

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

rivista ufficiale



FITNESS ACADEMY

la nuova programmazione
federale con:

- CORSI
- MASTER
- CONVENTION
- CONVEGNI

NUOVI CRACKER SEGALE. IL GUSTO ANTICO CHE HA TANTO DA DIRE.

CON
IL 10% DI FIBRE

CON
SALE MARINO
INTEGRALE

CON FARINA
DI SEGALE

CON
LIEVITO MADRE
NATURALE

CON CROCCANTI
CHICCHI DI SEGALE

CON
OLIO DI GIRASOLE
ALTO OLEICO



PERCORSO SALUTE®



29€
al mese

FIF Card Istruttore*

Alcuni dei vantaggi riservati:

Partecipazione gratuita a
IN CORPORE SANO

Partecipazione gratuita a
1 master di specializzazione a scelta

Sconto 50% INTERNATIONAL PILATES CONVENTION

Sconto 25% sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF

Consulenza on-line
tecnico, didattica e giuridico/fiscale

*La FIF Card Istruttore
comprende tutte le agevolazioni
assicurative come
socio Istruttore alla FIF
(vedi pagina 58)*

Validità 1 anno dalla data di sottoscrizione

FIF
C·A·R·D

Con la FIF Card hai la possibilità di essere continuamente aggiornato a un prezzo estremamente vantaggioso. Convention gratuite, sconti sulle manifestazioni e tanti altri vantaggi aspettano!

49€
al mese

FIF Card Club

Alcuni dei vantaggi riservati:

Partecipazione gratuita per 5 iscrizioni a
IN CORPORE SANO

Partecipazione gratuita a 3 master di specializzazione
Sconto 50% (max 3 partecipanti per Club)
INTERNATIONAL PILATES CONVENTION

Sconto 25% sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF

Invio periodico di newsletter
di aggiornamento giuridico-fiscale

Consulenza on-line tecnica e amministrativa

*La FIF Card Club comprende
anche tutti i servizi riservati
ai Centri Associati FIF
(vedi pagina 59)*

Validità 1 anno dalla data di sottoscrizione

AGGIORNARSI

non è mai stato così
conveniente!

***NOVITÀ!**

Nella FIF Card Istruttore
è compreso anche il tesserino di

TECNICO NAZIONALE
ASI / CONI

scopri di più su
www.fif.it



CERTIFICATION
bendessere™
NUTRACEUTICALS FOR LIFE



CNM ITALIA

DECRETO M.I.U.R.
MINISTERO DELL'ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
AUTORIZZATIVO ALL'ESERCIZIO
DELL'ATTIVITÀ FORMATIVA



Percorsi Formativi di qualificazione e specializzazione nelle **DISCIPLINE BIONATURALI E DEL BENESSERE**



NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT

**7 week end di
lezioni frontali + moduli online**

Percorso di studio con approfondimenti pratici
su protocolli di Nutrizione e Nutraceutica nella
pratica sportiva.

In collaborazione con FIF, Federazione Italiana
Fitness, le piramidi nutraceutiche per un
consiglio mirato nei vari tipi di attività fisica
nell'ottica della condizione di benessere nella
longevità e nel movimento.

BEAUTY AND NUTRACEUTICAL CONSULTANT

**6 week end di
lezioni frontali + moduli online**

Percorso professionalizzante per la
conoscenza dell'organo Pelle.
Competenze qualificate per il suggerimento
delle referenze dermocosmetiche e
dell'integrazione alimentare per la corretta
funzionalità del derma.



Sponsored by



Visita il sito www.cnmitalia.com
o contatta la segreteria di **CNM ITALIA**
Tel. 049 9080654

Sponsored by



PerformanceOrgano ufficiale della
Federazione Italiana FitnessANNO XXVIII
N. 3 DICEMBRE 2017Associato 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:Davide Carli . Luca Ceria . Luca Dalseno
Francesco Fiocchi . Luca Franzon
Davide Impallomeni . Giampiero Marongiu
Marco Neri . Mattia Ravagli
Sandro Roberto**Fotografie**Archivio Performance . Elena Zanfanti
D.S. Photo . Shutterstock . FotoLia
iStockphoto . Barbara Silvestri
Marco Vacchi**Hanno collaborato all'inserto****Fitness Academy**Sonia Bosi . Roberta Fadda
Federica Sangiorgi . Martina Pedrotti**Un ringraziamento particolare a**Giada Caudullo
presidente e direttore didattico CNM Italia srl
Corrado Facco
Mercedes Hernandez Marrero
direttrice della Real Madrid Graduate School/
Universidad Europea
Dino e Roberto Piccini
Luca Mattonai - Studio Mattonai
in collaborazione con il Comitato regionale
Asi Toscana
Ufficio stampa e Segreteria organizzativa
Rimini Wellness**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.it

www.fif.it

LA PILLOLA CHE RISOLVE TUTTO, O FORSE NO...

Dicono che ci sia una pillola per tutto. Eppure a ben pensarci, in molti ne vorrebbero una per essere freschi e riposati anche dopo una notte in bianco, provare sazietà senza aver mangiato, continuare ad avere la pelle dei vent'anni anche dopo i sessanta, e si potrebbe allungare all'infinito la lista dei desideri. Ogni tanto si parla di qualche nuova pillola del benessere che lascia ben sperare... Ed è proprio di questi giorni la notizia di una rivoluzionaria pillola che promette di essere tonici e magri, semplicemente... oziando. Basterebbe, secondo il biologo Ron Evans, assumere una dose quotidiana di GW501516, noto semplicemente come 516, un farmaco che regala i benefici della ginnastica senza la necessità di muovere un muscolo. Gli esperimenti condotti sui classici topi da laboratorio hanno evidenziato, in effetti, un aumento del 75 per cento della resistenza delle cavie nella corsa in appena quattro settimane. Il loro 'girovita' e la quantità di grasso corporeo sono diminuiti, l'insulino-resistenza si è abbassata e anche la qualità dei loro muscoli è cambiata. Tutto ciò ha spinto Evans a dichiarare già nel 2008: "Possiamo sostituire la ginnastica con una pillola". Le sperimentazioni sono proseguite anche con l'aiuto del chimico Tim Wilson, considerato l'inventore del 516, ma nel 2007 - proprio mentre si stava ricercando l'approvazione della Fda (la Food and Drug Administration, l'autorità che decide in America sulla possibilità di mettere in commercio cibi e farmaci) - sono arrivati i test di tossicità. Risultato? I topi che hanno ricevuto dosi consistenti della sostanza, hanno sviluppato il cancro molto più frequentemente dei loro simili non dopati. Malgrado l'inevitabile decisione di interrompere temporaneamente le sperimentazioni, in realtà le ricerche sono continuate altrove e per mano anche di altri ricercatori. Tutti quanti sono convinti di essere sulla strada giusta per trovare, nei prossimi dieci o quindici anni, un medicinale che sia in grado di riprodurre gli effetti dell'attività fisica. E attualmente, fra chi ha assunto il 516 - già disponibile online - c'è chi ha dichiarato di avere un'energia incredibile. Ma i dubbi restano... e non solo in termini salutistici. A livello un po' più filosofico, verrebbe da dire: non è che si ricerchi a tutti i costi una pillola per non vivere, ossia per non fare quelle cose che invece dovrebbero far parte della quotidianità? Tipo dormire, mangiare, invecchiare, muoversi... tutte cose buone, che potrebbero essere migliorare anche in modo più naturale, per esempio, condividendo con altri il piacere di fare tutto ciò! Andare in palestra non è forse meglio? Non tanto e solo per allenarsi, ma per socializzare, confrontarsi con gli altri, liberare la mente dallo stress di qualsiasi tipo e fare il pieno di energia e stimoli. Per i più giovani, è anche un'occasione per educarsi, grazie a regole e disciplina. Perché il fitness non è solo estetica e apparenza ma anche benessere fisico, mentale e sociale. Buone feste a tutti!

Fitness DAL MONDO

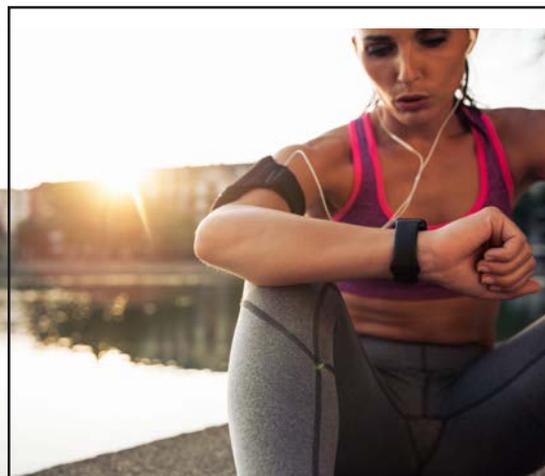


Sono americane le STARTUP DA RECORD PER IL FITNESS TECH

Secondo l'ultimo report di Cb Insight, il valore delle startup fitness Tech è pari a 2,4 miliardi di dollari di finanziamenti dal 2013 a oggi. Si tratta di una schiera di nuove imprese che nel corso degli ultimi cinque anni hanno contribuito a rivoluzionare l'industria del fitness attraverso software e tecnologie digitali. In totale, secondo questa ricerca, queste startup hanno dato vita a circa 696 deal. E il 2017, con oltre 585 milioni di dollari di investimenti e 103 operazioni, sembra essere già un anno record. A questa cifra però hanno contribuito per la maggior parte, ben il 64 per cento, le aziende Usa. A sorpresa, dietro gli Stati Uniti si colloca l'India con il 7 per cento, seguita dal Canada (5 per cento), Regno Unito e Cina (3 per cento), Germania (2 per cento). Nel complesso, l'Europa pesa quasi il 15 per cento dei deal totali nel settore fitness, grazie a Germania, Inghilterra, Svezia e Olanda. Assente l'Italia, pur avendo un mercato con un grande potenziale.

