi entro il 31/07/17, 2ª rata entro il 30/08/17). **La quota del corso non è soggetta a sconti.**
- Requisiti Essere in possesso di una qualifica di istruttore nei settori fitness/olistico.
- Durata del corso 12 ore, suddivise in 3 giorni: dalle ore 14 alle ore 18.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

- Titolo rilasciato Diploma Garuda® Brick Graha rilasciato da Garuda Studio di Londra.
- Note Per conseguire il diploma è richiesta la presenza a tutte le ore di lezione, non sono consentite assenze. La dispensa è in lingua italiana. Le lezioni sono in lingua inglese con traduzione simultanea in italiano. *Il corso è a numero chiuso.*

CORSO DI

GARUDA® FOAM ROLLER CHAKRA NOVITÀ

È il repertorio Garuda sull'originale ed unico Roller creato da James che si differenzia dagli altri per lunghezza e diametro. Tali dimensioni permettono infinite possibilità di movimento. Alcuni esercizi dei repertori mat trovano originale rivisitazione sul Roller, moltissimi gli esercizi unici creati da James per aprire, mobilitare, rinforzare ed allungare il corpo.

Ravenna 01-02-03 settembre J. D'Silva

- Quota d'iscrizione 599€ in un'unica soluzione entro 15 giorni prima della data di inizio oppure 2 rate da 320€ ciascuna (1ª rata da versarsi entro il 31/07/16, 2ª rata entro il 30/08/17). **La quota include n.1 Foam Roller Garuda. La quota del corso non è soggetta a sconti.**
- Requisiti Essere in possesso di una qualifica di istruttore nei settori fitness/olistico.
- Durata del corso 12 ore, suddivise in 3 giorni: dalle ore 9 alle ore 13.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

- Titolo rilasciato Diploma Garuda® Foam Roller Chakra rilasciato da Garuda Studio di Londra.
- Note Per conseguire il diploma è richiesta la presenza a tutte le ore di lezione, non sono consentite assenze. La dispensa è in lingua italiana. Le lezioni sono in lingua inglese con traduzione simultanea in italiano. *Il corso è a numero chiuso.*

quota speciale

PER CHI SI ISCRIVE AD ENTRAMBI I CORSI

GARUDA FOAM ROLLER + GARUDA BRICK

995€*

*in unica soluzione, oppure 3 rate da 365€ ciascuna: 1ª rata da versare entro il 30/06/17, 2ª rata entro il 31/07/17, 3ª rata entro il 30/08/17

CORSI

CORSO DI YOGA DYNAMIC SCHOOL NOVITÀ

LO YOGA PER IL FITNESS OLISTICO

Ravenna dal 30 agosto al 5 settembre.
D. De Bartolomeo e R. Babini

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

Il percorso Dynamic Yoga school è il frutto della collaborazione tra Donato De Bartolomeo e Rita Babini, entrambi docenti della scuola di Hatha Yoga FIF/SIO. Il corso ha l'obiettivo di promuovere la pratica dello Yoga nella sua versione più attuale. Comprende una parte teorica dove verranno analizzate le principali posizioni dello hatha yoga classico, ma in chiave dinamica ed una parte pratica che si svilupperà in sequenze scandite dalla respirazione. Ogni postura verrà arricchita da movimenti fluidi in modo da renderli più funzionali e soprattutto alla portata di tutti. La pratica del Dynamic Yoga è ideale non solo per chi già insegna Yoga, ma anche per chi si affaccia per la prima volta a questa magica disciplina. Il lavoro dinamico ha il vantaggio di preparare progressivamente in corpo rendendolo flessibile ed elastico oltre che a migliorare le capacità cardiovascolari.

PROGRAMMA • Obiettivi del corso e introduzione alla pratica Yoga • 1 - masterclass di Dynamic Yoga in stazione eretta (principianti) • analisi, costruzione e memorizzazione della sequenza • modificare la sequenza per adattarla ai principianti • 2 - masterclass di Dynamic Yoga in stazione eretta (intermedia) • analisi, costruzione e memorizzazione e pratica della sequenza • didattica e insegnamento di una lezione Dynamic Yoga • 3 - masterclass: costruire gli addominali in chiave Yoga secondo il metodo Dynamic Yoga • analisi, costruzione e didattica della sequenza • l'importanza dei muscoli del pavimento pelvico (mula bandha) • le posizioni capovolte (benefici e controindicazioni) • 4 - masterclass: le posizioni capovolte • pranayama: Ujjayi pranayama, il respiro vittorioso • 5 - masterclass: fluire attraverso le posture di apertura • 6 - masterclass: fluire attraverso le posture di chiusura • analisi e apprendimento delle lezioni 5 e 6 e relativa didattica • costruire una lezione di Dynamic Yoga.

- ♦ **Quota d'iscrizione 695€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 370€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 370€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.
- ♦ **SCONTO 20% riservato a:** Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.
- ♦ **Docente responsabile del corso** D. De Bartolomeo.
- ♦ **Docenti** D. De Bartolomeo, R. Babini.
- ♦ **Esame** Prova pratica.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Insegnante di Dynamic Yoga riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



CORSI

CORSO PER LA QUALIFICA DI TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

IL CORSO È VALIDO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

Bari
R. Mastromauro
04-05 mar.
01-02 apr.
22-23 apr.
06-07 mag.

Milano
L. Franzon
11-12 feb.
04-05 mar.
25-26 mar.
22-23 apr.

Roma
R. Mastromauro
18-19 feb.
11-12 mar.
25-26 mar.
08-09 apr.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Differenze tra posturologo e educatore posturale • Postura corretta e patologica • Neurofisiologia del sistema tonico posturale • Studio analitico dei recettori posturali periferici • La valutazione posturale • La componente psicologica sulla postura • Bioenergetica di Alexander Lowen • Il diaframma e la respirazione • Anatomia, fisiologia e implicazioni posturali • Le catene muscolari; tecniche posturali di reset • Ginnastica posturale e allungamento • Le algie del rachide • Rieducazione funzionale e propriocettiva • Esercizi di propriocettività • Protocolli di lavoro. La postura al servizio del fitness • Postura e performance sportiva • Il ruolo della Fascia • I Trigger Point • La Tecnica del Self Myofascial Release • Casi clinici **Programma completo su www.fif.it**

♦ **Quota d'iscrizione 630€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 335€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 335€ da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del 2° week end di studio.

♦ **SCONTO 20% riservato a:** Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

♦ **Docenti responsabili del corso** L. Franzon, R. Mastromauro.

♦ **Esame** Test scritto, prova pratica e orale.

♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Tecnico di educazione posturale riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO PER LA QUALIFICA DI PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI

Bologna
L. Ceria
18-19 feb.
04-05 mar.
18-19 mar.

Cagliari
F. Pani
10-11 giu.
17-18 giu.
24-25 giu.

Torino
L. Ceria
11-12 mar.
25-26 mar.
08-09 apr.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

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**

♦ **Quota d'iscrizione 490€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 255€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 255€ da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del 2° week end di studio.

♦ **SCONTO 20% riservato a:** Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

♦ **Docenti responsabili del corso** W. Stacco, L. Ceria, S. Roberto, F. Pani.

♦ **Requisiti richiesti** Il corso si rivolge principalmente a chi è già in possesso di una qualifica tecnica di istruttore o possiede esperienza o qualifiche in questo settore.

♦ **Esame** Questionario a risposta multipla; ogni candidato dovrà inoltre sviluppare una tesina su argomenti inerenti la preparazione atletica. Tale tesina dovrà essere inviata formato elettronico formazione@fif.it e alla segreteria tassativamente 10 giorni prima del 3° weekend di corso; verrà anche portata in forma cartacea al momento dell'esame.

♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Preparatore Atletico riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



CORSI

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FITNESS PER SENIOR

PROGRAMMI D'ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

Milano 11-12 feb.
G. Marongiu 25-26 feb.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi dei protocolli di lavoro adatti all'utenza senior • Masterclass • Laboratori • Circuiti di attività aerobica, tonificazione, stretching e postura **Programma completo su www.fif.it**

- **Quota d'iscrizione 390€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 210€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 210€ da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del 2° week end di studio.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- **Docenti responsabili del corso** R. Valbonesi, G. Marongiu.
- **Esame** Test scritto, prova pratica e orale.
- **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Fitness per Senior riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO PER LA QUALIFICA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

Cagliari 25-26 mar. F. Pani

Genova 18-19 feb. M. Orrù

Napoli 10-11 giu. D. Berni

Palermo 27-28 mag. R. Provenzano

Vicenza 20-21 mag. L. Franzon

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

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**

- **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- **Docenti responsabili del corso** F. Pani, R. Provenzano, C. Dolzan, F. Macchia, L. Franzon, D. Berni, M. Ravagli, P. Rocuzzo.
- **Esame** Test scritto a fine corso.
- **Titolo rilasciato** Diploma di Tecnico specializzato in allenamenti al femminile riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

corso per la qualifica di insegnante specializzato in

ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO

SERVE SOTTOTITOLO...

Milano 11-12 mar. R. Babini e R. Valbonesi
08-09 apr. R. Provenzano
22-23 apr. R. Babini

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

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**

- **Quota d'iscrizione 540€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 310€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 260€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

SCONTO 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF e titolari di Centri Associati FIF regolarmente tesserati per l'anno in corso.

- **Docenti responsabili del corso** R. Valbonesi, R. Babini, R. Provenzano.
- **Esame** Test scritto, esame teorico pratico.
- **Titolo rilasciato** Diploma di Insegnante specializzato in Allenamento in gravidanza e post parto riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

VOU RISPARIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



AFFILIAZIONI 2017

centro

ASSOCIATO *

QUOTA // EURO 200,00

Centro Associato FIF affiliazione anno 2016 / 2017 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.).
- Invio, su richiesta, dei nominativi degli insegnanti diplomatisi nelle aree di appartenenza.
- Iscrizione gratuita ai Campionati Italiani e a tutte le competizioni FIF (escluso il Campionato Nazionale di Roughtraining).
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare i corsi FIF senza versare la quota di socio praticante e affiliarsi come socio istruttore versando la quota di 100 € anziché 140 €.
- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Tessera e T-Shirt ufficiale F.I.F.

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

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

socio

EFFETTIVO *

QUOTA // EURO 10,00

L'affiliazione comprende:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- ♦ Iscrizione F.I.F. 2016/2017.
- ♦ Abbonamento alla rivista "Performance".

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

socio

PRATICANTE *

QUOTA // EURO 40,00

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. 2016/2017.

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

socio

ISTRUTTORE * A.I.P.T.

QUOTA // EURO 140,00

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.*

WORKSHOP

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

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

Note Per partecipare ai workshop è necessario essere affiliati per l'anno in corso alla Federazione Italiana Fitness ad una delle seguenti categorie:

Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio Istruttore (Euro 140).
Attestato Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.



DOCENTE:
Gianpiero Marongiu
(Master trainer federale)

POWER STRETCH 2.0

Savona 7-8 gennaio Lecce 29-30 aprile

Un metodo di ginnastica posturale a corpo libero, che ha l'obiettivo di aumentare forza, flessibilità ed equilibrio per migliorare la funzionalità del corpo. Una sequenza di movimenti, che si arricchisce progressivamente, anche in funzione di capacità e possibilità di ogni singolo allievo. Il gesto motorio che verrà proposto avrà una propria autoregolazione e personalizzazione, in base alle reali capacità e possibilità di ogni singolo allievo. **Iscrizione 180 euro**

PILATES E SENOLOGIA

Lecce 1 maggio

Il lavoro che si vuole ottenere con il Pilates, oltre a ridare mobilità e tono muscolare, è anche un riallineamento posturale. Questa nuova situazione, potrebbe portare ad una serie di adattamenti e atteggiamenti paramorfici, che andrebbero assolutamente corretti nel loro stadio iniziale. Il controllo e la coscienza del proprio corpo può contribuire ad una sensazione di benessere ed eliminare una serie di tensioni emotive che si ripercuotono anche sulla sfera fisica. **Iscrizione 120 euro**

PILATES PER BAMBINI

Grosseto 6 gennaio Napoli 10 giugno
Roma 25 aprile Palermo 24 giugno

L'ingresso alla scuola primaria per la postura dei bambini è un momento evolutivo importante, fatto di grandi cambiamenti e nuove sfide da affrontare. La scuola lavora affinché il bambino acquisisca e mantenga un adeguato livello di competenza, con una richiesta di maggiore autonomia. Il Pilates può ricreare una condizione di equilibrio del corpo nella delicata fase di crescita, stabilendo corretti principi di movimento e ripristinando la corretta meccanica respiratoria. **Iscrizione 120 euro**

STANDING PILATES

Napoli 11 giugno Palermo 25 giugno

Non sempre gli allineamenti e gli aggiustamenti posturali insegnati nel Matwork vengono automaticamente eseguiti in stazione eretta: al contrario, spesso occorre ridare un nuovo equilibrio al corpo partendo dal semplice appoggio 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. **Iscrizione 120 euro**



DOCENTE:
Rino Mastromauro
(osteopata, posturologo, chinesologo, pt)

LA SCOLIOSI DELL'ADULTO

Bari 27 maggio

Eziologia e classificazione delle Scoliosi dell'adolescente e adulto, Valutazione Posturale con strumenti specifici da adoperare, esercizi di Ginnastica Correttiva a corpo libero e con elastici. Il corso è per l'80% pratico ed è rivolto agli Educatori Posturali, agli Istruttori di Pilates, ai Personal Trainer 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. Iscrizione 120 euro**



DOCENTE:
Donato De Bartolomeo
(insegnante di pilates e yoga)

PILATES WITH FLOW TONIC

Napoli 22 aprile Padova 29 aprile

I flow tonic sono un valido strumento per arricchire le classiche lezioni di matwork. Il loro utilizzo ci consentirà inoltre di approcciare con gli esercizi del repertorio reformer e cadillac. Durante il workshop si studieranno nuove soluzioni di movimento per rendere le lezioni più funzionali e alla portata di tutti. **Iscrizione 120 euro**

PILATES WITH BIG BALL

Napoli 23 aprile Ravenna 5 febbraio

La big ball risulta un valido attrezzo per arricchire le lezioni di Pilates. Se da un lato il suo utilizzo aiuta a migliorare e perfezionare l'esecuzione degli esercizi, dall'altro incrementa l'intensità muscolare. Durante il workshop verranno analizzati gli esercizi tipici del matwork e verranno presi in esame esercizi tipici del Reformer e della Cadillac. **Iscrizione 120 euro**

PILATES PER LA SCHIENA

Padova 30 aprile

Modalità pratiche di esercizi per la schiena, per creare un modulo di lavoro specifico da proporre nei club. I protocolli di lavoro sono centrati in particolare sulla riprogrammazione delle catene cinetiche e sul rinforzo attivo del core. **Iscrizione 120 euro**

PILOGA

Ravenna 4 febbraio

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 scioglimento muscolare. Il percorso si completa con l'ultima fase meditativa o di rilassamento dove si raggiungono ulteriori traguardi in termini di benessere psicofisico globale. **Iscrizione 120 euro**



DOCENTE:
Viviana Fabozzi
(docente ai corsi di formazione FIF)

N.B.A. NATURAL BODY ART

Cagliari 20-21 maggio Napoli 25-26 marzo
La Spezia 28-29 gennaio

Il Natural Body Art è un programma di allenamento finalizzato al risveglio della memoria corporea, della risposta metabolica dell'organismo, dell'equilibrio mente-corpo, della concentrazione e dell'ascolto di sé. Nasce come punto d'incontro di diverse discipline del mondo orientale e del mondo occidentale. Si esprime attraverso quattro aree: acqua, aria, fuoco e terra. **Iscrizione 200 euro**



BODY BUILDING HARDCORE 1

Milano 18-19 febbraio

DOCENTE:

Paolo Rocuzzo

(docente ai corsi di formazione FIF)

21 SEQUENZE DI LAVORO COMPLETE DA PROPORRE AD UNA UTENZA MASCHILE E FEMMINILE IN UN MACROCICLO COMPLETO. Partendo dalla programmazione dell'allenamento classico su 12 mesi, si analizza la differenza tra questa e una più mirata all'agonismo per i praticanti discipline di forza, potenza ed endurance. Le sequenze di lavoro proposte sono vere e proprie routines che miselano sapientemente le tecniche ad alta intensità a seconda di genere, età e obiettivo. **Iscrizione 180 euro**

BODY BUILDING HARDCORE 2

Milano 25-26 febbraio

ESEMPIO DI UNA PREPARAZIONE COMPLETA (MASCHILE / FEMMINILE) IN UN MACROCICLO COMPLETO Il workshop si lega al precedente di cui costituisce estensione teorico-pratica; i partecipanti si troveranno a costruire due preparazioni complete al maschile e al femminile. Il workshop fornisce strumenti di lavoro adattabili ad atleti maschi e femmine sani e in cerca di lavori intensi indoor e outdoor che non siano i classici proposti ad un utenza non agonista. **Iscrizione 200 euro**