IL SUCCO DI MELOGRANO è un ottimo post-workout

Delle mille virtù del melograno aveva parlato persino Ippocrate, prima che a confermarle fosse la scienza. Il succo di melograno è un ottimo post-workout perché, con il suo pieno di antiossidanti, aiuta i muscoli a ripristinare la loro funzionalità facilitando la super-compensazione da esercizio fisico. Da non sottovalutare anche la combinazione di sostanze contenute nel delizioso frutto, che aiutano l'attività cerebrale migliorando la memoria. Secondo molti studi, gli antiossidanti del succo di melograno può aiutare a prevenire la formazione di depositi di grasso sulle pareti delle arterie.



Grazie al fitness IL RILANCIO DEGLI SMARTWATCH

Dopo un 2016 magro di soddisfazioni, il 2017 sarà ricordato per il rilancio del mercato degli smartwatch. Secondo Idc le vendite aumenteranno da 71,4 milioni di unità stimate per quest'anno per arrivare a 161 milioni di pezzi nel 2021, pari a una crescita del 60,9 per cento rispetto al 2016. L'arrivo di modelli che sempre più integrano funzioni fitness è uno dei motivi che hanno portato al rialzo nelle consegne delle vendite, a discapito degli 'indossabili' sportivi che comunque dovrebbero far registrare un piccolo aumento dello 0,9 per cento rispetto ai pezzi consegnati nel 2016. A trainare le vendite negli ultimi mesi e in quelli successivi sarà Apple con il suo Watch 3, che, stando ai dati diffusi da Idc, ha registrato una crescita anno su anno del 49,7 per cento.



NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL PIANETA

a cura di Roberta Bezzi



il fitness in acqua RIDUCE IL DOLORE DELL'ARTROSI

Praticare il fitness in acqua con regolarità riduce il dolore e la rigidità muscolare associate all'artrosi, in particolare di anca e ginocchio, in pazienti di età superiore a 50 anni. Secondo il professor Carlo Selmi,

responsabile di Reumatologia di Humanitas e docente dell'Università degli Studi di Milano, il fitness in acqua

rende anche più forti i muscoli e migliora la funzionalità delle articolazioni colpite da artrosi. Anche se alcuni studi hanno evidenziato che i benefici del fitness in acqua siano di breve durata nei pazienti affetti da artrosi del ginocchio, se comparati ai benefici dell'attività fisica non in acqua, il fitness in acqua risulta comunque raccomandabile sempre come alternativa o in associazione a fitness non in acqua, e in particolare nella stagione estiva quando fa più caldo.

ANYTIME FITNESS LA PALESTRA 24 ORE SU 24

Non ci sono più scuse per chi sostiene di non avere tempo di andare in palestra. Anche in Italia è sbarcata la catena in franchising Anytime Fitness aperte 24 ore su 24, 365 giorni all'anno. I primi club sono sorti a Roma a fine 2016, ma ce ne sono almeno tre di prossima apertura a Milano, oltre che a Bergamo e Parma. Nel mondo sono 3.200 i centri della catena americana che, per farsi conoscere, offrono cinque giorni di prova gratuiti.

CON LO YOGA SI SI PREVIENE LA DEPRESSIONE

Due o tre sedute a settimana possono rivelarsi utili per prevenire i sintomi della depressione. Ad affermarlo non è un saggio indiano, ma uno studio condotto dalla Boston University, che ha indagato sui benefici degli asana sugli stati depressivi. Nella ricerca, pubblicata sul "Journal Of Alternative and Complementary Medicine", sono stati coinvolti pazienti affetti da depressione cronica dell'umore che nel 40% dei casi non si riesce a curare nemmeno con i farmaci. Divisi in due gruppi, uno è stato invitato a sedute di yoga per tre lezioni settimanali da 90 minuti ciascuna, l'altro ha seguito un programma meno intenso, con due sedute. Tutti i volontari hanno seguito le lezioni con impegno, cosa che ha contribuito ad abbassare i loro stati depressivi. Chi ha seguito il programma intensivo ha ottenuto maggiori benefici, ma anche le due sedute hanno portato notevoli miglioramenti.



LA SEDENTARITÀ costa all'Unione Europea 80 miliardi l'anno

Circa il 6% delle morti in Europa è dovuto alla mancanza di movimento. È l'allarmante dato emerso in occasione della European Week of Sport. 80 miliardi di euro l'anno. A tanto ammonta invece il costo dell'inattività fisica che oggi riguarda circa 210 milioni di cittadini di tutta l'UE. Una cifra significativa, che comporta non solo conseguenze sulla salute dei singoli sedentari, ma anche sulla situazione dell'economia internazionale. Lo sconforto aumenta se si pensa che i bambini di oggi sono i più inattivi di sempre. L'Italia ha conquistato un posto sul podio dei Paesi più sedentari. Preceduti solo dagli inglesi, gli italiani sono per un terzo incapaci di raggiungere i livelli di attività fisica quotidiana raccomandati dall'Organizzazione mondiale della sanità (appena 150 minuti alla settimana di movimento). Nello specifico, il 38 per cento delle donne e il 28 per cento degli uomini. E i giovani non fanno meglio: il 92 per cento dei tredicenni italiani non raggiunge gli standard Oms.

Sommario

- 13 **Adolescenti in palestra**
Allenamento con i pesi: si o no?
DI MARCO NERI
- 16 **Body Building**
Fascial Stretch Training
DI LUCA FRANZON
- 20 **Fitness, Wellness e fiere**
Corrado Facco: il futuro? Il turismo legato al wellness
DI ROBERTA BEZZI
- 23 **Personal Trainer**
Di che biotipo sei?
A CURA DI MATTIA RAVAGLI
- 26 **Bodyweight**
Allenarsi a corpo libero
DI FRANCESCO FIOCCHI
- 28 **Functional Training**
Ladder Variety
DI LUCA DALSENO
- 30 **Novità**
FIF sigla un accordo con Real Madrid Graduate School – Universidad Europea
A CURA DELLA REDAZIONE
- 60 **Il fitness nelle scuole**
Il progetto formativo della Federazione: licei sportivi
A CURA DELLA REDAZIONE
- 62 **Pilates**
Il pilates per senior
A CURA DI GIANPIERO MARONGIU
- 66 **La storia "Palestre storiche d'Italia"**
Dino Piccini: icona del fitness e dello sport
DI ROBERTA BEZZI
- 70 **Allenamento**
Il recupero è parte integrante dell'allenamento
DI SANDRO ROBERTO
- 73 **Functional Training**
Il metodo WTA negli sport da combattimento
DI DAVIDE CARLI
- 76 **Fitness Group**
La fase cardio nelle lezioni di total body workout
DI DAVIDE IMPALLOMENI
- 77 **Nuove professioni**
Nutritional Sport Consultant
A CURA DELLA REDAZIONE
- 78 **Nuove tendenze**
Alla scoperta del water pipe
DI LUCA CERIA
- REPORTAGE
- 80 **Il Best of delle convention FIF**
- 82 **La FIF a MOVE!**

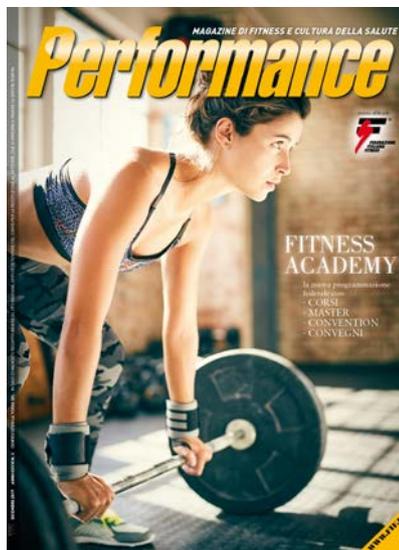
rubriche

- 06 **FITNESS DAL MONDO**
- 09 **IL CONSULENTE DEL CLUB**
- 57 **INFORMA**



23

PERSONAL TRAINER: DI CHE BIOTIPO SEI?



Fitness Academy

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

Numero 03 2017
ANNO XXVIII

111



IL CONSULENTE DEL CLUB

di Luca Mattonai

in collaborazione con il Comitato regionale Asi Toscana

SPESOMETRO

OSSIA OPERAZIONI RILEVANTI AI FINI IVA PER I PROFESSIONISTI DEL FITNESS

Tra le difficoltà che gli intermediari e i contribuenti hanno dovuto affrontare nell'assolvere il **nuovo adempimento** vi è sicuramente quella legata al puro aspetto 'tecnico'. Infatti la Comunicazione Dati Fatture deve essere trasmessa seguendo un tracciato telematico (formato xml). La difficoltà si è accentuata per l'assenza di un vero e proprio modulo di controllo che mettesse al riparo in via preventiva dal rischio di scarti. Questa procedura ha causato seri problemi agli operatori, che si sono visti più volte respingere le spedizioni, e con motivazioni talvolta tutt'altro che adamantine. Altre critiche alla piattaforma usata per la trasmissione dei dati arrivano anche in tema di privacy visto che peraltro pareva affetta da una serie di vulnerabilità in grado di mettere a rischio i dati dei contribuenti. In questo momento di difficoltà diffusa arriva, però, la **Circolare Agenzia delle Entrate n° 1 del 07/02/2017** in soccorso del **Terzo Settore**, che al punto 4 – Ulteriori chiarimenti - lettera f) Regime forfettario ex **L. 398/91** – afferma quanto segue: **“coloro che rientrano in regime debbono trasmettere i dati delle fatture emesse ma non devono trasmettere i dati delle fatture ricevute perché, queste ultime, sono esonerate dall'obbligo di registrazione”**. Tralasciando che anche questa circolare lascia vari dubbi interpretativi, oggetto della trasmissione, per le ASD e SSD di cui sopra sono i corrispettivi relativi a:

- cessioni di beni e prestazioni di servizi resi e ricevuti per i quali sussiste obbligo di fatturazione;
- cessioni di beni e prestazioni di servizi resi e ricevuti per i quali non sussiste obbligo di fatturazione, se l'importo unitario dell'operazione è pari o superiore a euro 3.600 (IVA compresa).

Con riferimento agli **acquisiti di beni e servizi impiegati promiscuamente** nell'attività commerciale e in quella istituzionale, nella comunicazione deve essere inserito **l'intero importo** del documento (per il quale esiste



obbligo di comunicazione). In questo confuso panorama, addirittura le sanzioni non sono una certezza visto che più volte è stata anticipata indulgenza in questo periodo transitorio. La normativa a regime prevede una sanzione pari a due euro per ciascuna fattura omessa o trasmessa non correttamente, con un massimo di mille euro a trimestre, e la possibilità di avvalersi del ravvedimento operoso, con sanzioni ulteriormente ridotte alla metà se il dato originariamente omesso viene trasmesso entro quindici giorni dalla scadenza originaria. Stesso discorso per il dato rivelatosi errato, ma in tal caso occorre prima annullare il rigo, ovvero annullare la fattura trasmessa errata, e poi trasmettere il dato corretto.

La **prossima scadenza** è l'invio del secondo semestre 2017 che scadrà il **28 febbraio 2018** mentre a regime le scadenze saranno: 31 maggio; 16 settembre; 30 novembre; 28 febbraio per il trimestre antecedente. Invece di lottare con dubbi interpretativi, difficoltà tecniche e reperimento dati, perché non facciamo uno sforzo per accettare quest'era di digitalizzazione che ormai è alle porte e che porterebbe mille agevolazione in tema di accertamento, adempimenti oltre che a una notevole riduzione di costi? Parliamo di **“fatturazione elettronica”**. Vi ho incuriosito? Cercate alcune informazioni su www.menocarta.net

LA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS A

RIMINIWELLNESS

31 MAGGIO - 01 - 02 - 03 GIUGNO 2018

QUATTRO GIORNI DI **LEZIONI GRATUITE**
E **GARE ENTUSIASMANTI** TUTTE TARGATE **F.I.F.**

**FUNZIONALE
e KALISTHENICS**

**FITNESS
GROUP**

**PILATES
e YOGA**

Fitness Academy

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

ESIBIZIONI E GARE

LE COMPETIZIONI IN PROGRAMMA

CLUB vs CLUB

DOMENICA 3 GIUGNO 2018

14° TROFEO RIMINIWELLNESS

Edizione numero 23 del Campionato Italiano riservato alle discipline di free style, street dance, house, video dance e hip hop.

CROSS TRAINING

DOMENICA 3 GIUGNO 2018

10ª EDIZIONE Ritorna l'attesissimo Campionato di fitness che festeggia il suo primo decennio proponendo la sua storica e avvincente gara in cui gli atleti si sfidano sulle 5 classiche prove: salto da fermo, panca orizzontale, bike, trazioni alla sbarra, tapis roulant.

SPARTAN CHALLENGE **NOVITÀ**



VENERDÌ 1 GIUGNO 2018

1ª EDIZIONE Dall'antica Grecia arriva la prima competizione in perfetto stile "Olympic Games". Una sfida unicamente a corpo libero divisa in due livelli di difficoltà: Warrior (basic skill) e Hero (advanced skill). Una gara per veri Spartani che si fronteggiano nel massimo rispetto della lealtà e della fratellanza!

KALISTHENICS® CHALLENGE **NOVITÀ**

SABATO 2 GIUGNO 2018

1ª EDIZIONE La prima sfida aperta a tutti gli estimatori del mondo della ginnastica calistenica. Due le gare: FUN, rivolta agli Amatori (categoria Uomini Under 35 e Over 35 e categoria Donne) che si sfideranno su avvincenti skill di Endurance, e PRO per i professionisti (Donne e Uomini) che si affronteranno su spettacolari skill del repertorio calistenico per contendersi un esclusivo **montepremi in denaro**.

REGOLAMENTI E MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE ALLE COMPETIZIONI SU WWW.FIF.IT / EVENTI

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, Bodyweight e Kalisthenics oltre al prestigioso appuntamento con il Campionato Nazionale: Club vs Club.

Vi aspettiamo numerosi!



TREDICESIMA EDIZIONE

RIMINIWELLNESS

FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE

**FIERA
E RIVIERA
DI RIMINI
31 MAGGIO
3 GIUGNO
2018**



FREE YOUR ENERGY

riminiwellness.com

 **RiminiWellness®**
rimining

IN CONTEMPORANEA CON

**FOODWELL EXPO
RIMINI STEEL
RIABILITEC**

CON IL PATROCINIO DI



Comune di Rimini

ORGANIZZATO DA

**ITALIAN
EXHIBITION
GROUP**

A merger of
Rimini Fiera and Fiera di Vicenza

adolescenti in palestra

ALLENAMENTO CON I PESI: SÌ O NO?

LE LINEE GUIDA DI NSCA E AAP INDICANO COSA FARE E COSA INVECE EVITARE. SI TRATTA DI UNA GRANDE POTENZIALITÀ PER GETTARE LE BASI DI FUTURI ATLETI MENO SOGGETTI A TRAUMI, PIÙ PROPORZIONATI E CERTAMENTE PIÙ SANI E PRESTANTI. STA AI TECNICI SFRUTTARE E PROPORRE ADEGUATAMENTE TALI OPPORTUNITÀ.

di Marco Neri

Quella dell'allenamento con i carichi sugli adolescenti è una questione annosa che da sempre trova pareri discordanti. Il dato di fatto è che, in molti casi, chi è contrario si affida più a luoghi comuni che non a certezze derivanti da ricerche scientifiche. Come sempre l'invito è di fare una scorribanda su PubMed per verificare cosa c'è. Digitando le parole "Resistance Training Young", oppure "Resistance Exercise and Youth" o "Strenght Training Children and Adolescents", ecco comparire una ricchissima bibliografia dove personalmente non sono riuscito a trovare studi che evidenzino malformazioni e problematiche derivate da questo tipo di allenamento. Anzi, praticamente tutta la bibliografia ne esalta il potenziale. Anche partendo 'solo' dagli anni Ottanta, uno studio di Merch su gemelli monozigoti di undici anni – di cui uno dei due eseguiva **resistance training** 2/3 volte a settimana



adolescenti in palestra



e l'altro giochi di squadra – non evidenziava nessuna problematica scheletrica o diversità di altezza, ma grandi differenze sullo sviluppo muscolare e sulla prestazione. Ne è seguita una marea di studi, fra cui due importantissime linee guida da parte della NSCA (National Strength Council Association) e della AAP (American Academy of Pediatrics) che, anche come categoria, si espongono in modo chiaro e incontrovertibile a favore dell'allenamento con i pesi. Sarebbe che l'età adatta sia quella indicata come Turgor Secundus, cioè intorno agli 8/9 anni, anche se a quell'età – così come

anche in quelle a seguire – l'allenamento a circuito, ma con esercizi che comprendano l'uso dei carichi, pare essere una delle forme più adatte e divertenti. Questo fino al cosiddetto Turgor Terzius (13/15 anni) dove la maturazione ormonale e la maggiore precisione degli schemi motori determina una verticale crescita delle potenzialità legate all'allenamento con i sovraccarichi. È proprio in questa età che c'è la grande differenziazione fra maschi e femmine poiché queste ultime, pur continuando a “reggere” molto bene carichi in volume, ‘soffrono’ invece un po’ in quelli ad intensità. Comunque, anche nelle età più giovani si notano interessanti aumenti di forza (circa 20/25 per cento in 8 settimane), questo a conferma che l'adattamento è soprattutto nervoso e non influenzato dall'intervento ormonale.