GINNASTICA POSTURALE IN SALA PESI

Milano 11-12 marzo

Il workshop, rivolto a praticanti e insegnanti, evidenzia l'esigenza di coniugare protocolli di lavoro in cui il riequilibrio di algie e paramorfismi si sposa con la minima esigenza di tono e forma muscolari. Dall'analisi della ginnastica per una utenza senior a quella ludico-ricreativa dedicata ai più piccoli, dalla riabilitazione post infortunio a quella di rinforzo preventiva. **Iscrizione 200 euro**

TECNICHE DI ALLENAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI

Milano 28-29 gennaio

Il workshop si propone di evidenziare il reale lavoro svolto nei principali esercizi proposti nell'allenamento dei muscoli addominali. L'analisi confronta l'approccio nel passato rispetto all'argomento "addominali" rispetto a quello odierno, più mirato, con un occhio di riguardo per tutto ciò che è "core" specialmente nei casi di riabilitazione post infortunio. **Iscrizione 200 euro**



PILATES IN SUSPENSION

Bologna 5 febbraio

Ravenna 18 giugno

DOCENTE:

Donatella 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. Rivolto tutti gli istruttori di Pilates e di Functional Training. **Iscrizione 120 euro**



G[O]T: GLOBAL TRAINING

Ravenna 5 marzo

DOCENTE:

Monica Scurti

(docente ai corsi di formazione FIF)

Il G[O]T è un format di allenamento che si concretizza attraverso 5 discipline fitness sportive: "K.G.T" (kardio global training), "G.T.C." (global training conditional) allenamento muscolare alta intensità, "BFT" Forza, "T.B.S.&T balance" (total body stretch & tone balance) e "B.M.F.T." (body move functional training) ginnastica funzionale. **Iscrizione 120 euro**

KGT: KARDIO GLOBAL TRAINING

Ravenna 19 marzo

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. **Iscrizione 120 euro**

GTC: GLOBAL TRAINING CONDITIONAL

Ravenna 2 aprile

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. **Iscrizione 120 euro**



METODICHE DI MASSAGGIO MIOFASIALE AD INDIRIZZO SPORTIVO

Ravenna 25-26 marzo

DOCENTE:

dott. Fulvio Palombini

(medico chirurgo, specialista in reumatologia)

Questa tecnica di manipolazione della fascia muscolare - connettivale, nasce allo scopo di modificare e "riorganizzare" il sistema mio-fasciale. Essa agisce sulle strutture neuro-muscolari, articolari e connettivali. È indicato per gli sportivi amatoriali o professionisti. Molto utilizzato anche per disarmonie posturali, o come trattamento periodico a scopo preventivo, è un ottimo massaggio tonificante del tessuto, che dona a chi lo riceve una rinnovata vitalità. **Iscrizione 180 euro**



STEP & HI-LO LE INSERZIONI COREOGRAFICHE

Ravenna 12 febbraio

Catania 9 aprile

DOCENTE:

Fabrizio Randisi

(docente ai corsi di formazione FIF)

Programma: analisi delle inserzioni coreografiche più conosciute ed utilizzate; 2 masterclass (step e hi-lo) che presenteranno più inserzioni coreografiche; comunicazione efficace per rendere fattibili le inserzioni; laboratorio pratico per i partecipanti. **Iscrizione 120 euro**

22ª EDIZIONE



IN CORPORE SANO

● WARM UP / ● CARDIOFITNESS / ● TONIFICAZIONE

BOLOGNA 18-19 FEBBRAIO 2017

19 LEZIONI DA 45 MINUTI (30' di masterclass + 15' di lecture)

Le convention FIF rafforzano ancora di più l'aspetto tecnico, didattico e scientifico. Momenti di studio e approfondimenti per l'edizione 2017 di In Corpore Sano diventa un vero e proprio Professional Training Week-end, rivolto a istruttori e a tutti coloro che operano nelle palestre, che punta sul perfezionamento scientifico e sull'alta qualità formativa. Una giornata sarà interamente dedicata alla specializzazione in Total Body Workout, mentre l'altra a masterclass di fitness group. Perché è stata scelta la formula "Ready to use"? Per offrire ai partecipanti proposte immediatamente applicabili in palestra. Ogni lezione, della durata di 45 minuti, sarà suddivisa in due parti: una masterclass 30 minuti seguita da una lecture teorica di 15, in modo da apprendere anche i principi che hanno permesso lo sviluppo del lavoro pratico. La convention sarà condotta dal team FIF di Fitness Group al gran completo, per una due giorni tutta da vivere!

QUOTE D'ISCRIZIONE

2 giorni		
ENTRO IL 31.01	DOPO IL 31.01	SUL POSTO
120€	135€	150€
1 giorno workshop o convegno (18.02)		
ENTRO IL 31.01	DOPO IL 31.01	SUL POSTO
90€	105€	120€
1 giorno workshop + convegno (open sabato)		
ENTRO IL 31.01	DOPO IL 31.01	SUL POSTO
105€	120€	135€

Riduzioni

Gratis

Per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti per club)

La gratuità avrà valore solo se la cedola di iscrizione verrà inviata entro e non oltre 15 giorni prima della data dell'evento. Dopo tale scadenza i possessori delle suddette tessere perderanno la gratuità, ma potranno iscriversi con il 50% di sconto

-20%

Per i soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF

-10%

Per i soci praticanti FIF

Per poter accedere a tutte le iniziative della FIF occorre essere affiliati per l'anno 2016/2017 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 soluzione).

Attestato Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di specializzazione in programmi di tonificazione nel settore fitness group e/o attestato di aggiornamento nel settore fitness group per l'anno 2017.

Fidelity Card 100 punti.

Registrazioni Sabato 18/02: dalle ore 8.30 alle ore 9.30.

Sede CIERREBI CLUB CARISBO via Marzabotto 24, Bologna.

PRESENTER



PROGRAMMA WORKSHOP

19 FOCUS
TEORICO
PRATICI
DI CUI:

8 diverse proposte
per il Warm Up nel
condizionamento
muscolare

8 diverse proposte
di allenamento
cardiovascolare

2 diverse proposte di
condizionamento
muscolare per la
parte down

2 diverse proposte di
condizionamento
muscolare per la
parte UP

4 diverse proposte di
condizionamento
muscolare per la
parte UP&down

TOTAL BODY ONE DAY SABATO 18 FEBBRAIO 2017

10.00-10.45		Elisabetta Cinelli	FASE DELLA LEZIONE: WARM UP	TBW: Dal corpo libero allo step
10.45-11.30		Viviana Fabozzi	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO DOWN	TBW: Le contrazioni auxotoniche per sviluppare strategie d'utilizzo dell'elastico nell'allenamento specifico degli arti inferiori
11.30-12.15		Davide Impallomeni	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE CARDIO	CARDIO FITNESS "ATHLETIC MODE": Il metodo continuo progressivo nel TBW a corpo libero
12.15-13.00		Michele Manca Stefania Giuliani	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO DOWN-TOP	TOTAL BODY POSTURALE DINAMICO: Il potenziamento globale della catena cinetica: i gesti motori nel quotidiano
13.00-13.45		Fabio Amante	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE CARDIO	CARDIO FITNESS "ATHLETIC MODE": L'allenamento metabolico nel TBW con lo step
14.00-15.00		PAUSA PRANZO		
15.00-15.30		Tutti i docenti	Consegna abstract	
15.30-16.15		Davide Impallomeni	FASE DELLA LEZIONE: WARM UP	TBW: Dal Postural Training al Total Body Workout
16.15-17.00		Elisabetta Cinelli	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE CARDIO	CARDIO FITNESS "ATHLETIC MODE": L'allenamento cardiovascolare nel TBW con lo step
17.00-17.45		Monica Scurti	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO TOP	GLOBAL TRAINING CONDITION: Top Training Condition
17.45-18.30		Viviana Fabozzi	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO DOWN-TOP	TBW: Strutturare la fase centrale bilanciata Cardio & Tono nel TBW attraverso la combinazione degli esercizi di potenza CULT del Functional Training
18.30		Consegna attestato di aggiornamento a tutti i partecipanti		

MIX DAY DOMENICA 19 FEBBRAIO 2017

09.30-10.15		Monica Scurti	FASE DELLA LEZIONE: WARM UP	MOBILITY / POWER PUMP: Dal Mobility al Power Pump
10.15-11.00		Patrizia Vincenzi Fabrizio Randisi	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE CARDIO	CARDIO FITNESS "STYLE MODE": Progressioni per l'allenamento cardiovascolare con lo step
11.00-11.45		Viviana Fabozzi	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO TOP	TBW: Strategie per sfruttare la forza di gravità e il peso corporeo per aumentare la forza e la resistenza del distretto superiore
11.45-12.30		Elisabetta Cinelli Marco Della Primavera	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE CARDIO	CARDIO FITNESS "STYLE MODE": Progressioni per l'allenamento cardiovascolare a corpo libero
12.30-13.15		Michele Manca Massimo Alampi	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO DOWN-TOP	TOTAL BODY POSTURALE DINAMICO: Il potenziamento globale della catena cinetica: la performance sportiva nell'atleta
13.30-14.30		Pausa Pranzo		
14.30-15.15		Fabio Amante Stefania Giuliani	FASE DELLA LEZIONE: WARM UP	TBW: Dal Body Weight al Total Body Workout
15.15-16.00		Monica Scurti	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO DOWN	GLOBAL TRAINING CONDITION: Down Training Condition
16.00-16.45		Davide Impallomeni	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO DOWN-TOP	TBW-POWER PUMP: Global condition balance
16.45-17.30		Patrizia Vincenzi Marco Della Primavera	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE CARDIO	CARDIO FITNESS "STYLE MODE": Progressioni per l'allenamento cardiovascolare a corpo libero
17.30		Consegna attestato di aggiornamento a tutti i partecipanti		

Focus
30' PRATICA
+
15' TEORIA

- Warm up: la fase di riscaldamento a corpo libero/con lo step, nel tbw/power pump
- Cardio fitness: "L'allenamento cardiovascolare nel TBW a corpo libero/con lo step"
- Fase centrale tono: solo up, solo down, up&down

CONVEGNO



ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE PER LO SPORT E LA SALUTE:

AGGIORNAMENTI E ANALISI DI STRATEGIE NUTRIZIONALI E TIPOLOGIE DI SUPPLEMENTI

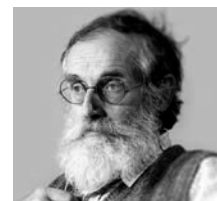
BOLOGNA 18 FEBBRAIO 2017

Seguendo le richieste degli associati ritorna una intera giornata dedicata ad aggiornamenti sui temi di alimentazione e integrazione. Ogni istruttore e PT deve conoscere le novità e le nuove ricerche che si susseguono nel tempo magari cambiando o solo perfezionando convinzioni radicate. Questo consente ai tecnici di meglio interpretare le continue proposte lette su riviste e social. Le tematiche proposte vogliono creare un ponte di conoscenze e, senza pretesa di comunicare dogmi, si pongono come obiettivo quello di fornire strumenti per meglio capire le evoluzioni del settore.

RELATORI dott. Alexander Bertuccioli . dott. Claudio Mauceri . prof. Antonio Paoli . dott. Giovanni Posabella . dott. Marco Neri

OSPITE SPECIALE dott. Pietro Mozzi

Medico con oltre 30 anni di esperienza, divulgatore dell'alimentazione secondo il gruppo sanguigno. Il suo non è semplicemente un regime per dimagrire, ma una scelta volta al conseguimento di uno stato di salute e di una forma fisica ottimali. L'obiettivo è di migliorare la qualità della vita, cercando di capire quali siano gli alimenti più adatti alla natura di ciascuno, individuando i cibi benefici, neutri e nocivi. "Nella mia attività di medico, c'è la ricerca delle cause della malattia - è solito affermare -. Credo sia doveroso, prima di ricercare un rimedio, capire cosa provoca una patologia. La vera medicina preventiva prende in esame tutte le cause, senza escludere nulla a priori".



PROGRAMMA

10.00-10.45	Dott. ALEXANDER BERTUCCIOLI <i>L'alimentazione MIMA DIGIUNO del dott. Valter Longo. Le basi di questa filosofia e le prospettive anti aging o salutistiche</i>
10.45-11.30	Dott. CLAUDIO MAUCERI <i>Prodotti "light"; Solo una moda o una realtà a supporto della salute e dimagrimento? Osservazioni sui vari tipi di dolcificanti</i>
11.30-11.40	Break
11.45-12.30	Prof. ANTONIO PAOLI <i>Alimentazione e dimagrimento: Scelta degli alimenti senza particolari vincoli di peso VS Controllo calorico e delle grammature. Scelte in antitesi?</i>
12.30-13.45	Pausa pranzo
13.45-16.00	Dott. PIETRO MOZZI <i>L'interpretazione dell'alimentazione e gruppo sanguigno: la filosofia alimentare e le linee guida, vantaggi salutistici e sportivi</i>
16.00-16.15	Break
16.15-17.00	Dott. GIOVANNI POSABELLA <i>Creatina e le sue mille forme, dalla classica monoidrato alla citrata o alcalina. Meccanismi di azione. Realtà o solo supposizioni?</i>
17.00-17.45	Dott. MARCO NERI <i>Maltodestrine, ciclodestrine, Vitargo e Superstrach: integratori energetici glucidici. Analisi delle peculiarità e vantaggi</i>

Quota d'iscrizione Vedere a pagina 52
Registrazioni Dalle ore 8.30 alle ore 9.30.

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

Sede CIERREBI CLUB CARISBO via Marzabotto 24, Bologna.

CONVENTION



CAGLIARI (ANTICHE TERME DI SARDARA, MEDIO CAMPIDANO) • 18 GIUGNO 2017

Si svolge per la prima volta in Sardegna la convention Pilates Evolution che consente a tutti i professionisti del settore di apprendere nuove tecniche e idee per un aggiornamento sempre più in evoluzione. Una giornata intensa e ricca di proposte da parte del team docenti della Federazione Italiana Fitness.



ISCRIZIONE

95€	entro il 28.02.2017
115€	entro il 31.03.2017
135€	dopo il 31.03.2017 e sul posto (salvo disponibilità)

La convention è a numero chiuso.

Sconti

- 50%** Per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti per club)
- 20%** Per i soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF
- 10%** Per i soci praticanti FIF

Per poter accedere a tutte le iniziative della Federazione Italiana Fitness occorre essere affiliati per l'anno

2016/2017 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.

Attestato Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla Pilates Evolution.

Fidelity Card 80 punti.

Registrazioni Dalle ore 9.00 alle ore 9.45.

Sede TERME DI SARDARA, Località Santa Maria de Is Acquis, 09030 Sardara, Medio Campidano.

PRESENTER



PROGRAMMA

10.00-10.50	DONATO DE BARTOLOMEO Pilates with flow tonic <i>I flow tonic sono un valido strumento per arricchire le classiche lezioni di matwork rendendole più funzionali oltre che intense.</i>
11.00-11.50	ELISABETTA CINELLI Pilates Stretch circuit <i>Circuiti di lavoro per l'incremento della flessibilità, soprattutto ready to use.</i>
12.00-12.50	GIANPIERO MARONGIU Standing Pilates in Evolution <i>Il Pilates in stazione eretta per un riequilibrio posturale integrato.</i>
12.50-13.30	Pausa pranzo
13.30-14.20	ELISABETTA CINELLI Pilates And Athletics training <i>Come le routine del metodo possano essere utilizzate per la preparazione atletica nello sport.</i>
14.30-15.20	DONATO DE BARTOLOMEO Pilates: Viaggio attraverso le catene miofasciali <i>Durante la lezione verranno analizzati i principali esercizi del metodo Pilates con lo scopo di comprendere il ruolo della catene miofasciali.</i>
15.30-16.20	STEFANIA GIULIANI Pilates con elastiband <i>L'elastiband viene utilizzato in maniera "originale" per lo sviluppo di concentrazione, controllo, centralizzazione e respirazione.</i>
16.30-17.20	GIANPIERO MARONGIU Pilates X-Progression <i>Costruire un esercizio avanzato con una corretta progressione pedagogica.</i>

CONVENTION

THE INTERNATIONAL PILATES

WORK IN PROGRESS

RAVENNA 8-9 APRILE 2017



Un momento di alta formazione con il team al completo della Pilates Academy a marchio FIF. Una scuola che, da anni, abbraccia tutti gli ultimi studi anatomici applicati al movimento, con un occhio di riguardo per la tradizione. Ma con programmi sempre innovativi. Come è consuetudine, alla convention sarà presente un'ospite di livello internazionale, Elisabeth Larkam, direttamente dagli States, che condurrà le lezioni di Senior e Rehabilitation al termine delle quali rilascerà certificazioni firmate. Da segnalare inoltre la grande novità di workshop speciali incentrati sul Reformer e sulla Wunda Chair. Per tutti i partecipanti, sarà l'occasione giusta per studiare e ottenere spunti utili per le proprie lezioni e, al tempo stesso, integrarle con altre discipline e sistemi di lavoro.



Durante l'arco delle due giornate dell'evento oltre alle lezioni aperte a tutti sarà possibile partecipare ai workshops tenuti da Elisabeth Larkam, al termine dei quali verrà rilasciato un attestato di specializzazione

SPECIAL GUEST



Elisabeth Larkam

Insegnante certificata 'Gold' per il Metodo Pilates Alliance®, nonché Balanced Body Master Trainer e Mentor con 30 anni di esperienza internazionale come professionista di Pilates, anche in ambito clinico e accademico. Inventrice di numerosi programmi ispirati al suo metodo innovativo, ha ricevuto diversi riconoscimenti.

Attrezzature fornite da



ISCRIZIONE	due giorni	un giorno
entro il 31.01	280€	200€
dopo il 31.01	320€	250€

Le iscrizioni sul posto saranno maggiorate di euro 40 (salvo disponibilità posti)

WORKSHOP Elisabeth Larkam		
Sabato 8 aprile	70€	Entrambi
Domenica 9 aprile	70€	130€

- **Sede** CENTRO STUDI LA TORRE via Paolo Costa 2, Ravenna.
- **Sconti**

- 50% per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti per club)
- 20% sconto soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF
- 10% sconto soci praticanti FIF

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2016/2017 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio Istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.

- **Iscrizioni sul posto** saranno maggiorate di € 40 (salvo disponibilità posti).
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione a "The International Pilates" e un attestato del workshop previo sua frequenza e il pagamento della quota aggiuntiva.
- **Fidelity Card** 120 punti.
- **Note** Non sono consentite le videoriprese durante lo svolgimento delle lezioni.

●● Le iscrizioni ai workshop con Elisabeth Larkam sono a numero chiuso, non sono soggette a sconti e sono acquistabili solo iscrivendosi all'International Pilates Convention. La quota è da aggiungere a quella della convention. Per partecipare è obbligatorio spuntare la casella del workshop scelto sulla CEDOLA DI ISCRIZIONE, unitamente alla casella relativa alla convention (1 o 2 giorni), da inviare insieme alla copia del pagamento.

● Le lezioni "Grandi attrezzi" in SALA 3 e la lezione DYNAMIC YOGA dell'08 aprile sono A NUMERO CHIUSO e per parteciparvi è obbligatorio prenotare, spuntando la casella della lezione scelta sulla CEDOLA DI ISCRIZIONE, unitamente alla casella relativa alla convention (1 o 2 giorni), da inviare insieme alla copia del pagamento.

NOTA: In caso di sovrannumero verranno accettate le iscrizioni con data di pagamento precedente.

DOCENTI



Donato De Bartolomeo

Elisabetta Cinelli



Gianpiero Marongiu

Massimo Alampi



Sara Sergi

Rita Babini



Stefania Giuliani



Michele Manca

PROGRAMMA SABATO 8 APRILE 2017

SALA 1

Workshop

10.00-11.30 DONATO DE BARTOLOMEO SPIRAL TRAINING

La lezione è il frutto di una preziosa collaborazione con Carla Rizzu, ballerina e coreografa di contemporaneo. Il tema della classe è il lavoro a spirale e tutti gli elementi necessari per costruire il movimento a spirale partendo dalla stazione eretta fino al suolo. Durante la classe non si utilizzerà il materassino e sarà necessario lavorare con le calze possibilmente senza antiscivolo.

11.45-12.45 ELISABETTA CINELLI PILATES BARRE 1

Eleganza e fluidità nel nuovo programma di Elisabetta alla sbarra. Postura, tono, stretch... fluidità ed eleganza nella perfetta fusion tra pilates e danza.

SALA 2

●● Workshop a numero chiuso con rilascio di attestato

10.00-13.00 ELIZABETH LARKAM

FASCIA IN MOVIMENTO: APPLICAZIONI TERAPEUTICHE NEL PILATES

Invecchiare bene, una prospettiva motoria focalizzata sulla fascia. I principi e i movimenti Pilates incentrati sulla fascia diventano sempre più preziosi per la respirazione, il controllo motorio, la mobilità, la forza e l'equilibrio. Un workshop per imparare come la rete neuromiofasciale reagisce agli stress del vivere quotidiano, come rinforzare e ripristinare le proprietà originarie della fascia in base all'età e alla condizione fisica, come contrastare la diminuzione di sensibilità cutanea nelle estremità inferiori e come impostare esercizi ottimali per i muscoli che sostengono il peso corporeo e non solo.

BREAK

14.00-15.00 GIANPIERO MARONGIU GLI ESERCIZI ASIMMETRICI

L'esercizio asimmetrico è molto gradito agli allievi; psicologicamente gli dà l'impressione di qualcosa di molto diverso dal Pilates tradizionale; materialmente gli procura una netta sensazione di benessere.

14.00-15.00 ELIZABETH LARKAM PILATES MAT E PICCOLI ATTREZZI

Il roller per la propriocezione, l'equilibrio e la coordinazione. Il roller è l'attrezzo perfetto per definire e perfezionare il core, sfidare l'equilibrio e stimolare il sistema propriocettivo al fine di migliorare la coordinazione e l'equilibrio. Si apprenderanno dei nuovi cueing che permetteranno di usare i movimenti di occhi, lingua e mani per dar forma e guidare in maniera accurata ed efficiente gli esercizi sul roller. Verranno presentati esercizi col roller in decubito laterale, in ponte, in quadrupedia, in posizione prona, supina ed in piedi.

SALA 1

15.30-16.30 ELISABETTA CINELLI PILATES BARRE 2

Il programma più avanzato alla sbarra. Con le stesse caratteristiche del barre 1, mira soprattutto al body sculpt e all'hip mobility...

SALA 2

15.30-16.30 MASSIMO ALAMPI PILATES & BALANCE

Proviamo a rafforzare il nostro equilibrio attraverso alcuni elementi che destabilizzano gli esercizi tradizionali del Pilates

16.45-17.45 MICHELE MANCA PILATES PROPRIOCEPTIVE

Il pilates, con un approccio propriocettivo, permette al corpo di sentire il proprio movimento, generando nuovi equilibri, in modo da ottenere un movimento più armonico, fluido, efficace con il minimo dispendio energetico.

SALA 3 "grandi attrezzi" (NUMERO CHIUSO)

● Workshop 15.15-17.45

GIANPIERO MARONGIU E STEFANIA GIULIANI REFORMER IN GRAVIDANZA

L'utilizzo del Reformer in gravidanza consente di far assumere una posizione sempre confortevole e sicura alla futura mamma, che potrà, in questo modo, concentrarsi sull'esecuzione corretta degli esercizi proposti.

Rilascio di attestato specialistico e dvd didattico

● 18.00-19.00 RITA BABINI, DONATO DE BARTOLOMEO DYNAMIC YOGA (LEZIONE A NUMERO CHIUSO)

PROGRAMMA DOMENICA 9 APRILE 2017

SALA 1

Workshop 09.00-10.30 ELISABETTA CINELLI PILATES ATHLETIC WORKOUT

Dopo mesi di lavoro escono i protocolli di lavoro one to one per preparare i clienti a migliorare le loro performance nei principali e più famosi sport.

11.00-12.00 DONATO DE BARTOLOMEO PILATES CIRCUIT

Il metodo Pilates ben si sposa con il lavoro a circuito. Questo approccio consente di rendere la lezione fluida ed allenante evitando interruzioni. Si partirà da un circuito base che verrà integrato ed arricchito progressivamente in termini di intensità e complessità.

SALA 2

●● Workshop a numero chiuso con rilascio di attestato

09.00-12.00 ELIZABETH LARKAM

IL MATWORK NEL RECUPERO POST INTERVENTO DI GINOCCHIO E ANCA. PROSPETTIVE DI MOVIMENTO MIRATE ALLA FASCIA

Un workshop incentrato sui benefici del matwork nel recupero post intervento di ricostruzione e protesi al ginocchio o all'anca. L'occasione giusta per apprendere quali sono gli esercizi più efficaci per recuperare la flessione del ginocchio, così come quelli da evitare, ma anche per studiare quelli più adatti per riprendere i movimenti dell'anca, con l'indicazione delle posture da non assumere.

Workshop 12.00-13.30 SARA SERGI OSTEOPOROSI: PILATES COME STRUMENTO DI PREVENZIONE

Il Pilates diventa un importante e utile alleato nell'ambito della prevenzione primaria e secondaria. Verranno proposti protocolli di lavoro per prevenire l'osteoporosi postmenopausale proponendo modificazioni degli esercizi propri del Pilates volti alla stimolazione dell'osteofonazione e protocolli di lavoro per l'osteoporosi senile con esercizi utili e consigli pratici per prevenire tutti i rischi ad essa correlati (in particolare il rischio di cadute e fratture).

BREAK

SALA 1

14.00-15.30 ELISABETTA CINELLI PILATES ROUTINE DANCE

Il mat nella sua essenza... forza e armonia in fusione perfetta... perdersi nella concentrazione, nel controllo, nella musica, nella propria mente.

15.30-16.30 ELIZABETH LARKAM

USARE GLI OCCHI, LA LINGUA E LE MANI PER GUIDARE, DARE FORMA, DEFINIRE E PERFEZIONARE I MOVIMENTI MATWORK

Lo schema motorio del nostro corpo è una costruzione fisiologica creata dal cervello, con l'interazione di tatto, vista, propriocezione, equilibrio e udito. Un originale workshop per vedere come trasformare e rendere più accurati, efficienti, gradevoli e divertenti gli esercizi di Pilates direzionando sguardo, lingua e mani.

SALA 2

14.00-15.00 DONATO DE BARTOLOMEO PILATES E ERNIA LOMBARE

Molto spesso le classi di Pilates sono frequentate da soggetti che presentano ernie lombari. E anche vero che non tutti gli esercizi del metodo Pilates sono adatti a chi soffre di questa patologia molto diffusa. Durante la classe si vedrà come modificare gli esercizi per renderli più adatti a chi presenta ernie lombari.

15.30-16.30 D. DE BARTOLOMEO + E. CINELLI PILATES ADVANCED TRAINING

Lezione avanzata fif style. Durante la classe verranno analizzati gli esercizi del repertorio avanzato focalizzando l'attenzione sulla fluidità e l'economia del movimento.

SALA 3 "grandi attrezzi" (NUMERO CHIUSO)

● Workshop 14.00-16.30

GIANPIERO MARONGIU E STEFANIA GIULIANI WUNDA CHAIR E SCOLIOSI

La Chair consente di individuare con facilità i punti deboli di un soggetto scoliotico, dando la consapevolezza del lavoro fatto per risolvere le carenze.

Rilascio di attestato specialistico e dvd didattico



PARLANO DI NOI

IL VICE PRESIDENTE FIF MARCO NERI SULLA RIVISTA "AMATI"

La FIF è sempre punto di riferimento per i giornalisti in materia di fitness. Questa volta è stata contattata per parlare della professione personal trainer dalla rivista "Amati", house organ delle catene Tigotà, negozi presenti in tutte le città italiane che vendono prodotti per la bellezza, la casa, l'igiene, etc., distribuita in 250 mila copie. Nel numero dello scorso settembre, il vice presidente FIF Marco Neri – intervistato dal giornalista Massimo Condotti – ha parlato della figura del PT: come si riconosce un vero professionista, che tipo di formazione o certificazioni sono richieste, in base a quali criteri scegliere, i costi e le caratteristiche del servizio.



PARLANO DI NOI

WALTER STACCO INTERVISTATO DAL SETTIMANALE "VIVERSANI E BELLI"

La Federazione Italiana Fitness è stata citata anche dal settimanale "Viversani e Belli", dello scorso 7 ottobre, nell'articolo "La ginnastica si fa con gli elettrodi" in cui si parla di semplici esercizi eseguiti sotto continua stimolazione elettrica. In particolare è il docente FIF Walter Stacco, reduce dalla Fiera internazionale del fitness di Colonia, a parlare di EMS (Electric Muscle Stimulation). La nota fiera ha infatti segnato la riscoperta dell'elettrostimolatore, lo strumento in voga anni fa che prometteva di aiutare a stare in forma semplicemente indossandolo, magari stando seduti davanti alla tv.



PARLANO DI NOI

ALEX BERTUCCIOLI, COME COMBATTERE LA CELLULITE SU "STARBENE"

La FIF è stata contattata dalla nota rivista "Starbene", per un servizio dedicato alla gym che contrasta la cellulite. A parlare in qualità di esperto con la giornalista Anna Pugliese, è stato il docente e top trainer FIF Alex Bertuccioli che ha spiegato cos'è la cellulite, problema che affligge gran parte delle donne, per poi spiegare il tipo di movimento da effettuare per contrastarla. In particolare, nel servizio sono stati proposti sei esercizi, indicando il modo corretto di eseguirli, i benefici e gli errori da evitare. Il biologo e nutrizionista Bertuccioli, ha inoltre fornito qualche indicazione di massima sull'alimentazione. Il bel servizio su tre pagine è uscito sul numero di settembre della rivista, con il titolo "La gym anti-cellulite".



PARLANO DI NOI

ELISABETTA CINELLI PARLA DI PALESTRE SUL SETTIMANALE "MIO"

Anche il nuovo settimanale per famiglie "Mio", edito da Angelo Aleksic Editore e stampato in 400 mila copie, ha parlato della Federazione Italiana Fitness. "In palestra, scarpe adatte, costanza e... niente fai da te": questo il titolo dell'intervista di Biagio Picardi alla istruttrice e presenter FIF Elisabetta Cinelli che – in due pagine – spiega come affrontare nel migliore dei modi esercizi e attrezzi durante l'autunno per rilassarsi e portare dei benefici al nostro organismo. Un servizio frizzante e ricco di dettagli rivolto al pubblico generalista, che illustra come scegliere la palestra, con quale frequenza andare, qual è l'abbigliamento adatto, cosa portare in borsa, cosa mangiare prima di una lezione, etc.

EVENTI FIF

MANTRA 2017: APPUNTAMENTO CON LE DISCIPLINE OLISTICHE

Per il quarto anno, dal 25 al 27 agosto 2017, ritornerà il ritiro Mantra, ormai tradizionale appuntamento di studio e approfondimento incentrato sullo yoga e sulle altre discipline olistiche. A disposizione dei partecipanti ci sarà una location a uso esclusivo, a stretto contatto con la natura, in uno dei posti più suggestivi del Centro-Italia. Durante le tre giornate, i docenti dello staff SIO-FIF e un grande ospite internazionale garantiranno un'esperienza ricca di momenti di confronto e aggiornamento.





KALISTHENICS®

allenamento a corpo libero

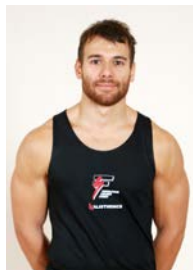
IL SUCCESSO DEI CORSI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CHE VANTA UNO STAFF DI ALTA QUALITÀ.

■ di Roberta Bezzi

Il Kalisthenics è senza dubbio la novità del momento. Se ne parla in tv e sui giornali, si fa nei parchi all'aperto così come in palestra e attira sempre più giovani, desiderosi di mettersi alla prova con esercizi che richiedono gradualità e abilità.

Per molti aspetti è una disciplina che segna un ritorno al tradizionale, in quanto è la ginnastica a corpo libero rivisitata e resa attuale. Questo significa che alcuni elementi di base vengono ripresi e trasformati in un nuovo sistema di allenamento, che prevede anche l'utilizzo di attrezzi della palestra un po' dimenticati come gli anelli, le sbarre, i pesi, etc. Cogliendo questa nuova tendenza, la Federazione Italiana Fitness – lo scorso novembre – ha fatto partire i primi corsi a Ravenna, Catania, Roma, Milano e Cagliari, a cui seguiranno altri nei prossimi mesi, predisponendo un giovane staff di alta professionalità e competenza, formato dai tre docenti Marco Mazzesi, Federico Fignagnani, Andrea Neyroz, e dalle due assistenti ai corsi Deborah Carone e Martina Pedrotti. Il principale obiettivo dei corsi FIF è quello di portare i partecipanti a seguire in modo corretto gli esercizi, senza rischio di infortuni e con una progressione tecnica e didattica in grado di garantire a tutti un adeguato apprendimento.