Tutti gli studi, ma soprattutto le linee guida delle organizzazioni insistono sul punto base: la sorveglianza competente e attenta da parte di un tecnico, la necessità di fare apprendere tecniche perfette e con la giusta progressione pedagogica.

Assurda e purtroppo ancora frequente la tendenza a fare incrementare l'intensità (il carico) su posture sbagliate e tecniche inesatte; questo è l'unico vero rischio, rischio che è comunque presente anche negli adulti dove, troppo spesso, facendo svolgere esercizi con i carichi in gruppo, si porta il soggetto a instaurare un regime di competizione che inevitabilmente punta in modo esclusivo alla prestazione cadendo

spesso in grossolani errori di esecuzione e conseguenti alte possibilità di infortunio e traumi.

Una volta evidenziato questo punto chiave della sorveglianza e della tecnica, le linee guida della NSCA sono – in forma riassuntiva – le seguenti:

- ✓ Iniziare ciascuna sessione di allenamento con 5-10 minuti di riscaldamento dinamico
- ✓ Iniziare con carichi relativamente leggeri (non portati a esaurimento) e focalizzarsi sempre sulla tecnica corretta di esecuzione degli esercizi
- ✓ Eseguire 1-3 serie di 8-15 ripetizioni di vari esercizi per la parte superiore e inferiore del corpo
- ✓ Includere esercizi specifici che rafforzino il Core
- ✓ Focalizzarsi sullo sviluppo muscolare simmetrico e sull'equilibrio muscolare appropriato a livello delle articolazioni
- ✓ Aumentare la resistenza gradualmente (5-10%) di pari passo con il miglioramento della forza
- ✓ Eseguire il defaticamento con esercizi calistenici meno intensi e con lo stretching statico
- ✓ Iniziare l'allenamento contro resistenza 2-3 volte a settimana, a giorni alterni.

Riguardo alla progressione dei carichi, secondo le linee guida, è bene partire con 12, per poi passare con lo stesso carico a 14 e poi a 16. Quando si è in grado di fare l'obiettivo di ripetizioni preposte, tornare a 12 e aumentare (anche di poco, tipo 1 kg) e riprendere la progressione. Sui soggetti più grandi si può anche provare dalle 15 a scendere a 6, aumentando il carico e poi cercando di migliorare le ripetizioni. Fino ai 14 anni, i recuperi vanno bene anche di solo 1 minuto (per questo funzionano bene anche i circuiti); crescendo vanno aumentati. Da notare come l'uso dei carichi non influisca negativamente su flessibilità ed elasticità muscolare, se si ha la semplice accortezza di continuare ad allenarla e di non concentrarsi solo sul potenziamento

TABELLA 1

- **Aumenta** la forza muscolare
- **aumenta** la potenza muscolare
- **aumenta** la resistenza muscolare locale
- **migliora** le prestazioni delle abilità motorie
- **aumenta** la densità minerale ossea
- **migliora** la composizione del corpo
- **migliora** la sensibilità all'insulina
- **migliora** il profilo lipidico nel sangue
- **riduce** il rischio di lesioni legate allo sport
- **migliora** le prestazioni sportive
- **stimola** un atteggiamento maggiormente positivo verso l'attività fisica durante la vita

(ma questa raccomandazione è valida anche sugli adulti). La scelta degli esercizi sarà, dove possibile, principalmente con movimenti multi articolari e preferibilmente con carichi liberi, evitando al massimo le macchine (anche se per i dorsali un lat machine è il benvenuto). Si può tranquillamente insegnare anche gesti potenti come le girate, tralasciando la ricerca del carico e perfezionando gesto e coordinazione.

La AAP conferma le linee guida sopra esposte, aggiungendo alcune raccomandazioni come:

- ✓ *Gli adolescenti e preadolescenti devono evitare il power lifting e il body building e i sollevamenti con **carichi massimali** fino al raggiungimento della maturità scheletrica;*
- ✓ *Nei programmi finalizzati alla prevenzione e alla salute generale è bene integrare l'allenamento della forza con il lavoro aerobico*
- ✓ *Usare l'intera escursione articolare per ogni articolazione impegnata;*
- ✓ *Privilegiare i pesi liberi, sia perché le macchine sono tarate su misure adulte, sia per il maggior controllo dell'equilibrio che impongono questi attrezzi*
- ✓ *Importante ascoltare sempre ciò che l'adolescente comunica e creare un ambiente empatico fra trainer, genitori, compagni.*

Da segnalare come gli insegnanti debbano primariamente personalizzare il lavoro. Infatti nelle fasce di età interessate a queste considerazioni è facile vedere, a parità di età, strutture fisiche con sviluppi completamente diversi che richiedono quindi non schemi precostituiti ma appositamente

confezionati in base alla maturità muscolare e coordinativa del soggetto. Analogamente il trainer deve ben conoscere il carico settimanale complessivo di lavoro che l'adolescente svolge. Non è infatti anomalo trovare un adolescente che, oltre a 2/3 sedute di potenziamento, svolge anche allenamenti per giochi di squadra e altre attività tipo nuoto o giochi personali svolti con amici. Nonostante in queste fasce di età i recuperi siano ai massimi livelli, è sempre bene avere un quadro degli impegni e del tipo di vita che il giovane allievo svolge.

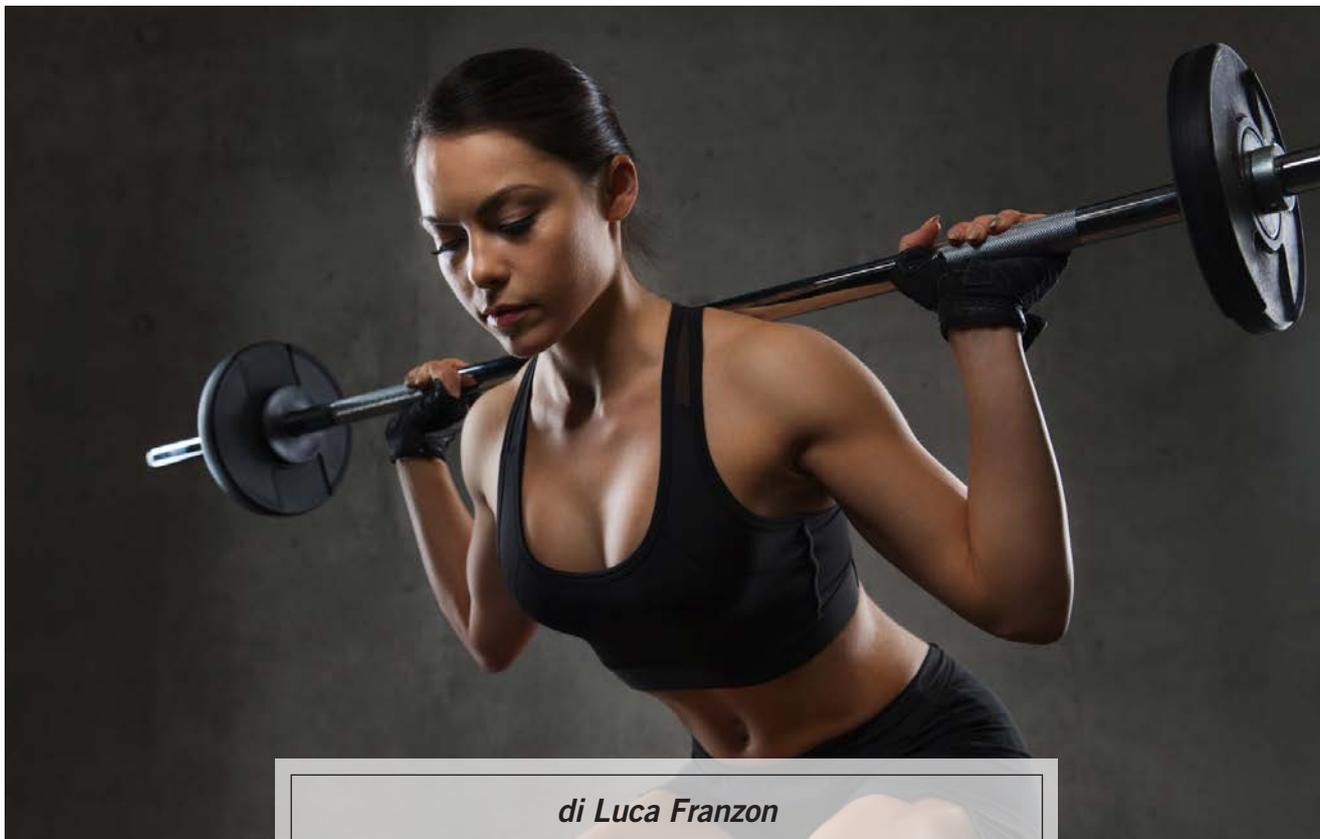
I benefici dell'allenamento con i carichi sui giovani è ben evidenziato dalla **Tabella 1** tratta da "Pediatric Resistance Training: Benefit, Concerns and program design Consideration", Faigenbaum e Myer ACSM 2010.