La filosofia di fondo? Il Kalisthenics è per tutti, a ognuno il suo livello, purché si abbiano a disposizione insegnanti seri e professionali capaci di offrire le giuste spiegazioni e di fornire la giusta gradualità.



**FEDERICO
FIGNAGNANI**
Docente

Insegnante professionista di Kalisthenics. Dopo aver praticato ginnastica a livello

agonistico, a 19 anni scopre il body building, pratica che alterna agli esercizi a corpo libero e alla sbarra. Si allena con regolarità due o tre ore al giorno. Si avvicina al Kalisthenics guardando i video di Frank Medrano, precursore del settore, che gli fa scattare la molla: *"Muscle up e trazioni alla sbarra: sono cose che posso fare!"*. Laureato in Scienze motorie all'Università degli Studi di Bologna con una tesi sul Kalisthenics.



**MARCO
MAZZESI**
Docente

Docente qualificato di Kalisthenics: una passione diventata professione.

Dopo aver praticato sette anni di ginnastica da bambino, a seguito di un infortunio alla tibia, a 17 anni comincia ad allenarsi in palestra, diventando presto istruttore. Nel corso degli anni, matura esperienza anche all'estero, in particolare in Australia, dove lavora come personal trainer e istruttore in sala pesi. La palestra è il suo ambiente naturale, visto che lì che passa 6/7 ore al giorno, molte delle quali dedicate al Kalisthenics e al funzionale.



**ANDREA
NEYROZ**
Docente

Docente qualificato di Kalisthenics. Disciplina che apprezza per

elementi quali forza, elasticità e resistenza e che mostra al grande pubblico televisivo partecipando all'edizione 2015 di "Italia's Got Talent". Grazie alle sue doti di acrobata e performer, entra a far parte del cast del noto musical "Notre-Dame de Paris" tuttora in tour. Laureato in Giurisprudenza all'Università degli studi di Bologna, vanta nel suo carnet numerosi titoli come ginnasta, fra cui la medaglia d'oro al volteggio vinta ai Campionati italiani nel 2009.

i partecipanti ai primi corsi

COMMENTI E IMPRESSIONI



"Appassionante, divertente, preciso, professionale ma anche fresco e scorrevole". Sono questi gli aggettivi che **Carlotta Bertani di Bibbiano (Reggio Emilia)**, insegnante di Pilates con formazione FIF, utilizza per descrivere il corso di Kalisthenics che ha seguito a Ravenna il 5 e 6 novembre 2016, *"uno dei migliori che abbia mai frequentato".* *"Il bello del Kalisthenics - afferma - è l'essere adatto a chiunque voglia muoversi e ami usare il proprio corpo, sperimentandone le capacità, ma è anche una disciplina completa che consente di lavorare contemporaneamente*

su forza ed elasticità, inserendo skill complesse nel repertorio di abilità motorie che si arriva a possedere. Era da tempo che curiosavo sul web per saperne di più, e finalmente con questo week-end ho potuto conoscere sia la progressione didattica sia l'impostazione corretta d'esecuzione. Per me che insegno anche Pole Dance, il corso è stato utilissimo per preparare protocolli di allenamento ancor più precisi, finalizzati non solo al corretto sviluppo dei muscoli, ma soprattutto alla prevenzione degli infortuni". Carlotta rivolge infine un bell'apprezzamento ai due docenti Marco Mazzesi e Federico Fignagnani. *"Hanno dimostrato preparazione e professionalità - conclude -, oltre a mettere a disposizione la loro freschezza, il loro entusiasmo e una grande dose di simpatia, creando un bel gruppo di lavoro, affiatato e collaborativo".*

Anche **Manuele D'Acquino di Senigallia (Ancona)** ha seguito il corso di Kalisthenics nella sede di Ravenna. *"Mi sono iscritto - ricorda -, principalmente per obiettivi di crescita e di formazione personale più che per diventare istruttore, cosa che peraltro non escludo in futuro visto che ho solo 23 anni. Ho trovato molto interessante l'intero fine settimana di studio e mi sono divertito a cimentarmi con i vari esercizi di difficoltà varia. Mi ha molto aiutato il fatto di avere una preparazione alle spalle, considerando che, da due anni a questa parte, mi alleno cinque/sei volte a settimana. Di sicuro, continuerò ad allenarmi a corpo libero e mi piacerebbe in futuro poter proseguire con un corso di livello avanzato".* Il corso di Kalisthenics si è tenuto anche in Sicilia, a Catania, il 12 e 13 novembre 2016. Vi ha partecipato, fra gli altri, **Noemi Filippazzo di Porto Empedocle (Agrigento)** che ha avuto dai docenti una menzione speciale (30 e lode), a perfetto coronamento del suo



DEBORAH CARONE

Assistente ai corsi

Le mancano pochi esami per conseguire la laurea in Medicina all'Università

degli Studi di Bologna. Da sempre, lo sport è la sua passione. Per undici anni fa nuoto e si allena con regolarità in sala pesi, pratiche che le conferiscono giusta disciplina, forte spirito di sacrificio e una grande continuità. Doti che si rivelano fondamentali con il Kalisthenics che segna una vera e propria svolta nella sua carriera sportiva. Cosa le piace del Kalisthenics? Entrare in competizione con se stessa e verificare i continui progressi durante gli allenamenti, portando alla luce abilità che mai avrebbe pensato di avere.



MARTINA PEDROTTI

Assistente ai corsi e Social Media Manager

Dopo la laurea in Giurisprudenza all'Università degli

Studi di Trento, diventa consulente legale-sportivo. Parallelamente agli studi porta avanti la pratica sportiva, passando dall'atletica alla pallavolo (giocando in serie B), e fino allo sci. Poi il fitness diventa la sua grande passione: da anni si allena tutti i giorni in palestra, frequenta numerosi corsi FIF e diventa istruttrice. Di recente scopre il Kalisthenics e diventa assistente ai corsi di primo livello di Kalisthenics. Appassionata di Social Media Marketing, è lei a gestire il gruppo di Funzionale-Kalisthenics su Facebook.



brillante percorso. *“Sono stata facilitata probabilmente dalle mie buone basi di ginnastica artistica – racconta –, disciplina che già insegno in una palestra di Agrigento. Il corso ha risposto pienamente alle mie aspettative, grazie a docenti qualificati, attenti e sempre disponibili. Tra gli esercizi proposti, mi è piaciuta molto la verticale che ero già in grado di tenere per ben quaranta secondi. L'interesse per il Kalisthenics è certamente cresciuto con questo week-end intensivo e mi piacerebbe proseguire con un livello avanzato per poterlo anche insegnare in un prossimo futuro”.* All'appuntamento FIF in Sicilia ha partecipato anche **Riccardo Calogero Scarnà di Valguarnera (Enna)** che, nella sua palestra, si allena regolarmente in sala pesi. *“Non avevo mai fatto esercizi a corpo libero – afferma –, ma i docenti sono stati così bravi, entusiasti e esaurienti nelle spiegazioni, da farmeli apprezzare. Mi sono iscritto principalmente per curiosità e per cultura personale,*

ma è una disciplina che mi ha preso molto e che vorrei portare in palestra l'anno prossimo”. Tra gli esercizi, Riccardo è rimasto particolarmente colpito da quelli agli anelli che non aveva mai usato. *“Federico Fignagnani mi ha spiegato la tecnica con pazienza – aggiunge – e, in soli due giorni di corso, sono riuscito e riprodurli. Ora sono pronto per seguire il corso di secondo livello perché ne voglio sapere sempre di più”.* È stata un'esperienza positiva anche per **Angelo Pizzi di Roma** che ha partecipato al corso svoltosi nella capitale, lo scorso 26 e 27 novembre. *“Mi sono avvicinato a questa disciplina – afferma –, dopo aver avviato un percorso nel funzionale. Sentivo l'esigenza di saperne di più a livello tecnico per migliorare le mie abilità e mettermi alla prova con esercizi sempre più complessi. Il nostro docente Marco Mazzesi, un ragazzo umile, competente e professionale, ci ha seguito con grande attenzione, rispondendo a ogni domanda teorica e consigliandoci su come allenarci meglio per migliorare la*



pratica. Non vedo l'ora di poter proseguire lo studio in un corso di livello avanzato!”.

L'ultimo corso del 2016 si è svolto a Cagliari, il 3 e 4 dicembre.

*«Per me è stata la prima volta con la FIF e con il Kalisthenics – racconta **Alessia Pallitta di Palau** -. Ho trovato molto interessante la due giorni, sia per il bel programma svolto sia per i tanti consigli forniti dal docente, sempre pronto ad ascoltarci, a stimolare il confronto e ad aiutarci per migliorare. Da anni frequento abitualmente la palestra e da un po' mi incuriosiva questa tipologia di allenamento a corpo libero, che invita a perfezionarsi di continuo e a superare i propri limiti. E ora sono pronta per un corso di secondo livello».*



La Wunda Chair, chiamata anche semplicemente Chair, rappresenta l'attrezzo più avanzato dell'intero repertorio. Fu il primo attrezzo da home fitness, pubblicizzato dallo stesso Joseph Pilates, in uno dei primi lungometraggi dell'epoca. In origine Joseph la intendeva proprio come un pezzo d'arredamento, in quanto capovolgendo l'attrezzo di un

quarto di giro, in modo che la parte posteriore diventi la base e le molle possono cadere all'interno, ecco che la Wunda Chair si trasforma in una elegante poltrona da salotto. Qualche azienda la costruisce ancora in modo da consentire questa trasformazione. È necessario, in ogni caso, fare una distinzione fra:

- **Combo Chair:** doppi pedali e maniglie
- **Exo Chair:** pedale singolo, senza maniglie ma con dei ganci per aggiungere gli elastici.

La Chair è composta da:

- A. Seduta**
- B. Pedali:** si possono utilizzare insieme (con la bacchetta inserita) o separati.
- C. Molle:** la Chair ha 4 molle (2 leggere e 2 pesanti) con

diverse posizioni in cui attaccarle, che possono incrementare ulteriormente la tensione.

- D. Maniglie:** hanno 3 posizioni (alte, medie o basse) o possono togliersi del tutto.
- E. Cactus:** consente di regolare l'intensità delle molle.

Come detto, la Wunda Chair rappresenta – senza dubbio – l'attrezzo più avanzato dell'intero repertorio: consente di individuare, con estrema facilità, i punti deboli di ognuno e, proprio per questo motivo, costituisce un ausilio imprescindibile per poter risolvere le suddette carenze. Si tratta di un attrezzo che offre una grande funzionalità al corpo, in quanto consente di sfidare, praticamente in tutti gli esercizi, la forza di gravità. Proprio per questo



UN ATTREZZO MOLTO AVANZATO CHE CONSENTE DI SFIDARE, IN TUTTI GLI ESERCIZI, LA FORZA DI GRAVITÀ E DI ESPLORARE IN PROFONDITÀ I MOVIMENTI DEL CORPO.



motivo, può essere individuato come un attrezzo che prosegue il lavoro fatto con il Reformer e il Cadillac, anche se in certi casi permetterà di lavorare anche con alcuni principianti (situazioni di ipotensione ortostatica, gravidanza) che sono impossibilitati a lavorare in decubito supino. In definitiva, il lavoro con la Chair, consente di esplorare in profondità i movimenti del corpo, cercando di 'scoprire' dove nasce il movimento: solo una posizione di partenza ottimale consente un movimento corretto e funzionale!

REGOLE DI SICUREZZA

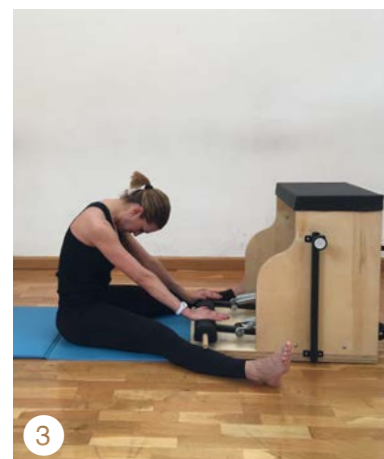
Per garantire un corretto allenamento con la Wunda Chair è necessario utilizzare sempre la giusta resistenza che le molle offrono. Una *conditio sine qua non* è rappresentata, inoltre, dal considerare una serie di regole di sicurezza, che non vanno mai sottovalutate, onde evitare

spiacevoli incidenti.

- *Gli esercizi di equilibrio sono decisamente avanzati, per cui assicurarsi che l'allievo sia in grado realmente di affrontare la sfida che si intende proporgli; in ogni caso rispettare sempre una propedeuticità degli esercizi.*
- *Garantire sempre una pronta assistenza all'allievo, ponendosi nella giusta posizione onde evitare che una eventuale caduta possa creare infortuni allo stesso allievo e/o all'insegnante.*
- *Utilizzare una serie di supporti che possano rendere più agevole l'esecuzione degli esercizi.*

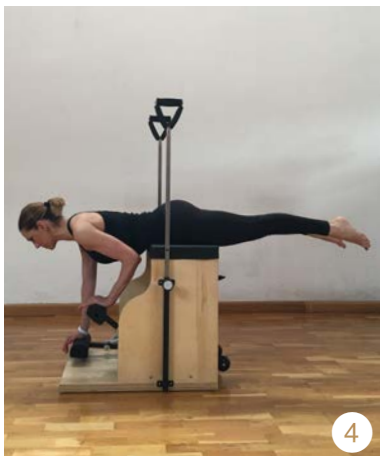
ORGANIZZAZIONE DI UNA LEZIONE

L'organizzazione di una lezione lascia sempre ampio spazio alle capacità dell'insegnante di strutturare la sequenza degli esercizi in maniera efficace: ogni lezione andrebbe studiata e pensata in base alle specifiche esigenze del singolo allievo. In un lavoro posturale, come il Pilates riesce a essere, è auspicabile improntare un riequilibrio globale del corpo, che andrà inquadrato come un insieme globale. Per organizzare sistematicamente le lezioni si consiglia di seguire una **Mappa mentale**, in modo che ciascun esercizio abbia una sua precisa disposizione. Ogni sezione rappresenta un capitolo di un libro: sebbene indipendenti, solo messi assieme completano la storia. La mappa mentale che guiderà nello strutturare le lezioni comprende esercizi di:



COME LAVORARE CON LA

WUNDA CHAIR



❶ **Footwork:** ricalca quello eseguito sul Reformer e sul Cadillac. Però, sebbene la posizione dei piedi sia identica, quella delle gambe è sostanzialmente diversa. Sul Reformer le gambe si muovono su una linea orizzontale, sullo stesso piano del busto; sul Cadillac la linea è verticale, perpendicolare al busto; sulla Chair il busto è eretto e le gambe spingono verso il basso.

❷ **Torchio addominale:** esercizi che mirano soprattutto allo sviluppo dei muscoli addominali, sia nella loro componente fasica che tonica.

❸ **Mobilizzazione del rachide:** questa sezione è dedicata alla mobilità e al controllo del rachide. Joseph Pilates scrive in *Return to Life through Contrology*, "Se a 30 anni la vostra colonna vertebrale è rigida siete già vecchi; se a 60 anni la vostra colonna vertebrale è perfettamente flessibile, siete ancora giovani".

❹ **Arti superiori:** per poter lavorare correttamente con gli arti superiori è fondamentale riuscire a controllare l'articolazione della spalla. Quest'ultima è l'articolazione più mobile, ma anche la più instabile, del corpo: essa è supportata soprattutto dalla muscolatura, per cui va acquisita una corretta meccanica tra l'omero e la scapola, che prende il nome di ritmo scapolo-omeroale.

❺ **Arti inferiori:** ci si concentra sulla parte inferiore del corpo, integrando anche il lavoro sul piede. Possiamo tranquillamente affermare che, con questa tipologia di esercizi, si completa il lavoro iniziato con il footwork, lavorando, però, maggiormente sulla resistenza e sull'equilibrio.

❻ **Linea laterale e spirale:** la linea laterale funziona posturalmente per bilanciare il piano anteriore col posteriore, e bilateralmente per bilanciare la sinistra con la destra. La flessione laterale del busto, oltre ad aumentare la flessibilità, funge anche da freno per i movimenti laterali e di torsione del busto. La Linea spirale si arrotola attorno al corpo come un'elica, avvolgendo il corpo in una doppia spirale che dovrebbe bilanciare tutti i piani: la sua funzione, infatti, è quella di creare e mediare spirali e rotazioni nel corpo.

❼ **Linea posteriore:** ha il compito di supportare il corpo nella sua estensione, prevenendo la tendenza a flettersi in avanti. Questa sezione è dedicata, quindi, agli esercizi che interessano i muscoli estensori del tronco.

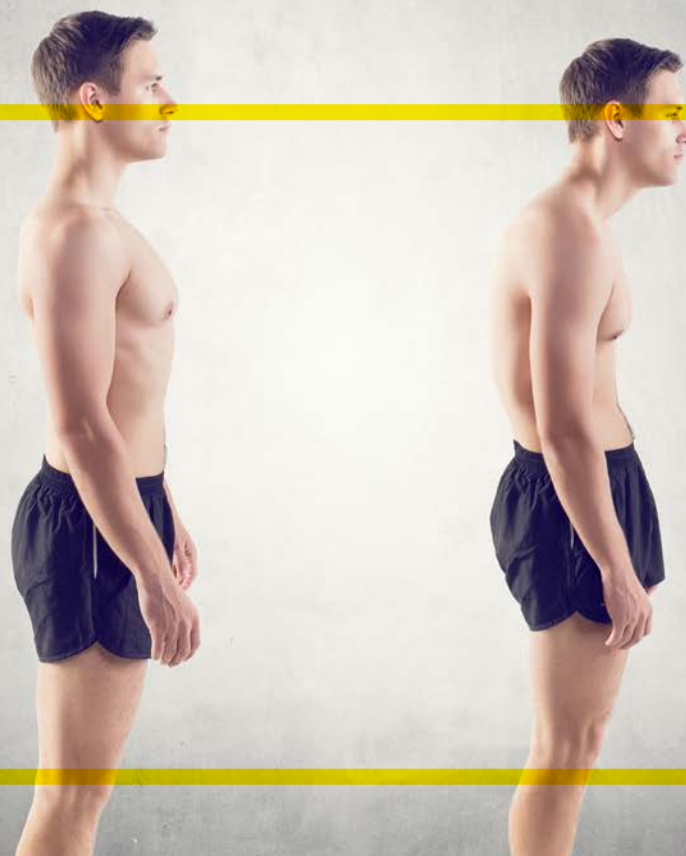
❽ **Lavoro integrato:** questa sezione rappresenta l'essenza del Pilates e comprende l'integrazione fra varie parti del corpo per eseguire un esercizio.

FOCUS

- Footwork e gli esercizi sono decisamente importanti per ridare equilibrio e consapevolezza al corpo.
- Gli esercizi integrati rappresentano l'essenza del Pilates, ma per poterli eseguire correttamente è indispensabile rispettare la gradualità e l'intensità del lavoro.
- Rispettare sempre i principi tradizionali.
- Fluidità del movimento: nella Wunda Chair, grazie alle molle, è un principio da cui non si può prescindere. Prima di combinare gli esercizi fra loro, assicurarsi che sia presente questo principio.
- Combinare esercizi di stabilità, mobilità e forza, in modo da assicurare all'allievo una sorta di recupero attivo.
- Lavorare la colonna in tutte le direzioni e i piani.
- Individuare le esigenze dell'allievo e 'sfidarlo' per consentirgli di fargli superare le carenze. ^{FINE}

IL RUOLO PREZIOSO DELLA POSTURA

■ a cura di
Davide Carli e
Dott. Giuseppe Porcellini*



L'EDUCAZIONE POSTURALE E LA CORREZIONE DI EVENTUALI DISFUNZIONI FAVORISCONO IL BENESSERE QUOTIDIANO E MIGLIORI PRESTAZIONI SPORTIVE.

I sistema posturale è un sistema cibernetico autoregolato e molto complesso, che comprende un insieme di vari organi e strutture del nostro corpo: occhio, piede, sistema cutaneo, muscoli (interazione tra muscoli tonici

e fasici), articolazioni, apparato stomatognatico (sistema occlusale e lingua), orecchio interno (*figura 1*). L'insorgere di una perturbazione patologica a livello di uno di questi recettori si ripercuoterà a livello di altri sistemi. Poiché il sistema posturale è cibernetico, l'organismo

umano cercherà di riequilibrare a tutti i costi le posizioni vizzate, creando adattamenti posturali che verranno registrati come corretti. Così tutto il sistema inizia a funzionare con programmi di auto-adattamento che, però, non potrà più correggere da solo. Questi auto-adattamenti saranno sempre maggiori sino alla comparsa della sintomatologia dolorosa. La postura, infatti, viene influenzata da parti del nostro organismo che percepiscono e trasmettono informazioni al sistema nervoso; quest'ultimo elabora i dati ricevuti e crea una serie di risposte. Se soltanto uno degli elementi corporei sopradescritti inizierà a mal funzionare, tutta la condizione di equilibrio organico sarà compromessa. Per questo l'intervento, nelle patologie posturali, deve avere necessariamente un approccio

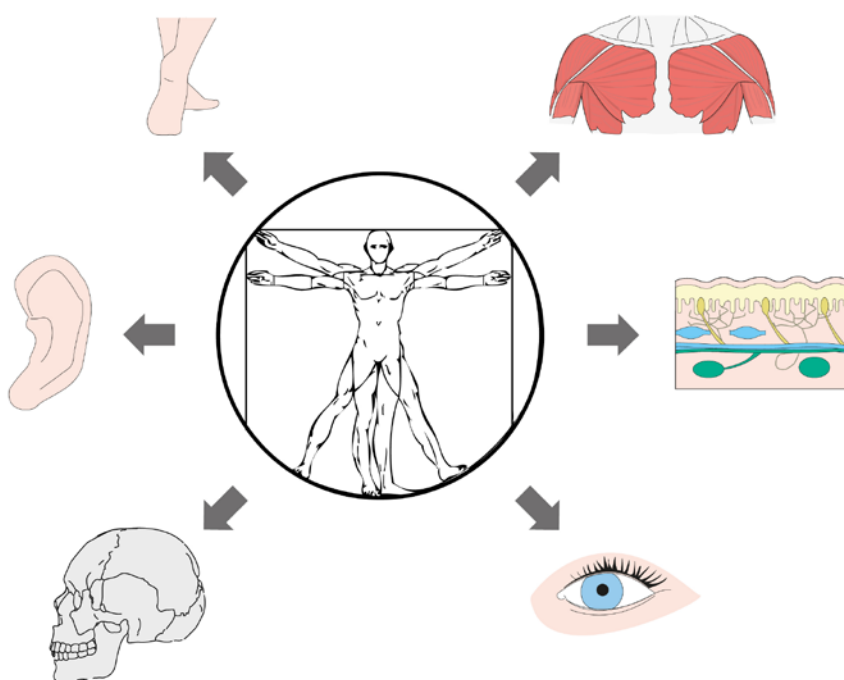


Fig. 1. Interazione dei diversi organi con il complesso sistema posturale

* Direttore dell'Unità Operativa di Chirurgia della spalla presso l'Ospedale "D. Cervesi" di Cattolica

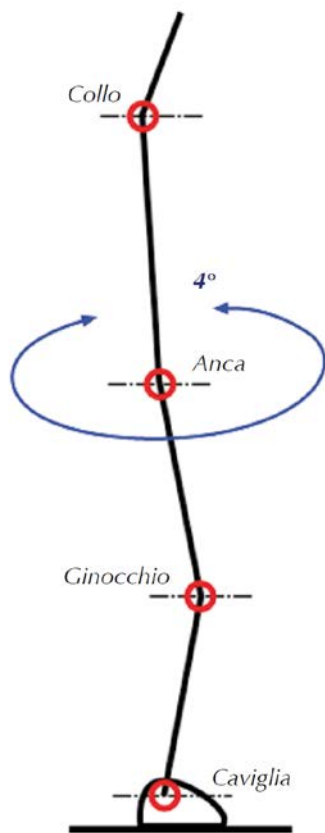


Fig. 2. Oscillazione del corpo umano attorno al sottosistema piede-caviglia

multidisciplinare che comprenda diverse branche della medicina fisica e riabilitativa, soprattutto nell'ambito sportivo (dal fitness alla preparazione atletica). La postura gioca infatti un ruolo fondamentale per il raggiungimento di molteplici obiettivi, dalla salute fisica generale alla preparazione sport-specifica. Ogni movimento (spinta, trazione, rotazione, etc.) eseguito su qualsiasi piano, che sia lavorativo, sportivo o legato alla quotidianità, determina una reazione sul "sistema corpo". Se il gesto sarà ripetuto nel tempo, l'organismo tenderà, in risposta, a creare uno specifico atteggiamento di compenso. Risulta pertanto determinante acquisire un buon controllo posturale, che permetta di percepire al meglio la posizione spaziale del corpo, riducendo così al minimo i compensi corporei che potrebbero diventare patologici. Quando si altera la postura del corpo per cercare di ottenere una performance migliore, la biomeccanica corporea verrà influenzata negativamente e, di conseguenza, si creeranno molti danni al sistema articolare.

La correzione di eventuali disfunzioni o di difetti posturali e l'educazione all'utilizzo di corrette posture nella vita quotidiana e durante l'attività sportiva risultano essere fondamentali sia in un progetto di benessere che in uno prestazionale.

Il nostro equilibrio è gestito funzionalmente da due sistemi posturali (uno statico e uno dinamico) e un terzo sistema modulatore:

- **il sistema posturale statico fine o di primo tipo** che determina la configurazione spaziale del corpo umano nella posizione ortostatica (stazione eretta). Il nostro organismo è infatti paragonato a un pendolo invertito che oscilla di quattro gradi di amplitudine attorno al sottosistema piede-caviglia. Il controllo dell'equilibrio è gestito da questo sistema di primo tipo (figura 2);
- **Il sistema posturale dinamico o di secondo tipo** controlla la configurazione spazio-temporale del corpo umano. Interviene quindi in occasione dei movimenti complessi che richiedono l'intervento coordinato dei muscoli fasici. Questi ultimi coinvolgono sistemi neurologici più complessi e inoltre la percezione e stimolazione proprio-esterocettiva avviene in base a meccanismi molto rapidi;
- **Il sistema modulatore** (principalmente il cervelletto e il tronco encefalico) integra tra loro i due sistemi precedenti, bloccando o facilitando le articolazioni per alcuni gradi di libertà, in modo da gestire una posizione di equilibrio mediante meccanismi funzionali ergonomici (minima spesa energetica).

Il corpo umano può essere paragonato a un aereo: quest'ultimo rappresenta la struttura (ossa e muscoli), il pilota dell'aereo rappresenta la funzione del nostro corpo (propriocezione ed equilibrio), mentre il sistema nervoso è rappresentato dai comandi e pedali dell'aereo. Si potrebbe dunque avere un aereo in perfetta manutenzione, ma con un pilota incapace di guidarlo; un bravo pilota costretto a condurre

una aereo pessimo; oppure pilota e aereo perfettamente funzionanti, ma con i comandi fuori uso. Con questo esempio si comprende che soltanto nel caso in cui tutti i sistemi siano funzionanti, il corpo umano potrà trovare un perfetto equilibrio.

POSTURA, BENESSERE E PRESTAZIONE ATLETICA

Un allenamento mirato a correggere le alterazioni della statica e a migliorare la biomeccanica funzionale permette di creare le condizioni più favorevoli per raggiungere la massima performance, minimizzando contemporaneamente il rischio d'infortunio. È sufficiente pensare alle rotazioni anomale delle ginocchia (valgismo e varismo), che causano usura delle cartilagini articolari o degenerazioni e lesioni legamentose; oppure al piede piatto o cavo, che altera la funzione di sostegno causando una variazione dei carichi e, conseguentemente, difficoltà nell'equilibrio; oppure alle spalle ruotate, al dorso curvo, all'atteggiamento lordotico o cifotico, etc. Queste sono soltanto alcune delle condizioni che si potrebbero riscontrare nell'organismo se si sollecitano le strutture articolari in modo scorretto e usurante. A fronte di questa realtà appare evidente che l'obiettivo di un professionista che studia i principi del movimento e dell'esercizio fisico sia quello di riprogrammare il sistema posturale statico e dinamico, intervenendo con un programma personalizzato e multidisciplinare. Gli effetti di un programma di correzione posturale/funzionale non si limitano solo all'incremento dell'efficienza della biomeccanica articolare, ma si estendono inoltre al miglioramento di altri sistemi corporei. Oltre al coinvolgimento del sistema strutturale, che come abbiamo visto si traduce in un maggior controllo dell'equilibrio e in una maggiore efficacia del movimento (compreso il movimento della respirazione), si ha un coinvolgimento anche del sistema dei fluidi e di quello neurologico. Il riequilibrio di una postura patologica agisce infatti



Fig. 3. Valutazione della statica eseguita con il filo a piombo e con la Medical Fitness Stability della TecnoBody

sul sistema dei fluidi, facilitando la circolazione del sangue e della linfa. Si ottiene così un miglior ricambio di anaboliti e cataboliti con influenza positiva nel rendimento fisico, nella bellezza del corpo e nell'incremento della difesa immunologica. Alcune volte le alterazioni posturali creano delle compressioni e/o trazioni nervose patologiche, che possono influire in modo importante sul funzionamento e/o causare dolore. Curando l'elasticità del sistema posturale è possibile diminuire il carico laddove si crea uno schiacciamento nervoso, in modo da ristabilire la funzionalità corporea. Eseguendo gli esercizi di riequilibrio posturale si viene inoltre a creare una sorta di ginnastica interna creata dal sistema muscolo-scheletrico (contenitore) che agirà su organi e visceri (contenuto), mobilitandoli e favorendone il

funzionamento. Le strutture fasciali avvolgono e contengono tutto, fino a creare distorsioni e modificazioni della normale fisiologia.

L'EVOLUZIONE DELLA PATOLOGIA POSTURALE

Una postura scorretta può rimanere a lungo in latenza subclinica, ovvero senza un'evidente sintomatologia sino a quando, per il trascorrere del tempo (fattore condizionante) o per il sovrapporsi di altri fenomeni stressanti (fattori scatenanti), non vengono oltrepassate le potenzialità genetiche/compensatorie che costituiscono il "range di tolleranza" (fattori costituzionali predisponenti). A questo punto insorgeranno alterazioni morfo-funzionali (cioè modificazioni della forma e della funzionalità) con conseguenti limitazioni nel movimento. L'evoluzione di questo stato porterà in seguito a vere e proprie alterazioni organico-strutturali, cioè modificazioni delle strutture che compongono l'organismo, che procurano dolore. La ricerca della posizione antalgica non farà altro che consolidare maggiormente l'alterazione posturale. La patologia posturale è subdola perché difficile da riconoscere: infatti, tanto più lento è l'insorgere della disfunzione, tanto più l'organismo riuscirà a compensarla. Il soggetto non mostrerà sintomi evidenti perché l'eventuale degenerazione strutturale assume un carattere graduale e il movimento risulterà funzionale, in quanto compensato. La totale assenza di difficoltà nel compiere i movimenti permetterà di continuare a svolgere le proprie attività, determinando però, con ogni probabilità, un'importante lesione accompagnata dal dolore solo nelle sue fasi finali. Il lavoro del chinesologo, tramite un'accurata valutazione anamnestica, è quello di correggere gli adattamenti patologici, mantenendo il sistema in buona funzionalità, mobilità ed elasticità per evitare che non insorga dolore. Lo stile di vita del XXI secolo, le abitudini scorrette, i gesti lavorativi e ripetitivi e lo sport alterano la postura in modo importante. Specialmente nell'ambito

postura

sportivo, non è accettabile iniziare un qualsiasi programma di condizionamento fisico-sportivo senza prima possedere la "mappa" degli aspetti posturali e funzionali del soggetto in esame. La valutazione chinesologica può essere eseguita nel "modo tradizionale", ricercando i dati attraverso lo specchio quadrettato, il goniometro e il filo a piombo oppure si può far ricorso alla tecnologia (figura 3).

In ogni caso l'operatore deve conoscere le modalità d'intervento ma, con il metodo tradizionale, la mappa degli aspetti posturali assumerà un carattere più approssimativo, mentre con l'utilizzo della tecnologia, gli strumenti informatici e meccanici permettono all'operatore di eseguire precisi esami strumentali, in grado di effettuare ed elaborare dati volti alla valutazione e al trattamento. Si tratta di numeri e di indici matematici che possono essere archiviati, confrontati e richiamati in qualsiasi momento, fornendo la possibilità di avere uno screening non invasivo, ma soprattutto un dato ben definito, ripetibile e prodotto in tempo reale. **FINE**

Lo studio del chinesologo o dell'istruttore di ginnastica posturale dovrebbe essere fornito di:

1. Lettino per massaggi
2. Spalliera
3. Podoscopio
4. Specchio quadrettato (centimetrato)
5. Filo a piombo;
6. Inclino metro d'Osualdo
7. Goniometro
8. Nastro medico
9. Appoggi Douman
10. Bastoni ed elastici;
11. Pedane propriocettive
12. Pedana stabilometrica e propriocettiva.