Da notare come si parli di miglioramenti della **body composition**.

Infatti gli allenamenti con carichi, sia da soli che eseguiti a circuito, hanno dato grandi risultati anche nei ragazzi in sovrappeso nel migliorare il metabolismo (tra i punti c'è anche la sensibilità insulinica) e nel favorire la perdita di massa grassa e aumentare la massa magra. Certamente l'allenamento con i carichi è una grande potenzialità che permette di creare le basi per futuri atleti meno soggetti a traumi, più proporzionati e certamente più sani e prestanti. Sta ai tecnici sfruttare e proporre adeguatamente tali opportunità. **FINE**



Body Building



di Luca Franzon

FASCIAL STRETCH TRAINING

Un tipo di allenamento inventato da Hany Rambod, la cui finalità è quella di effettuare l'allungamento della fascia profonda, per lasciare poi spazio allo sviluppo della massa muscolare.

Cosa significa il termine FST-7? FST sta per Fascial Stretch Training, mentre il 7 sta a indicare che l'ultimo esercizio, che si eseguirà per allenare un gruppo muscolare, sarà ripetuto sette volte.

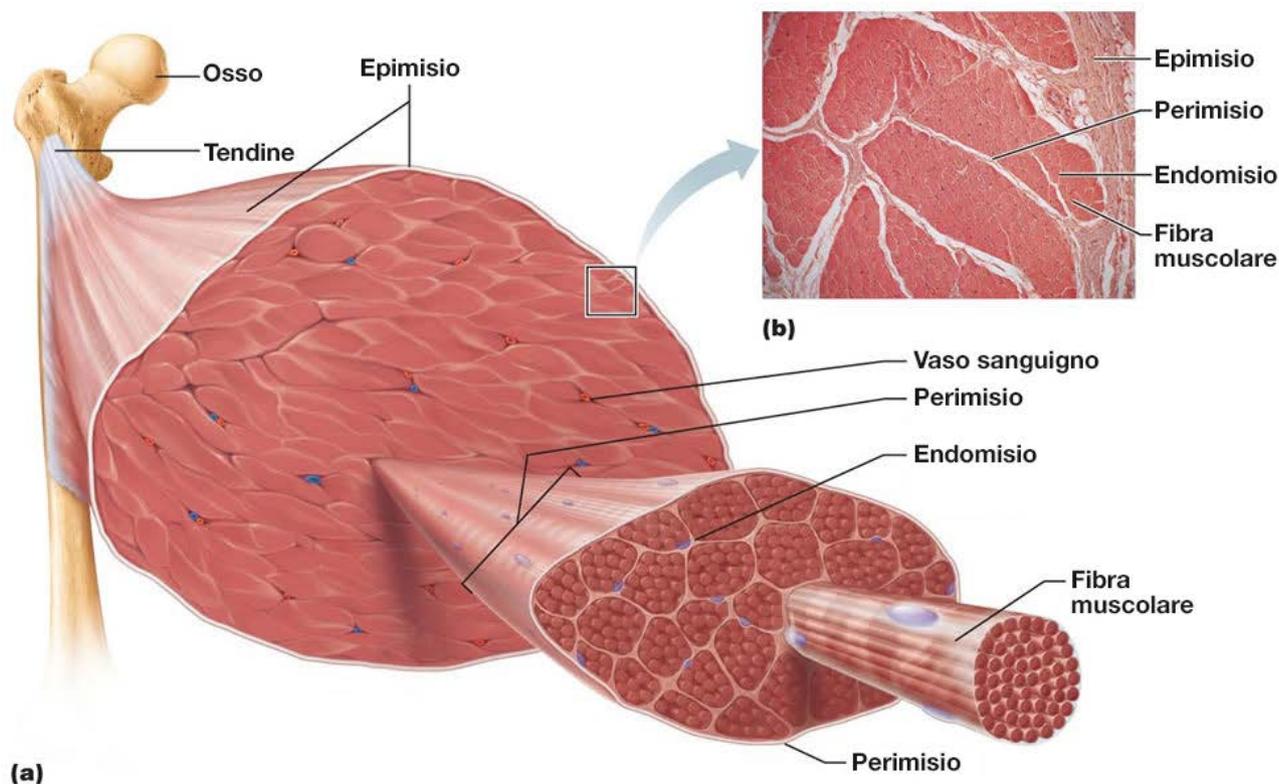
quotidiano. Anche il body building ha sposato il concetto di fascia, utilizzando allenamenti per allungare la fascia in modo che i muscoli contenuti in essa possano aumentare di volume.

Detto questo, facciamo un passo indietro e domandiamoci: cosa sono le fasce?

Nel 2012, all'International Fascia Research, la fascia è stata classificata come "Tessuti collagени fibrosi che sono parte di un ampio sistema di trasmissione di forze tensioni".

Sempre nel 2012

Da qualche anno, il concetto di fascia o di miofascia è prepotentemente entrato nel settore del fitness. Nelle ginnastiche posturali e nel Pilates i concetti di fascia e di catene miofasciali sono diventati l'anello mancante ai perché fare un esercizio piuttosto che un altro. Nel settore del fitness funzionale, le catene miofasciali sono le regine assolute nel decidere che sequenza di allenamento effettuare, per essere il più funzionale possibile al gesto che poi verrà riprodotto in uno sport o in un gesto

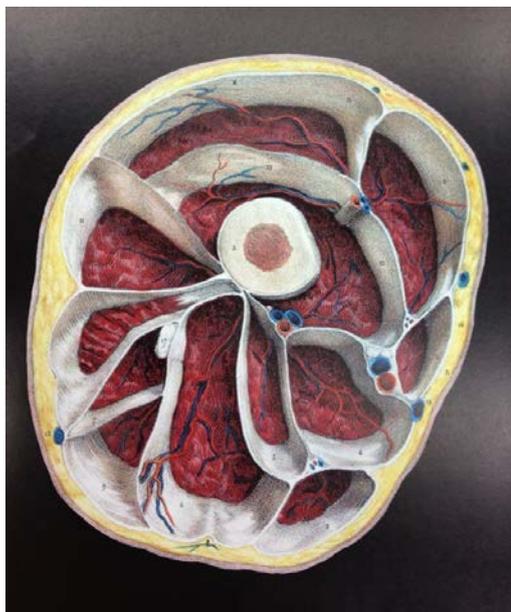


Schleip ha scritto: “L'apparato fasciale è un ampio organo di connessione composto da numerosi compartimenti e centinaia di ispessimenti locali simili a cordoni, e migliaia di tasche una interna all'altra, tutte interconnesse tra loro tramite solidi setti e strati di tessuto connettivo”. Secondo Willard (The Tensional Network of the Human Body 2012) si possono indentificare nel nostro corpo 4 categorie di fascia:

1. **Fascia superficiale o areolare o pannicolare;**
2. **Fascia profonda o assiale**
3. **Fascia meninge**
4. **Fascia viscerale**

La fascia che interessa al body building è quella profonda che è fusa al pannicolo perifericamente e si estende in profondità nel corpo, avvolgendo i principali muscoli, tendini, legamenti, aponeurosi del tronco e prolungandosi negli arti. All'interno di questa fascia si trovano degli alloggiamenti che circondano i fasci neurovascolari.

Ogni muscolo è avvolto dall'epimysio che lo collega all'osso ed è suddiviso in unità più piccole di fasci muscolari separati gli uni dagli altri dal perimysio; fascicoli a loro volta separati in fibre muscolari dall'endomysio.



Si deve a Hany Rambod l'applicazione del concetto di fascia negli allenamenti di resistenza grazie al suo FST-7. Cosa significa il termine? FST sta per Fascial Stretch Training, mentre il 7 sta a indicare che l'ultimo esercizio,

che si eseguirà per allenare un gruppo muscolare, sarà ripetuto sette volte.

La finalità di questo tipo di allenamento è quello di effettuare l'allungamento della fascia profonda, per lasciare poi spazio allo sviluppo della massa muscolare.

Fattore che nel FST-7, secondo Hany Rambod, avviene grazie all'espansione della fascia dall'interno tramite un massiccio afflusso di sangue causato dall'allenamento. Verrebbe da pensare che questo tipo di allenamento sia il solito allenamento di pompaggio. Al contrario, come dice l'inventore del metodo:

“I also believe that a bigger muscle is a stronger muscle, and you absolutely must train with heavier weights in the 8-12 rep range” (ndr, “Credo anche che un muscolo più grande sia anche un muscolo più forte, e dovete assolutamente allenarvi con pesi più pesanti nell'ordine di 8-12 ripetizioni”).

Body Building



Di conseguenza, in questo tipo di scheda si devono utilizzare carichi che permettano dalle 8 alle 12 ripetizioni al massimo. Quindi ci si allenerà con i canoni classici della ricerca dell'ipertrofia per concludere poi con una serie al alto volume (7 serie) che deve mantenere sempre le 8-12 ripetizioni, con una percentuale di carico minore per permettere di portare a compimento l'allenamento.

La scelta degli esercizi da utilizzare nel FST-7 deve ricadere sugli esercizi di isolamento in modo da colpire al meglio il muscolo protagonista di giornata. Le 7 serie sono effettuate a conclusione di ogni gruppo muscolare che si trova nell'unità allenante.

Il FST-7 funziona davvero? Questo tipo di allenamento è stato criticato da qualche esperto del settore. Motivo della critica è dato dal fatto che la fascia profonda è una struttura molto densa e resistente e quindi forse difficilmente modificabile. Tra le principali patologie sportive riguardanti la fascia, c'è la cosiddetta "Sindrome Compartmentale", situazione in cui un muscolo che aumenta di volume determina una compressione dei vasi e dei nervi contenuti dentro una fascia creando compressioni vascolari e neurologiche che, se protratte nel tempo, possono essere causa di danni permanenti.

Fatta anche la parte dell'avvocato del diavolo vi propongo come allenare i vari distretti muscolari con la detodica FST-7 lasciando a voi come accoppiare i distretti muscolari in base al numero di gironi di allenamento settimanale. Per vedere se funzionano le cose bisogna provarle sulla propria pelle o in questo caso meglio dire sulla propria FASCIA. **FINE**

TRICIPITI

ESERCIZIO	SERIE E REPS	T.D.R.
Panca piana impugnatura stretta	3/4 x 8/12	1.30"
Dip fra due panche	3 x 8/12	1.30"
Kick back	7 x 8/12	30/45"

BICIPITI

ESERCIZIO	SERIE E REPS	T.D.R.
Curl con manubri panca 45°	3/4 x 8/12	1.30"
Panca Scott	3 x 8/12	1.30"
Curl con bilanciere	7 x 8/12	30/45"

PETTORALI

ESERCIZIO	SERIE E REPS	T.D.R.
Distensione con manunri su panca a 30°	3/4 x 8/12	1.30"
Croci su panca piana	3 x 8/12	1.30"
Panca piana impugnatura stretta	3 x 8/12	1.30"
Crossover	7 x 8/12	30/45"

DORSALI

ESERCIZIO	SERIE E REPS	T.D.R.
Lat machine avanti	3/4 x 8/12	1.30"
Pulley	3/4 x 8/12	1.30"
Rematore con manubrio	3 x 8/12	1.30"
Pulldown al cavo	7 x 8/12	30/45"

DELTOIDI

ESERCIZIO	SERIE E REPS	T.D.R.
Military press	3/4 x 8/12	1.30"
Tirate al mento presa larga	3 x 8/12	1.30"
Alzate laterali	7 x 8/12	30/45"

DELTOIDI POSTERIORI

ESERCIZIO	SERIE E REPS	T.D.R.
Alzate busto 90°	3/4 x 8/12	1.30"
Incrocio inverso ai cavi alti	7 x 8/12	30/45"

ISCHIOCRURALI

ESERCIZIO	SERIE E REPS	T.D.R.
Leg curl sdraiato	3/4 x 8/12	1.30"
Stacco gambe tese	3/4 x 8/12	1.30"
Leg curl in piedi	3/4 x 8/12	1.30"
Leg curl seduto	7 x 8/12	30/45"

QUADRICIPITI

ESERCIZIO	SERIE E REPS	T.D.R.
Squat	3/4 x 8/12	1.30"
Leg press	3/4 x 8/12	1.30"
Affondi	3/4 x 8/12	1.30"
Leg extension	7 x 8/12	30/45"

GASTROCNEMIO

ESERCIZIO	SERIE E REPS	T.D.R.
Calf in piedi	3/4 x 8/12	1.30"
Donkey calf	3 x 8/12	1.30"
Calf alla pressa	7 x 8/12	30/45"



READY FOR YOUR NEXT LEVEL?



follow us on:



keforma.com

La vera essenza dello sport?

Non fermarsi mai a quello che crediamo sia il nostro limite spingendoci ogni giorno più in là. È questa la passione con cui abbiamo realizzato una linea completa d'integratori che migliorano la prestazione, promuovono il recupero ideale e il benessere generale.

Sono concentrati di energia pura formulati insieme a medici, nutrizionisti e professionisti dello sport selezionando solo materie prime d'eccellenza. La linea Keforma è ideale per tutti gli sport a qualsiasi livello venga praticato e viene scelta per allenamenti quotidiani e competizioni da numerosi atleti di fama internazionale.

KEFORMA
PURA ENERGIA

CORRADO FACCO:

il FUTURO?**IL TURISMO LEGATO
AL WELLNESS**

Il segreto del successo di RiminiWellness risiede nel felice connubio l'anima aziendale e quella dei consumatori attraverso tanti eventi nell'evento, favorendo quindi l'approccio 'esperienziale'.

di Roberta Bezzi

RiminiWellness è ogni anno vetrina di nuove tendenze e luogo di ritrovo di tanti professionisti e appassionati, curiosi e desiderosi di avere nuove informazioni, provare nuovi prodotti e attrezzi, confrontarsi e formarsi. L'edizione del 2017, la dodicesima, è stata organizzata – per la prima volta – da Italian Exhibition Group Spa, la società nata dall'integrazione tra Rimini Fiera e Fiera di Vicenza. A parlare della fiera di settore più frequentata d'Italia, tra passato, presente e futuro, è il direttore generale Corrado Facco, appassionato di vela e sport alpini quali sci e trekking d'alta quota, che vanta un ricco e prestigioso percorso in ambito fieristico.

Corrado Facco, che impressione ha avuto dalla gestione di una fiera dedicata al fitness? Il fitness è un ambiente più o meno dinamico rispetto ad altri ambiti?

«A livello personale, si è trattato di un decisivo debutto 'operativo' nel mondo del wellness. Anche se strategicamente il mio percorso sul Salone del benessere di Rimini era iniziato da molti mesi, non appena assunta la direzione generale di IEG. Per la verità, avevo già maturato esperienze di gestione di eventi dedicati al mondo dello sport, in passate attività professionali, in particolare con ISPO di Monaco di Baviera, che però aveva concept e format molto diversi. RiminiWellness è il pilastro di questo mondo, un centro aggregatore consolidato che ogni anno conferma la sua supremazia e capacità evolutiva, seguendo le tendenze di un settore dinamico e in trasformazione. Sul piano organizzativo e gestionale Italian Exhibition Group, forte anche di quanto fatto dalla fiera di Rimini, ha saputo affrontare con comprovata competenza il complesso e articolato impianto della manifestazione, aggiungendo valore in termini di sinergie e reputazione. Perché RiminiWellness non è solo



Fitness, Wellness e fiere

fitness, in quanto si inserisce nell'industria Business&Wellness, un comparto ampio e in crescita soprattutto nel nostro Paese e con una forte tradizione proprio nelle regioni in cui ha i propri quartieri fieristici Italian Exhibition Group, Emilia-Romagna e Veneto.

Non a caso, abbiamo da poco lanciato MOVE!, declinazione territoriale e autunnale di RiminiWellness, che ha chiuso con successo l'edizione di esordio, lo scorso 29 ottobre, alla fiera di Vicenza».

Al suo esordio, dodici anni, fa RiminiWellness sembrava strizzare più l'occhio agli operatori di settore. Poi ha virato decisamente verso i consumatori e la parte spettacolare dell'evento. Questo è un pregio o un vantaggio?

«In realtà, crediamo che il segreto del successo di RiminiWellness sia proprio quello di unire gli operatori e il pubblico professionale agli appassionati. Questo elemento rappresenta sicuramente una grande opportunità per entrambi i target, arricchendo di contaminazioni reciproche le due aree dell'industria, che si dimostrano sempre più complementari e quasi imprescindibili l'una dall'altra. Nel corso degli anni, la manifestazione ha saputo cogliere i reciproci obiettivi e cambiamenti, conferendo una propria connotazione attraverso la simbiosi di queste due anime. Così facendo, ha tra l'altro dato vita un evento super esperienziale, anticipando le tendenze degli ultimi anni».

Capitolo aziende. Qual è la vostra "politica" in merito? Come è cambiato l'universo aziendale in questi anni di RiminiWellness?

«L'industria di riferimento di RiminiWellness è quella del Business&Wellness in cui rientrano tutti gli operatori che, a vario titolo, contribuiscono ad alimentare l'economia "del benessere e dello stare in forma". Il panorama aziendale, in questo senso, si è evoluto, trovando una direzione comune, generando un consolidamento del settore e riducendo la frammentazione. E il nostro ruolo di organizzatori fieristici è proprio quello di anticipare le tendenze del comparto e poi guidarlo, di trovare soluzioni di business – anche consumer oriented – e formule espositive che agevolino l'attività delle aziende espositrici».

Molti titolari di palestre affiliate FIF chiedono: "Perché a RiminiWellness non si fa un giorno a porte chiuse, come al



Fibo, riservato agli operatori del fitness che così avrebbero la possibilità di provare i macchinari e di conoscere meglio i vari prodotti, parlando con calma con i commerciali?". Crede sia possibile?