UN ALLENAMENTO PER IL DIMAGRIMENTO FEMMINILE

FUNZIONALE

in *sala pesi*

Una delle richieste più diffuse da parte dell'utenza femminile in palestra è indubbiamente il dimagrimento o comunque il raggiungimento di un fisico tonico e asciutto. Ed è proprio pensando a queste richieste che ho predisposto un allenamento diverso dal solito, in tre sedute settimanali, cercando di dare enfasi all'aspetto metabolico (per l'effetto sul dimagrimento) e alla tonificazione generale, ma con una attenzione in più nei confronti di glutei, tricipiti e parte alta della schiena, organizzando il tutto in modo da ridurre al minimo un eventuale effetto ipertrofico. Anche se alcune delle metodiche e degli esercizi utilizzati derivano dall'ambito del 'funzionale', tutto può essere eseguito senza particolari difficoltà all'interno di una classica sala pesi.

ALCUNE PRECISAZIONI

Se siete particolarmente interessate al dimagrimento, dovrete obbligatoriamente curare anche l'alimentazione, perchè allenarsi e basta non è quasi mai sufficiente. Le tre diverse sedute che propongo, possono essere distribuite con una frequenza di due o tre allenamenti settimanali. Se volete allenarvi più di tre volte a settimana, aggiungete una seduta di solo cardio per 40-50 minuti e/o una seduta di Pilates o yoga o stretching. Sebbene gli allenamenti proposti siano adatti a chi già possiede un minimo di allenamento, ho cercato comunque di dare delle indicazioni su come rendere più facili o difficili le varie sedute.

- Nel riscaldamento delle sedute A e C, gli esercizi andranno scelti in base a quelli che sono i vostri bisogni-interessi, l'importante è che in un modo o nell'altro interessino tutto il corpo.
- Nel circuito centrale delle sedute A e C, la "eventuale cardio media intensità" ha lo scopo di rendere l'allenamento più tranquillo, senza questi minuti di

cardio l'intensità sarà più elevata. Se doveste avere la sensazione opposta, e cioè che senza queste brevi fasi di cardio l'allenamento sia più facile, la spiegazione è semplice: o si stanno usando carichi troppo bassi, o si sta riposando troppo o si è troppo lenti.

- Il circuito finale dell'allenamento A sarà ovviamente più facile se sceglierete ripetizioni da 3-3-9 e blocchi da 3 minuti piuttosto che ripetizioni da 4-4-12 e blocchi da 2 minuti e mezzo. Naturalmente è possibile trovare la "propria" intensità scegliendo per esempio 3-3-9 e 2 minuti e mezzo oppure 4-4-12 e 3 minuti.
- Seguendo lo stesso ragionamento, è possibile adattare i circuiti C degli allenamenti B e C. In particolare nell'allenamento B il lavoro è a tempo per cui all'interno dei 20" chi è molto allenata potrà fare 5-6 burpees o 12 swing, mentre chi è meno allenata potrà fare 2 burpees o 5-8 swing scegliendo poi se riposare 30 o 40".
- Nell'allenamento C, le "alzate dietro YTW" sono appunto delle alzate dietro (o croci a 90 gradi) in cui si eseguono prima 3-5 ripetizioni andando con le braccia a "formare una Y", poi, di seguito senza interruzione, 3-5 ripetizioni con le braccia a "formare una T" e infine 3-5 ripetizioni con le braccia a "formare una W".
- Sempre nell'allenamento C, nell'esercizio "addome ginocchia al centro", il ginocchio va portato verso il gomito del lato opposto e il corpo deve mantenere sempre una posizione "da plank" con il bacino in linea tra caviglie e spalle; inoltre non ci deve essere nessun movimento "avanti-indietro" del corpo ma si dovranno muovere solo il ginocchio e il bacino (che ruota).
- Infine nel complex dell'allenamento C, è possibile scegliere tra 6-12 ripetizioni, 7-14 o 8-16; in ogni caso se scegliete 7-14, le ripetizioni dovranno essere 7-7-7-14-14 e non potranno essere 7-6-8-7-12-14... o 6-12 o 7-14 o 8-16... non "ibridi".

ALLENAMENTO A

A) Riscaldamento: esercizi di mobilità articolare e/o flessibilità dinamica e/o semplici esercizi a corpo libero (il “saluto al sole” è un esempio di sequenza di movimenti che può essere usata come riscaldamento).

ESERCIZIO	Ripetizioni	Recupero
B1) Affondi alternati indietro con braccia distese sopra la testa (eventuale manubrio da tenere tra le mani)	8-12 lato	0-30"
B2) Lat dietro (se la mobilità scapolo-omero lo permette)	8-12	0-30"
B3) Dip da step o panca	max	0-30"
<i>Eventuale cardio media intensità (per un recupero attivo)</i>	2-3 minuti	0
B4) Tirate larghe al petto: pulley, cavo o suspension → 2" di peak contraction ad ogni ripetizione	8-10	0-30"
B5) Cable pull through con cavo o elastico → 2" di peak contraction ad ogni ripetizione	12-15	0-30"
B6) Lento 2 manubri in piedi	8-12	0-30"
<i>Eventuale cardio media intensità (per un recupero attivo)</i>	2-3 minuti	0
C) Blocchi di lavoro di 2 minuti e mezzo-3, cioè ogni 2 minuti e mezzo-3 si devono eseguire: • 3-4 burpees • 3-4 per lato affondi dinamici: sul posto, con un salto, si “cambia al volo” il piede in affondo • 9-12 sit up con piedi liberi (in ogni ripetizione andare a toccare con le mani il pavimento oltre la testa e poi i piedi) • 1 minuto di corsa su tapis roulant (nel minuto comprendere anche il tempo necessario ad accelerare) • Riposo per il tempo che rimane Continuare con i blocchi di lavoro fino a totalizzare 5-8 blocchi		
Defaticamento: 3-5 minuti di camminata sul tapis roulant ed a seguire 2-3 minuti di riposo a gambe alte.		

Ripetere il circuito per 2-4 volte

ALLENAMENTO B

A) 20-25 minuti di cardio ininterrotto ad una intensità costante pari al 65-75% di Karvonen.

ESERCIZIO	Ripetizioni	Recupero
B1) Stacchi tese ad 1 gamba (SLDL)	8-10 lato	50-80"
B2) Con una presa inversa o parallela eseguire dei Jumping pull up o delle trazioni con l'aiuto di elastici	livello di difficoltà che permetta di eseguire 3-7 ripetizioni	50-80"
B3) Skater squat	5-8 lato	50-80"
B4) Push up o dip dalle parallele con elastico	livello di difficoltà che permetta di eseguire 3-7 ripetizioni	50-80"
C) • 20" di burpees o swing (è anche possibile alternare i 2 esercizi) • 30-40" di riposo Continuare ad alternare i 20" di lavoro con i 30-40" di riposo per un totale di 7-12 minuti		
Defaticamento: 3-5 minuti di camminata sul tapis roulant ed a seguire 2-3 minuti di riposo a gambe alte.		

Ripetere il circuito per 3-5 volte

ALLENAMENTO C

A) Riscaldamento come in A

Esercizio	Ripetizioni	Recupero
B1) Hip thrust → 2" di peak contraction ad ogni ripetizione	8-12	0-30"
B2) Rematore con un manubrio (meglio senza appoggiarsi a panche o step)	8-12 lato	0-30"
B3) Plank	15-60"	0-30"
<i>Eventuale cardio media intensità (per un recupero attivo)</i>	2-3 minuti	0
B4) Distensioni con manubri su panca 30°	8-12	0-30"
B5) Stacchi tese con 2 manubri	12-15	0-30"
B6) Alzate dietro YTW → movimento lento e controllato, sempre pollici in alto	9-15 (3-5 a Y, 3-5 a T e 3-5 a W)	0-30"
<i>Eventuale cardio media intensità (per un recupero attivo)</i>	2-3 minuti	0
C) Complex con 2 manubri: è un “circuito”, ci si ferma e ci si riposa solo dopo aver terminato l'ultimo esercizio; il riposo è circa pari al tempo di lavoro (se per completare il complex si impiegano 1' e 45", il riposo, prima di ripetere il complex, sarà pari a 1' e 45"). • 6-8 Clean con 2 manubri da metà tibia • 6-8 thruster • 6-8 push press • 6-8 affondi indietro alternati con manubri alle spalle • 12-16 renegade row alternati • 12-16 addome “ginocchia al centro” Ripetere il complex 4-7 volte		
Defaticamento: 3-5 minuti di camminata sul tapis roulant ed a seguire 2-3 minuti di riposo a gambe alte.		

Ripetere il circuito per 2-4 volte

di Viviana Sacchetti ■
con il contributo di Viviana Fabozzi per le foto

L'IMPORTANZA DEL PLANK IN HOLLOW POSITION

LA SUA APPLICAZIONE COME PREVENZIONE DEL MAL DI SCHIENA

Quanto sia importante la tonicità del torchio addominale per la stabilità del tronco e il supporto della colonna durante i movimenti, anche i più semplici, è ormai cosa nota. L'insieme dei muscoli addominali – retto dell'addome, obliquo interno, obliquo esterno e trasverso – hanno soprattutto funzioni stabilizzatrici, cioè mantengono stabile il tronco, dalla semplice stazione statica (in piedi o seduta) fino ad arrivare a ogni genere di movimento (anche se non specificatamente 'sportivo'). Tanto più muoviamo le appendici distali (arti superiori e inferiori), tanto più sono necessari micro aggiustamenti posturali per prevenire e preservare la colonna vertebrale. L'importanza dell'aspetto 'stabilizzante' passa sovente in secondo piano per lasciare posto all'obiettivo di ipertrofizzare la parete del retto dell'addome (chi non ha mai eseguito sessioni infinite di crunch, sit-up, reverse crunch, pelvic-tilt, etc.?). Negli ultimi anni, la posizione di isometria a corpo proteso prono, detta PLANK, è fortunatamente balzata agli onori della cronaca grazie a diverse attività che dedicano attenzione alla postura come prevenzione del dolore. Infatti, si vedono sempre più persone eseguire – o almeno provare – questo esercizio. Va detto che assumere la giusta posizione non è del tutto facile, serve una buona percezione del corpo ed è consigliabile eseguirlo le prime volte sotto la supervisione di un addetto ai lavori che sappia correggere eventuali posizioni 'dannose'. Mantenere per un certo numero di

secondi (quindici, trenta o più) la schiena 'insellata' è, infatti, tutto fuorché preventivo per i dolori. Condivido con voi il mio modo di insegnare ad assumere la posizione e un paio di variazioni, non tanto per rendere più intenso l'esercizio, quanto per togliere tensione a determinate zone del rachide.

La progressione didattica

- 1 Partendo dalla stazione prona, pancia in giù, appoggiare i gomiti e sollevare le spalle da terra.



- 2 Puntare i piedi, distendere gli arti inferiori sollevando bacino e ginocchia e spingere l'ombelico in dentro immaginando di appiattire al massimo il ventre.



- 3 Ruotare il bacino verso le costole, e le costole verso il bacino, immaginando di fare una gobba sia a livello dorsale che lombare: è una doppia chiusura.



Le due varianti preventive:

- 4** Espirare e immaginare di avvicinare sempre di più l'ombelico alla colonna vertebrale, mantenere questa posizione di estrema tensione e chiusura anche durante l'inspirazione.



Le prime volte non è facile e si riesce a tenere la posizione solo per poche manciate di secondi; come per ogni allenamento che si rispetti, la dedizione porterà a grandi progressi, anche se a mio modesto parere è più efficace aggiungere una serie in più piuttosto che perdere il giusto assetto durante una tenuta isometrica protratta a lungo!



Il Plank viene spesso consigliato a chi soffre di problemi alla zona lombare, pertanto vengono sconsigliati determinati tipi di addominali dinamici, ma anche a chi necessita di un lavoro di tonificazione e detensione del tratto dorsale alto, anche se in prima analisi può apparire controverso. Presento due varianti:

A PER DETENDERE LA ZONA SACRALE E IL RETTO FEMORALE

Una volta assunta la giusta posizione, piegare millimetricamente le ginocchia mantenendo però il bacino retroverso e i glutei il più possibile rilassati.



B PER DETENDERE LA ZONA CERVICALE

Mantenendo la posizione corretta, visualizzare la punta di un triangolo che ha come due angoli le mani e il terzo tra di esse più lontano, raggiungere con lo sguardo questo vertice e proiettarlo appena oltre, allungando il collo come una tartaruga che esce dal guscio. Il risultato è che il tratto cervicale si auto-allunga tramite la muscolatura profonda e senza gravare sulla meccanica vertebrale.



Le varianti del PLANK, naturalmente, sono molteplici, dall'orientamento del corpo rispetto al pavimento, quindi sul fianco (plank laterale) all'uso di ripiani inclinati, per agevolare o intensificarne il lavoro, all'appoggio sulle mani piuttosto che i gomiti, fino all'eliminazione di uno o più punti di appoggio. In tal senso, ai fini di un lavoro propriocettivo per l'equilibrio posturale, una particolare attenzione va concessa all'utilizzo di attrezzi destabilizzanti come le fitball, i bosu, i cuscini propriocettivi e il cavo in sospensione. Ne consegue che tutto ciò che prevede una destabilizzazione amplifica enormemente l'impegno che il soggetto deve dare durante l'esecuzione, e l'intervento muscolare risulta maggiore. **FINE**



UNA PREZIOSA RISORSA NUTRIZIONALE

Sempre più frequentemente, sia cercando tra gli scaffali dei supermercati che esaminando gli ingredienti di diverse preparazioni, è possibile imbattersi in un ingrediente non così conosciuto, almeno alle latitudini europee: la quinoa. Relativamente nuovo in quanto la quinoa (*Chenopodium Quinoa*) è una pianta erbacea, appartenente alla famiglia delle *Chenopodiaceae*, originaria delle Ande che costituisce da sempre parte integrante dell'alimentazione di queste popolazioni. Erroneamente considerata un cereale, viene invece più correttamente classificata come pseudo-cereale in quanto, pur avendo caratteristiche e proprietà simili

al frumento, orzo, mais etc., non appartiene come loro alla famiglia delle *graminacee*. Anche se a livello agricolo vengono coltivate tantissime varietà di quinoa, commercialmente quelle più frequentemente diffuse sono la quinoa rossa, nera e bianca che si differenziano sostanzialmente per il colore del chicco. Dal punto di vista nutrizionale questo pseudo-cereale mostra notevoli caratteristiche che suscitano l'attenzione di chi gravita intorno al mondo dello sport e del fitness: basti pensare infatti che vanta, a differenza dei comuni cereali, un superiore quantitativo di proteine, mediamente stimate in 14/100 grammi di prodotto. È naturalmente priva di glutine,

■
a cura di
Alexander Bertuccioli ed
Eleonora Marini

ma la cosa più interessante è che questa quota proteica include tutti e otto gli amminoacidi essenziali in un equilibrio piuttosto buono considerando che si sta parlando di un vegetale. Soprattutto notevole è la presenza di metionina e lisina, amminoacidi solitamente carenti nei legumi e cereali.

Dal punto di vista dei carboidrati, il contenuto medio è di circa 64/100 grammi di prodotto, ma occorre considerare che di questi 64 grammi una buona percentuale è rappresentata dalla fibra, nota per le molteplici azioni benefiche a livello del piccolo intestino, migliorando (se assunta con molta acqua) problemi di costipazione, conferendo un certo senso di sazietà e contribuendo indirettamente alla perdita del peso e alla modulazione dei livelli di colesterolo totale e di zuccheri nel sangue. Il contenuto lipidico è mediamente piuttosto limitato 6/100 grammi di prodotto ma la cosa maggiormente interessante

antiossidante tra cui soprattutto quercitina e canferolo. Dal punto di vista energetico tutto ciò si traduce in un alimento in grado di fornire mediamente 350-375 kcal su 100 grammi, all'incirca come i cereali comunemente utilizzati.

Oltre tutti questi vantaggi, esiste però anche qualche potenziale limite, la quinoa infatti contiene acido fitico in grado di legarsi ai minerali in essa contenuti riducendone la biodisponibilità. Per impedire la sua azione anti-nutrizionale è necessario metterla in ammollo con acqua e limone o aceto di mele per alcune ore, un'operazione utile anche per eliminare le saponine, sostanze che conferiscono il tipico sapore amarognolo e potenzialmente lesive a livello degli epiteli del digerente. Inoltre rimane da non sottovalutare la notevole presenza di ossalati, che oltre a interferire con l'assorbimento del calcio, risultano essere fortemente controindicata per coloro che soffrono di calcoli renali: per questi soggetti,

preparazione: infatti, dopo i processi di ammollo e risciacquo appena visti, è sufficiente una semplice cottura per circa 10/15 minuti (oppure finché l'acqua utilizzata non sarà stata completamente assorbita) in acqua bollente che deve corrispondere mediamente al doppio del volume dei chicchi. La somma di queste caratteristiche fanno della quinoa un alimento molto interessante, per contenuti, proprietà nutrizionali, velocità e semplicità di preparazione, aspetti fondamentali per la vita attiva e sana che caratterizza tutti coloro che gravitano attorno al mondo del fitness. ^{FINE}

UN ALIMENTO INTERESSANTE PER CONTENUTI, PROPRIETÀ NUTRIZIONALI, VELOCITÀ E SEMPLICITÀ DI PREPARAZIONE, L'IDEALE PER CHI FA UNA VITA SANA E PRATICA ATTIVITÀ FISICA.