«Nelle sue prime edizioni, RiminiWellness proponeva le cosiddette "colazioni wellness". Si trattava di un'anticipazione dell'orario di apertura riservata solo agli operatori del fitness. Ma si valutò che l'operatore avesse in realtà necessità di un confronto "open" con i prodotti e volesse osservare il gradimento dei macchinari da parte del pubblico. Crediamo che il format di RiminiWellness, ossia la capacità di far convivere l'anima aziendale con quella del consumatore attraverso tanti eventi nell'evento, sia uno dei punti di forza e di peculiarità della manifestazione. Peraltro, se emergesse dalle nostre indagini di fine manifestazione una chiara e nuova esigenza da parte degli operatori professionali, saremmo naturalmente pronti a prenderla in considerazione. Un'ultima considerazione: Fibo nasce come Fiera dell'attrezzo, alla quale poi è stata aggiunta la parte esperienziale. Stiamo quindi parlando di eventi molto diversi. Ma, come dicevo, siamo pronti eventualmente a valutare nuove ipotesi laddove ve ne fosse la reale richiesta».

I numeri di RiminiWellness sono confortanti. L'edizione 2017 ha chiuso i battenti con cifre da record, ben 268.120 presenze. Qual è il segreto di fare numeri così impressionanti, considerando invece che di per sé il mondo delle palestre è ben più ristretto?

«Oltre al format, tre importanti fattori sono artefici del successo della manifestazione. Anzitutto, il posizionamento temporale, spesso nel lungo ponte del 2 giugno che inaugura l'estate, in una Rimini di mare e divertimento, pronta ad accogliere le masse di turisti e a risvegliarsi dopo i mesi invernali. In secondo





luogo, l'offerta espositiva: dalle palestre ai centri spa e benessere passando per il food, l'abbigliamento e i macchinari sportivi fino a coinvolgere tutto l'extra-settore. In ultimo, la potenza comunicativa di RiminiWellness: ad oggi è essa stessa strumento mediatico, trampolino di lancio per le aziende e occasione di visibilità per tutti i partecipanti su target estremamente profilati. Aggiungo inoltre che le palestre e i centri sportivi non raccolgono l'intera istanza di una popolazione active che trova in RiminiWellness una risposta piena in termini di novità, divertimento, aggiornamento e allenamento».

Qual è il profilo tipo del visitatore di RiminiWellness?

«Come anticipato, la nostra è una fiera multitarget. Possiamo comunque identificare due macro-categorie di visitatori: l'appassionato e il professionista. La fascia di età più rappresentativa del pubblico di RiminiWellness è quella che va dai 25 ai 35 anni, in egual misura uomini e donne».

Italian Exhibition Group, come ricordava prima, da quest'anno organizza anche MOVE! alla fiera di Vicenza. A suo avviso, c'è spazio anche per altre realtà locali che si occupano di benessere, nutrizione, etc.?

«La risposta alla sua domanda è il successo che MOVE! ha riscosso alla sua prima edizione. Siamo in un momento di ascesa del settore e in territori, come è il caso di quello veneto, vocati all'attività sportiva e che quindi ben si dispongono ad accogliere il pubblico del comparto, possono esserci margini di progettualità».

Come valuta la realtà di RiminiWellness rispetto ad altre fiere simili estere?

«RiminiWellness si distingue grazie alla formula vincente di un luogo di scambio commerciale "immersivo": il pubblico, oltre a poter provare in prima persona tutte le nuove discipline attraverso l'esperienza diretta, ha l'opportunità di acquistare gli attrezzi e l'outfit più adatto nella zona dedicata allo shopping, pensata all'interno dello stesso stand. Poche altre manifestazioni permettono un acquisto immediato, guidato da personale altamente qualificato e accompagnato da suggerimenti d'eccezione offerti a volte dagli stessi fitness professional presenti in fiera e testimonial del brand».

Secondo lei, qual è oggi il settore trainante del fitness, anche a livello di indotto economico: gli attrezzi, l'abbigliamento, l'integrazione, la formazione? L'impressione è che il settore degli attrezzi, una volta trainante, sia arrivato a un momento di saturazione anche perché ci sono meno nuove palestre.

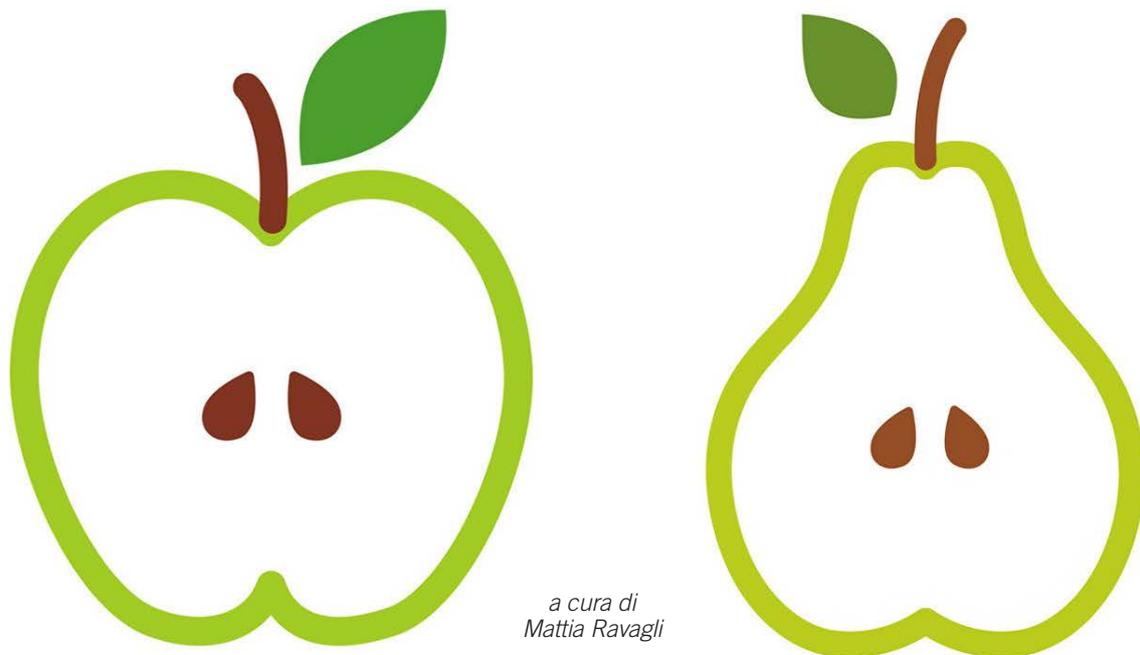
«Rimangono tutti importanti e complementari. Anzi, ne aggiungerei un altro: quello del turismo legato al wellness, che in Italia vale oltre 2 miliardi di euro l'anno, con un incremento annuo medio di circa il 9 per cento. E poi non possiamo dimenticare che ci sono discipline emergenti: pensiamo allo yoga – nelle sue varie declinazioni – o al Pilates».

Cosa ne pensa del rapporto con FIF – Federazione italiana Fitness che da sempre ha avuto uno spazio ben visibile e riconoscibile in fiera?

«Con ogni associazione di riferimento del settore, in generale, cerchiamo di instaurare rapporti collaborativi e fruttuosi, nell'interesse comune di sviluppare il business e la cultura del comparto. Con FIF, in particolare, da sempre ci muoviamo d'intesa lungo questa direttrice, credo di poter dire con reciproca soddisfazione. FIF è uno dei veri protagonisti nazionali di questa industria e noi vogliamo sempre più valorizzare il ruolo della Federazione anche nel contesto delle nostre manifestazioni».

Novità per il 2018 che può anticipare?

«RiminiWellness continuerà a stupire per l'energia che sprigiona, proponendo sempre nuove tendenze di allenamento e benessere, alla ricerca del miglior equilibrio psico-fisico della persona, equilibrio che passa anche per una corretta alimentazione, come insegna il successo crescente di FoodWell. Nel 2018 implementeremo la spinta internazionale della manifestazione, per affermare sempre più quello stile di vita italiano che ci ha resi celebri nel mondo. Altre novità? Tantissime, ma non me le faccia anticipare ora!». ^{FINE}



PROFESSIONE PERSONAL TRAINER

DI CHE BIOTIPO SEI?

INDIVIDUA QUELLO GIUSTO PER SELEZIONARE IL TRAINING PIÙ ADATTO AD OGNI PERSONA

Rivolgersi a un personal trainer significa affidarsi a un professionista del fitness in grado di offrire un allenamento il più possibile personalizzato e un'assistenza continua durante l'esecuzione degli esercizi, affinché questi siano svolti nel miglior modo e senza rischi per la salute.

La prima seduta serve di solito per compilare l'anamnesi, ossia la raccolta di tutta una serie di dati, da quelli anagrafici (età, sesso, etc.), alle abitudini alimentari, valutando inoltre lo stato di salute del cliente-utente, il suo passato sportivo, fino a individuare quanto tempo investire nell'allenamento, in base anche agli obiettivi a cui si ambisce. Un passaggio fondamentale affinché il personal trainer possa svolgere correttamente il proprio lavoro è individuare il biotipo di appartenenza del soggetto, ossia a quale "tipo vivente" corrisponde in base alla sua costituzione fisica e al suo metabolismo.