è che per lo più si tratta di grassi monoinsaturi, facilmente digeribili e in grado a diversi livelli di contribuire al benessere dell'organismo. La somma di queste caratteristiche permette di classificare la quinoa come alimento a medio/basso indice glicemico. Merita di essere evidenziato anche il prezioso contenuto in micronutrienti. Tra i minerali si trovano fosforo, potassio, magnesio, ferro, calcio e zinco, mentre l'apporto vitaminico è caratterizzato essenzialmente da vitamine idrosolubili, in particolare quelle del complesso B e vitamina C; invece, tra quelle liposolubili prevale la vitamina E. Oltre a queste da segnalare è pure il contenuto in molecole ad azione

oltre l'ammollo appena descritto, può rivelarsi utile effettuare una prima parziale cottura in acqua e aceto, al termine della quale si elimina il liquido di cottura per continuarla con sola acqua.

Dal punto di vista delle preparazioni alimentari questo pseudo-cereale si mostra molto versatile essendo alla base di numerose preparazioni tra cui polpette, burger, insalate, zuppe, oppure viene utilizzato come cereale per la prima colazione.

Con la farina di quinoa, sulla base di quanto in precedenza illustrato, è possibile preparare dolci e piatti destinati a soggetti con particolari necessità come celiaci, diabetici, etc. Molto facile è anche la sua



il core

DALLA STAZIONE ERETTA AL LAVORO AL SUOLO

**UNA SERIE DI ESERCIZI,
UTILIZZANDO LE
STESSE STRUTTURE E
STIMOLI SIMILI, PER
UN ALLENAMENTO
EFFICACE.**

■ di Davide Impallomeni

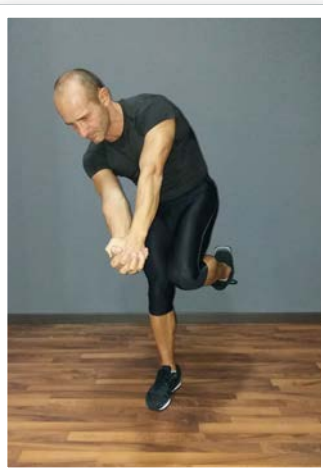
Di tutti i programmi d'allenamento, il core riveste un'importanza fondamentale, in quanto è una base essenziale per l'esecuzione degli esercizi.

L'ascesa dell'allenamento funzionale ha ancora di più evidenziato e messo in risalto l'efficacia e la necessità di uno studio approfondito anatomico-fisiologico-biomeccanico. Il fitness group è stato positivamente e totalmente influenzato e coinvolto e, oggi, nei palinsesti sono presenti classi specifiche per il core e anche aziende rinomate realizzano

appositi programmi che integrano e completano la proposta di allenamento con risultati positivi e benefici, sia sul piano del marketing sia a livello degli obiettivi del cliente.

Premesso che un allievo deve variare costantemente il proprio allenamento nell'arco della stessa settimana di frequenza, un programma sul core deve essere fondato su principi fondamentali: anatomici, fisiologici, biomeccanici e funzionali.

Il consiglio è quello di proporre una seduta di lavoro a settimana sul core, una seduta cardio, una seduta tono e anche una seduta



*Torsione in
equilibrio monopodalico*



*Crunch
(stazione eretta - standing)*



*Crunch
(in ginocchio - set on the floor)*



*Estensione unilaterale
arti superiori (on the floor)*

sulla flessibilità dove il core abbia come obiettivi specifici:

- 1) **Addominali (aspetto estetico)**
- 2) **Posturali**
- 3) **Funzionali**
- 4) **Tonificazione specifica**
- 5) **Benessere.**

Lo studio anatomico-fisiologico dei muscoli che coinvolgono il core è fondamentale per realizzare e organizzare strutture di lavoro efficaci per i vari obiettivi sopra indicati.

SET IN STAZIONE ERETTA



STANDING CORE

SET AL SUOLO IN VARI DECUPITI



CORE ON THE FLOOR

Comune denominatore = Utilizzare stimoli uguali e/o simili sia in stazione eretta che al suolo. Nel primo caso, il lavoro è globale, nel secondo coinvolge maggiormente la parte superiore de-neutralizzando e/o usando come stabilizzatori i muscoli della parte inferiore.

SET PRATICI IN STAZIONE ERETTA

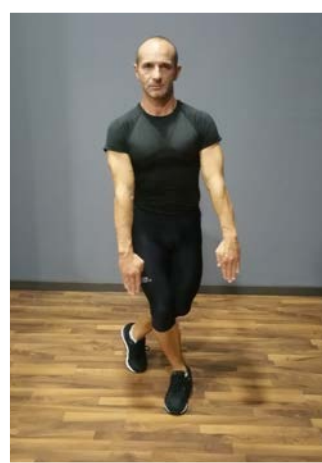
- A) Torsioni braccia distese e mani unite
- B) Allungamento assiale con braccia distese, mani unite + crunch controllato
- C) T-Position (equilibrio)
- D) Crunch controllato in posizione Ipsilon (Y)
- E) Con-plitmetria iniziale
- F) Circonduzione schiena in posizione Ipsilon (Y)
- G) Torsioni in equilibrio monopodalico
- H) Torsione in equilibrio monopodalico con flessione del busto avanti
- I) Flessioni busto avanti
- J) Flessioni busto avanti con allungamento braccia unilaterale
- K) Flessioni busto avanti in equilibrio monopodalico, con estensione gamba dietro
- L) Flessioni busto avanti in equilibrio monopodalico, con estensione gamba dietro, più busto in allungamento assiale con flessione dell'anca + trazione sulle ginocchia → ON THE FLOOR

SET PRATICI – ON THE FLOOR (AL SUOLO)

- A) Torsioni braccia distese e mani unite
- B) Allungamento assiale con braccia distese, mani unite + crunch controllato
- C) T-Position
- D) Crunch controllato in posizione Svastica
- E) T-Position con equilibrio o alternandola con la stabilizzazione laterale
- F) Crunch controllato con Svastica in equilibrio (leggera abduzione della gamba)
- G) Circonduzione schiena in posizione Svastica
- H) Torsioni in posizione Svastica o affondo gamba avanti
- I) In ginocchio: flessioni busto avanti
- J) In ginocchio: flessioni busto avanti con allungamento braccia unilaterale
- K) In ginocchio: flessioni busto avanti con allungamento braccia unilaterale + flessione busto e allungo unilaterale, inclinare la schiena + transizione in plank



Circonduzioni schiena in posizione svastica



Circonduzioni schiena in posizione Y (stazione eretta)

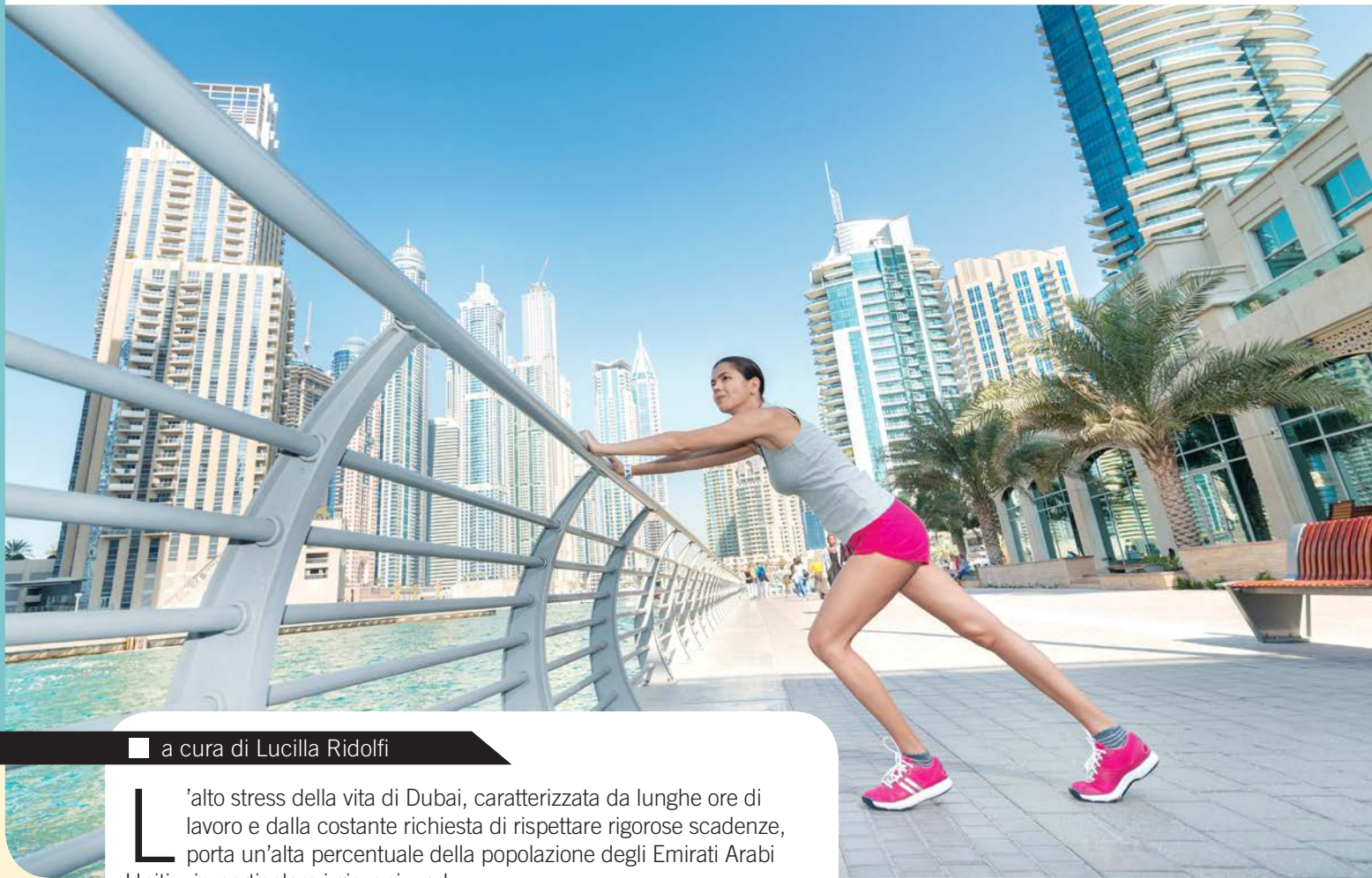


T-Position (on The floor)



T-Position (stazione eretta)

il FITNESS



■ a cura di Lucilla Ridolfi

L'alto stress della vita di Dubai, caratterizzata da lunghe ore di lavoro e dalla costante richiesta di rispettare rigorose scadenze, porta un'alta percentuale della popolazione degli Emirati Arabi Uniti – in particolare i giovani – ad affrontare una dura battaglia per rimanere in forma e in buona salute. Con l'aumento dei problemi di salute provocati dalla sedentarietà, tra cui diabete e obesità, soprattutto nei bambini, i medici stanno invitando le persone a frequentare centri fitness e palestre per rimanere attivi. In questi ultimi anni, si è registrato un aumento considerevole del numero di fitness club e centri benessere in tutto il Paese, così come una crescita di iniziative governative, campagne di fitness e sport, per sensibilizzare sull'importanza di uno stile di vita equilibrato.

LE PALESTRE A DUBAI – Un po' come tutte le grandi capitali, Dubai ha diverse strutture per il fitness, di varie dimensioni: si va dalle piccole palestre di quartiere interamente incentrate su un'unica disciplina, chiamate studio,

ai grandi centri in franchising che offrono molte classi. Per cui c'è l'imbarazzo della scelta per chi abita nell'emirato e decide praticare attività fisica. Tanto più che tutte le palestre, in varia misura, offrono sessioni private one-to-one o due-a-uno di coaching con esperti di fitness qualificati in diversi settori della salute, tra cui perdita di peso, riduzione del grasso, costruzione del grasso, sviluppo della forza, etc.

I FREQUENTATORI DELLE PALESTRE – In genere, i centri più piccoli e quindi più economici non sono frequentati da locali, ma da indiani o pachistani. I frequentatori delle palestre miste sono in genere expat, ossia residenti all'estero di varie nazionalità, mentre i locali preferiscono soluzioni più esclusive, ricercando oltre all'allenamento, servizi di gran lusso, con una pulizia maniacale, in definitiva centri in cui essere trattati come un re.

LE DONNE E IL FITNESS – In linea con la sensibilità degli Emirati Arabi Uniti, a Dubai esistono club solo per donne o centri fitness con classi femminili, per incoraggiarle a uscire di casa e a praticare attività fisica. Gli esperti sanitari governativi hanno infatti rilevato che, in questa parte del mondo, le donne sono spesso scoraggiate ad allenarsi in una palestra mista. Al contrario, strutture a loro riservate

S a DUBAI

LA CULTURA DEL FITNESS È IN CRESCITA MA PIÙ ARRETRATA RISPETTO A EUROPA E USA. MOLTO RICHIESTI GLI ISTRUTTORI STRANIERI, MENTRE LE DONNE PREFERISCONO CLUB SEPARATI.

consentono alle donne di concentrarsi meno sul loro aspetto e di più su come ottenere il massimo beneficio dai loro allenamenti.

I PREZZI DEGLI ABBONAMENTI E DEI SERVIZI PT – Parlando di abbonamenti, i prezzi praticati dalle palestre sono molto diversi in quanto dipende ovviamente dai servizi offerti. Prendendo in considerazione i centri più grandi, il mensile può costare dagli 80 ai 120 euro, per cui un abbonamento annuale può arrivare a 1.000/1.500 euro. Per contro, il prezzo del giornaliero oscilla tra i 20 e i 50 euro. I costi di una sessione con un PT vanno dai 25 ai 40 euro, molto dipende dalla location scelta e da quanto è famoso il coach (al riguardo, contano anche fattori quali i Like su Facebook o i follower su Instagram). Avere un personal trainer è molto comune perché è uno status symbol. Questo perché, mediamente, chi abita negli Emirati Arabi non ha la minima cultura in materia di sport e movimento, per cui preferisce affidarsi a professionisti del settore. Al riguardo, si apre un'altra parentesi: gli istruttori del posto non hanno una preparazione paragonabile a quella degli italiani sia in termini di pratica che di studio. Questo è il motivo per cui un istruttore italiano di livello medio che prova a lavorare nel Middle East riscuote subito successo, perché ha sicuramente una marcia in più.

LE DISCIPLINE PIÙ PRATICATE – Al momento attuale, le attività più cool sono: Callisthenics, cryo, fun run (organizzate ogni mese), spartan race e Cycling out indoor e in acqua.

LA CURIOSITÀ: IL PROGRAMMA YOUR WEIGHT IN GOLD – Nel 2013, il governo locale ha lanciato il programma Your Weight in Gold, regalando un grammo d'oro per ogni chilo perso. O meglio, un grammo d'oro per ogni chilo perso per chi ne ha persi in tutto da uno a cinque, due grammi per ogni chilo a chi ne ha persi più di cinque, tre grammi per ogni chilo a chi ne ha persi più di dieci. È stata la più costosa campagna di salute pubblica dell'emirato, voluta con lo scopo di aiutare le persone a cambiare stile di vita e ridurre il peso. Il programma è durato per circa due estati e il governo ha sborsato più di due milioni di euro in oro per i vincitori che sono riusciti a perdere complessivamente 54 t di peso. Un risultato in realtà non troppo positivo perché delle 10.000 persone iscritte, solo 3.244 sono riuscite a concludere la sfida, meno della metà... Purtroppo la velocità con cui gli abitanti di Dubai si appassionano a qualcosa di nuovo o che fa tendenza, è pari alla velocità con cui la abbandonano. Nella mia esperienza, ho osservato la scarsa capacità ad auto-motivarsi e a seguire un programma per raggiungere degli obiettivi, non avendo cultura sportiva, né tanto meno di fitness. La popolazione del posto preferisce infatti ricorrere alla chirurgia per la riduzione del grasso. **FINE**



LE 7 MIGLIORI PALESTRE DI DUBAI

Ho selezionato sette palestre, tenendo conto di fattori quali: servizi offerti, posizione e raggiungibilità, omaggi al momento dell'iscrizione (ai quali i clienti sembrano tanto sensibili).

FITNESS FIRST. Ben 19 sedi a Dubai.

I membri possono scegliere tra tre diversi livelli di iscrizione, con prezzi che variano dai 500 ai 1.500 euro. Ai nuovi arrivati sono offerte tre sessioni di formazione e la consulenza gratuita con un personal trainer. Numerose sono le promozioni durante l'anno e le sfide di fitness, a una di queste ho partecipato e vinto.

FITNESS 360. Di proprietà del gruppo Lal, questo marchio ha quattro club in città: due misti e due per solo donne. Il punto di forza è l'approccio olistico, con prezzi accessibili che si adattano allo stile di vita anche dei singoli e non solo dell'élite.

TRIBE FIT. Situato nella Marina di Dubai, offre oltre 90 lezioni a settimana di yoga, spinning e di forma fisica. Prezzi tra 300 e 900 euro.

ENGINE FITNESS & WELLNESS. Una moderna vetro-struttura di tre piani, al passo con le ultime tendenze. Propone classi miste e le speciali classi Queenax che utilizzano un'amaca imbottita per assistere a una serie di esercizi di yoga in sospensione.

UENERGY BOUTIQUE HEALTH CLUB.

Situato nel distretto finanziario di Dubai, offre un'ampia varietà di classi, circuiti di resistenza, ma anche arti marziali e pugilato, per spingere il corpo al limite.

PLATFORM 3. Non esiste una quota associativa annuale, ma solo pacchetti speciali con un approccio mirato, con l'aiuto anche di nutrizionisti e fisioterapisti. In linea con un approccio lento e costante per raggiungere la forma nel lungo termine.

SYMMETRY GYM. Di proprietà di uno dei più noti e costosi istruttori di Dubai, Amir Siddiqui, non offre classi o attività di gruppo ma una formazione basata su moduli personalizzati.

Federazione Italiana Fitness

SPAZIO REPORTAGE

■ di Roberta Bezzi



MANTRA

3a edizione Per il terzo anno consecutivo, la SIO – Scuola Italiana Olistica, che rappresenta il settore olistico della Federazione Italiana Fitness, ha organizzato il ritiro Mantra, un appuntamento di studio e approfondimento dedicato alle discipline olistiche che si è tenuto dal 26 al 28 agosto a Votigno di Canossa (Reggio Emilia). L'edizione 2016 è stata incentrata sui chakra che, secondo la tradizione yoga, sono i centri dell'energia vitale e della coscienza all'interno del corpo umano. Rappresentano le porte di accesso per la corrente energetica e vitale del nostro corpo psichico. Tre giornate intense, sotto la guida dei docenti dello staff SIO (Rita Babini, Rita Valbonesi e Donato De Bartolomeo) e qualificati ospiti (Giuliano Boccali e Rino Mastromauro), a stretto contatto con la natura, in un



Mantra 2016



Blue Fitness in functional



Blue Fitness in functional

luogo unico e speciale come la Casa del Tibet, un suggestivo piccolo borgo, ristrutturato e recuperato da artigiani e volontari provenienti da tutto il mondo, inaugurato nel 1990 dal Dalai Lama. Un'esperienza ricca di momenti di confronto e aggiornamento, una full immersion in cui assimilare tutti gli insegnamenti senza dispersione, come un flusso continuo.

Blue Fitness in functional



BLUE FITNESS IN FUNCTIONAL

1a edizione Grande partecipazione di pubblico per la nuova edizione di Blue Fitness 2016, tutto all'insegna del Functional Training, che si è svolta il 17 e 18 settembre al Garden Sporting Center di Rimini. Protagonisti del primo evento nazionale di questo tipo, sono stati i docenti FIF del settore funzionale, che hanno sviluppato le tematiche più gettonate del settore, dal Kettlebell al Barbell, dalla Medball al Body Weight. Sono stati presenti all'evento anche Marco Mazzesi e Federico Fignagnani, nuovi docenti FIF di Kalisthenics. Due giornate caratterizzate da lezioni di spessore e di alta professionalità che hanno saputo coinvolgere gli iscritti, in una cornice di pura energia e divertimento.

FIF ANNUAL CONVENTION

26a edizione Formazione professionale, con tanta tecnica e didattica. Questo, da sempre, è il punto di forza della FIF Annual Convention che è andata in scena a Bologna, il 22 e 23 ottobre, davanti a una folta platea di appassionati e istruttori. I docenti FIF, affiancati da noti presenter ospiti, hanno presentato interventi di alta specializzazione – denominati focus – in diversi ambiti: tonificazione, coreografia e allenamento posturale dinamico. Un vero e proprio professional training week-end studiato con l'obiettivo di ampliare ed elevare, sul piano sia teorico sia pratico-operativo, le capacità professionali di chi ha già una conoscenza di base, ma anche un modo di favorire la riqualificazione e l'aggiornamento degli istruttori secondo le più recenti linee guida riguardanti la metodologia dell'allenamento di gruppo. A coinvolgere i numerosi partecipanti è stata la grande energia dei docenti FIF: Patrizia Vincenzi, Viviana Fabozzi, Elisabetta Cinelli, Monica Scurti,



FIF Annual Convention

Davide Impallomeni, Marco Della Primavera, Michele Manca. Molto seguite sono state anche le masterclass dei presenter ospiti Anastasia Alexandridi dalla Grecia e Michael De La Cruz dal Giappone. Da segnalare che nella giornata di sabato, si è tenuto anche il convegno “Casi di studio e proposte pratiche di allenamento”, per capire come si sta evolvendo la classica attività di palestra. Qualificati relatori – dott. Liliana Cassano, Marco Neri, Mattia Ravagli, Alexander Bertuccioli, Carlo Dolzan e Alberto Gusella – hanno fornito ai partecipanti casi pratici di studio oltre a interessanti nozioni su come affrontare le esigenze di una clientela sempre più diversificata, non solo orientata al dimagrimento e alla muscolazione, ma anche a proposte per affrontare i ritmi quotidiani, vincere lo stress, risolvere problematiche estetiche o semplicemente rendere più dinamico e aggiornato il training rispettando necessità posturali e biomeccaniche. La FIF vi aspetta nel 2017, per la 27ª edizione!

XXL FITNESS CONVENTION

6a edizione È andata in archivio con un grande successo di pubblico l'edizione 2016 della XXL Fitness Convention che si è tenuta a Palermo, il 5 e 6 novembre 2016. Due giorni di fitness, nel cuore della Sicilia, con masterclass da mattina a sera di total body, coreografia, functional training e yoga, oltre a un percorso di un'intera giornata consacrato al Pilates, denominato Pilates Evolution. Nella prima giornata, una sala ha ospitato lezioni di discipline miste mentre una seconda è stata interamente dedicata al Pilates, un'occasione imperdibile per tutti i professionisti del settore di apprendere nuove tecniche e idee per un aggiornamento sempre in evoluzione. Nella seconda giornata, la convention è proseguita sempre con una sala per le lezioni di Pilates e postura e un'altra con masterclass di functional training. Tanto allenamento e sudore per gli appassionati di fitness, ma non solo. Da segnalare infatti il bel momento di confronto, sabato 5 e domenica 6, grazie a un convegno che ha proposto un viaggio sul corpo umano, dalla sua postura ai suoi schemi corporei. In particolare, nella prima giornata si è tenuta la parte pratica con Luca Franzon su

“Dall'appoggio plantare all'assetto del bacino” e con Rino Mastromauro su “Rachide diaframma e cingolo scapolo omerale”, mentre nella seconda la parte pratica con proposte di Donato De Bartolomeo, Gianpiero Marongiu ed Elisabetta Cinelli. Hanno partecipato alla due giornate anche i docenti Francesco Fiocchi, Fabio Amante, Monica Scurti, Sandro Roberto, Davide Impallomeni e Marco della Primavera.



Fascia Research Congress

FASCIA RESEARCH CONGRESS

6° edizione Convegno A.I.P.S.

L'Associazione Italiana Posturologia Sportiva, settore posturale della federazione, ha organizzato la sesta edizione del convegno sulla postura a Bologna, nei giorni 26 e 27 novembre, in cui si è trattato il tema “Fascia Research Congress”.

L'appuntamento ha proposto un affascinante viaggio all'interno della fascia: a molti sconosciuta, da altri ancora dimenticata, da parecchi poco studiata, da qualcuno considerata troppo semplicemente come un tessuto che ricopre e avvolge i muscoli.

Si è partiti sabato dall'anatomia passando per le sue azioni e implicazioni all'interno del corpo umano, per concludere domenica con l'applicazione e pratica di tutti i concetti visti nella sessione teorica del giorno prima. Un tema che ha coinvolto e interessato i numerosi partecipanti, per lo più professionisti che si occupano di riabilitazione e postura, ma anche personal trainer, istruttori di fitness e laureati in Scienze Motorie.

PILATES EVOLUTION CONVENTION

Dopo Palermo, la Pilates Evolution Convention ha fatto tappa – per la prima volta – a Napoli, l'11 dicembre 2016. Una giornata intensa e ricca di proposte, in cui buono è stato il riscontro dei numerosi partecipanti, per lo più professionisti del settore, che hanno avuto la possibilità di apprendere dai docenti federali Donato De Bartolomeo, Elisabetta Cinelli, Gianpiero Marongiu e Massimo Alampi, nuove tecniche e idee su una disciplina ancora in forte crescita come il Pilates. **FINE**



XXL Fitness Convention



Pilates Evolution Palermo



XXL Fitness Convention

© Gianluca Nuzzo

QUESTO MESE VI PRESENTIAMO:



MUSICA

vai su www.fit-shop.it
e ascolta la tua musica



**POWER AEROBICS
AUTUMN 2016**
€ 24,00 cod. CPASAUT16



**STEP EXPERIENCE
AUTUMN 2016**
€ 24,00 cod. CSEXAUT16



**CHART ATTACK
AUTUMN 2016 2cd**
€ 27,00 cod. CCAAUT16



**THE WORLD OF
PILATES & YOGA VOL. 7**
€ 18,00 cod. EFF433



**KICK BOX
SUPER HITS 6**
€ 18,00 cod. EFF462



**BEST OF 70S
105-126 BPM 2cd**
€ 27,00 cod. CBEST70T



**AEROBICS QUARTERLY
VOL. 12 3cd**
€ 29,00 cod. MTX024-2



**STEP QUARTERLY
VOL. 12 3cd**
€ 29,00 cod. MTX023-2



LIBRI



**COMPENDIO PRATICO
DI ALLENAMENTO
FUNZIONALE**
di P. Lenhart e W. Seibert
€ 28 pag. 240 cod. LCOMP



**OLTRE
L'ALLENAMENTO**
di A. Andorlini
€ 42 pag. 624 cod. LOLTRE



**GUIDA COMPLETA
ALLA PERDITA DI PESO**
di P. Waters
€ 21 pag. 214 cod. LPERP



**DIMAGRIRE
CORRENDO**
di J. e B. Galloway
€ 18 pag. 208 cod. LDIMC



DVD

I VIDEO DIDATTICI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS



**BEST FIF WORKOUT
FITNESS & PERSONAL
TRAINER volume 1**
€ 9,90 cod. DBESTPT1



**BEST FIF WORKOUT
FITNESS & PERSONAL
TRAINER volume 2**
€ 9,90 cod. DBESTPT2



**BEST FIF WORKOUT
FITNESS FUNZIONALE
volume 1**
€ 9,90 cod. DBESTFUN1



**BEST FIF WORKOUT
FITNESS FUNZIONALE
volume 2**
€ 9,90 cod. DBESTFUN2



**BEST FIF WORKOUT
PILATES
volume 1**
€ 9,90 cod. DBESTPIL1



**BEST FIF WORKOUT
PILATES
volume 2**
€ 9,90 cod. DBESTPIL2



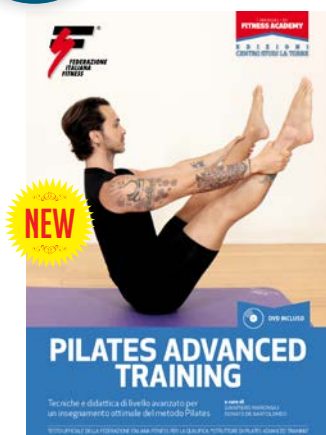
**PILATES
with flow tonic**
€ 19,00 cod. DFLOW



**BEST FIF WORKOUT
KALISTHENICS
volume 1 (incluso libretto)**
€ 19,00 cod. DCAL1



MANUALI



**PILATES ADVANCED
TRAINING (incluso dvd)**
€ 19 pag. 112 cod. TO229



PILATES PROPS
€ 19 pag. 132 cod. TO214



**KALISTHENICS
(incluso dvd)**
€ 19 pag. 54 cod. TO427



WUNDA CHAIR
€ 19 pag. 182 cod. TO235



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



a cura di Sara Baraccani



www.fif.it



www.performancemagazine.it



www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness



www.facebook.com/FitshopFIF



www.youtube.com/FIFApplication



www.fifweb.tv



www.instagram.com/fif_it



www.twitter.com/FIFacademy



www.google.com/+LAFIF



www.showon.it/FIF



www.instagram.com/fif_it

#INFORMAFIF SHORT WORKOUT VIDEO

Nello scorso numero di Performance vi avevamo lanciato una sfida video, che consisteva nell'inviarci brevi video dai 3 ai 60 secondi, per mostrarci un vostro breve workout. Non è semplice creare una piccola sequenza, riprendersi o farsi riprendere, confezionando un video di qualità accettabile, ma alcuni di voi ci sono riusciti. Scopriamo così i tre vincitori e ringraziamo tutti per i video che ci avete mostrato taggando #informaFIF.



@paololupopt



@giuseppespositoc



@chiara2697

NUOVO TEMA PER I TUOI SCATTI:

#INFORMAFIF IL BELLO DEL PILATES

Il bello del Pilates è che lo si può fare fino a 90 anni e oltre, perché non pesa sulle articolazioni.

Power house: così, l'inventore Joseph H. Pilates chiamava la parte centrale del corpo, dove risiede la nostra energia interna. Da lì parte tutto. Se si rafforza la power house non solo ci si sente meglio fisicamente, ma si riesce anche a dare di più e la mattina ci si alza più positivi.

Per molti il Pilates è come l'alfabeto, è la base per vivere meglio. La sfida che vi proponiamo è di farci vedere il vostro positivo approccio al Pilates!

Le regole sono sempre le stesse: dovrete mettere nei commenti delle vostre foto il tag #informaFIF. Tra tutte quelle taggate ne selezioneremo quattro che si sono distinte per originalità, tecnica e grinta. I nomi dei vincitori saranno comunicati su Instagram e pubblicati sul prossimo numero di Performance.

Mostrateci cosa sapete fare e... seguite @fif_it!



PURO NUTRIMENTO PER I TUOI MUSCOLI.



**CRESCITA
E DEFINIZIONE
MUSCOLARE**

**PROTEINE
IDROLIZZATE
OPTIPEP® 90%**

**LATTOSIO
INFERIORE
ALLO 0,2%**



Se cerchi un puro nutrimento per la tua crescita muscolare trovi Keforma. Una linea d'integratori alimentari studiati e preparati rigorosamente per le necessità dello sportivo che sostengono la tua attività e favoriscono il tuo risultato. **Hydro Gold è la proteina per eccellenza, composta esclusivamente da peptidi proteici isolati e idrolizzati per via enzimatica, 100% Optipep®, studiato per promuovere la crescita e la definizione dei tuoi muscoli.** Le proteine idrolizzate **Optipep®**, contengono un'alta percentuale di aminoacidi ramificati, sono a rapida assimilazione e contengono pochissimi zuccheri e grassi. La linea Keforma è ideale per tutti gli sportivi e ha ottenuto riconoscimenti da numerosi atleti di fama internazionale.



COMPILA LA TUA SCHEDA
DI INTEGRAZIONE PERSONALIZZATA



keforma.com

KEFORMA
PURA ENERGIA

bevo LAURETANA perché

scelgo il
benessere



Segui la campagna
#ragionidiunasceltaconsapevole



Scegliere l'acqua giusta è importante per vivere in armonia e restare in forma. LAURETANA, grazie al suo basso residuo fisso (14 mg/l), al suo pH ed al basso contenuto di sodio (1,0 mg/l) è un'acqua minerale particolarmente consigliata per l'uso giornaliero ed abbondante e risponde perfettamente alle esigenze di reidratazione degli sportivi.

Leggera e pura, Lauretana è l'acqua ideale per chi sceglie ogni giorno uno stile di vita sano ed equilibrato attraverso il movimento.

www.lauretana.com

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

Consigliata da