Un aiuto in tal senso viene dall'antropometria che classifica le persone tenendo conto dei rapporti precisi tra misurazioni corporee. I principali parametri sono: rapporto peso/altezza, quantità di tessuto adiposo, localizzazione distrettuale del tessuto adiposo, quantità di massa magra, quantità e distribuzione muscolare scheletrica, valutazione di struttura e sviluppo osseo, valutazione del contenuto idrico e minerale totale. È così possibile arrivare a una prima classificazione che suddivide i soggetti in ectomorfi, mesomorfi ed endomorfi. Gli



ectomorfi in genere sono poco muscolosi, giovani nell'apparenza, hanno difficoltà nella crescita muscolare e ad aumentare di peso. Hanno inoltre una forma quadrata, sono esili e di costituzione delicata, longilinei e con pettorali piatti. I mesomorfi sono invece muscolosi, maturi nell'apparenza, hanno facilità nella crescita muscolare e il loro peso varia facilmente. Sono longilinei/normolinei, con una costituzione robusta, una postura dritta, una cute e pettorali spessi.

AAS PER SOGGETTO GINOIDE

SCHEDA 1

Riscaldamento 10 min cardiofitness al 70% FC Max (no Run)		
Squat (o Pressa)	10/12	 X 2/3 GIRI SENZA PAUSA
Crunch	Max	
Stacco completo	10/12	
Crunch inverso	Max	
Slanci laterali cavo basso	12/15	
Plank	Max	
Cardio 5 min al 70% FC Max		PAUSA
Distensioni panca piana bilanciata	3 x 8/10	75"
Croci su panca inclinata	3 x 10/12	60"
Lento avanti bilanciata/manubri	3 x 8/10	75"
Alzate laterali in piedi	3 x 10/12	60"
Push down corda	3 x 10/12	60"

SCHEDA 2

Riscaldamento 10 min cardiofitness al 70% FC Max (NO Run)		
Squat sumo	10/12	 X 2/3 GIRI SENZA PAUSA
Chiusure a libro	Max	
Affondi frontali alternati	8+8	
Crunch su fitball	Max	
Slanci posteriori cavo	12/12	
Side Plank	60"	
Cardio 5 min al 70% FC Max		PAUSA
Pulley triangolo/Rematore	3 x 8/10	75"
Lat machine inversa	3 x 10/12	60"
Pulley largo asta al torace	3 x 8/10	75"
Alzate posteriori	3 x 10/12	60"
Curl manubri o bilanciata	3 x 10/12	60"

A fine allenamento, 10/15 minuti di cardiofitness a media intensità (65/70% FC Max), a seguire stretching generale e 5' di riposo in posizione supina a gambe in alto con respirazioni profonde.

NOTE: si applicherà un Coefficiente di Intensità (C.I.) per i distretti superiori dell'85% mentre per quelli inferiori del 70/75%; questo sarà fondamentale per evitare alti picchi di acido lattico che potrebbero peggiorare la situazione nelle zone tipiche di ritenzione idrica e adiposità localizzata di questo biotipo.

Coefficiente di Intensità = % di peso da utilizzare rispetto al massimo carico utilizzabile.

Gli endomorfi, infine, sono muscolosi e con facile crescita muscolare, mentre hanno difficoltà a perdere peso. Sono brevilinei, tendenti all'obesità e a una forma tonda, e dotati di pettorali scarsi.

C'è poi una ulteriore importantissima classificazione che tiene conto del rapporto vita-fianchi, suddividendoli in biotipo androide e ginoide. Usando una metafora, significa associare i primi alla forma di una mela e i secondi a quella di una pera.

La tipologia androide presenta un accumulo adiposo localizzato prevalentemente su tronco, addome e cavità addominale (grasso viscerale). La circonferenza della vita prevale su quella dei fianchi. In tal caso, l'accumulo adiposo eccessivo può comportare una serie di fattori di rischio per la salute, quali ipercolesterolemia, problematiche cardiovascolari, diabete di tipo 2 e sindrome metabolica. La tipologia ginoide, invece, è caratterizzata dalla circonferenza dei fianchi superiore a quella della vita. Questo tipo di accumulo è più frequente



nel sesso femminile, il grasso è localizzato prevalentemente negli arti inferiori, nei glutei e nella parte posteriore del braccio. In tal caso, un eccessivo accumulo adiposo è correlato a problematiche circolatorie periferiche con stasi venosa e linfatica, spesso accompagnata da fragilità capillare, cellulite e disturbi metabolici. Per un personal trainer è molto importante capire a quale di queste tipologie appartiene la persona che si è rivolta a lui, per poter proporre il giusto allenamento. Mentre la distinzione fra androide e ginoide è più netta, quella tra ectomorfi, mesomorfi ed endomorfi è più sfumata, nel senso che la maggior parte delle persone è in realtà in bilico fra due categorie, ossia è ibrida, quindi raramente un soggetto si classifica perfettamente in uno di questi biotipi ma quasi sempre si incontreranno dei "mix" quali: ecto-mesomorfo, meso-endomorfo e ecto-endomorfo. Questo ovviamente influenza il tipo di alimentazione, da valutare con figure specializzate, e di allenamento da seguire. Se si sbaglia il biotipo, poi l'allenamento che ne seguirà non sarà efficace tanto quanto si spera.

METOLOGIE DI APPROCCIO PER SOGGETTO GINOIDE

Il lavoro mirato alla tonificazione degli arti inferiori non deve assolutamente costituire la parte iniziale del programma e non va mai eseguito a esaurimento (coefficiente



di intensità del 70/75%) perché questo porterebbe alti picchi di acido lattico, e quindi a un peggioramento del sistema linfatico venoso. Sarà anche da escludere o limitare la corsa per non stressare ulteriormente gli arti inferiori. L'allenamento a circuito è il più adatto a sbloccare il ristagno di liquidi migliorando la circolazione. Si può invece allenare la parte superiore con tipologie simili a quelle per l'ipertrofia (8-15 rep con un coefficiente di intensità del 85%) per aumentare il metabolismo.

METOLOGIE DI APPROCCIO PER SOGGETTO ANDROIDE

L'allenamento per la parte inferiore può essere molto intenso e prevalentemente composto da esercizi base (squat, stacchi, etc.) ed eseguire un numero di ripetizioni che va dalle 8 alle 15 con alta intensità. Questo per migliorare il tono muscolare e alzare il metabolismo. Invece per i distretti superiori sono consigliati circuit training misti aerobico/anaerobico; anche se non si avranno le stesse controindicazioni del soggetto ginoide (cellulite e cattiva circolazione), si eviteranno comunque alti picchi di produzione di acido lattico. Un esempio pratico: si può applicare la scheda AAS (Anaerobic-Aerobic System) tenendo in considerazione le linee-guida sopraelencate. **FINE**

AAS PER SOGGETTO ANDROIDE

SCHEDA 1			PAUSA
Riscaldamento 10 min cardiofitness al 70% FC Max			
Squat	3 x 6/8		75"
Stacco a gambe tese	3 x 8/10		75"
Slanci posteriori	2 x 10		00"
Calf in piedi	3 x 8/10		45"
Cardio 6 min HIIT			
Panca inclinata manubri	10/12	X 2 GIRI SENZA PAUSA	
Alzate posteriori	15		
Crunch	Max		
Pulley largo al torace	10/12		
Croci su panca inclinata	15		
Crunch inverso	Max		
French press bilanciata	10/12		
Hyperextension panca 45°	12/15		
Plank	Max		
Cardio 6 min HIIT			

SCHEDA 2			PAUSA
Riscaldamento 10 min cardiofitness al 70% FC Max			
Stacco sumo	3 x 6/8		75"
Affondi frontali	3 x 8/10		30"
Slanci laterali/abductor	2 x 12		00"
Calf seduto	3 x 12/15		45"
Cardio 6 min HIIT			
Pulley triangolo	10/12	X 2 GIRI SENZA PAUSA	
Alzate laterali	15		
Crunch su fitball	Max		
Lento manubri	10/12		
Lat machine Avanti	15		
Chiusure a libro	Max		
Curl bilanciata	10/12		
Hyperextension panca 45°	12/15		
Side plank	Max		
Cardio 6 min HIIT			

A fine allenamento 5 minuti di defaticamento aerobico (65/70%FC Max) e stretching generale.

CARDIO HIIT = 30 Sec ~ 85/90% FC Max : 90 sec ~ 70% FC Max

NOTE: in base all'esperienza dell'utente si potranno utilizzare esercizi più o meno complessi e un'intensità più o meno elevata. Per i distretti inferiori si utilizzerà un C.I. alto (~ 85%) mentre per quelli superiori si utilizzerà un C.I. inferiore (~ 75%). Valutare sempre se gli esercizi proposti possono essere svolti in modo sicuro e non creano lombalgia o alterazioni posturali.

La frequenza allenante per queste metodiche è di 2/3 sedute settimanali che possono essere integrate con 1 o 2 sedute aerobiche a frequenza cardiaca controllata per aumentare il dispendio calorico e l'EPOC.

Questi due protocolli, volontariamente, non sono stati divisi in base al sesso perché possono essere adattati al soggetto maschile o femminile rispettando però le linee-guida.

bodyweight

allenarsi a CORPO LIBERO

I BENEFICI E LE CARATTERISTICHE DEL LAVORO DI BODYWEIGHT, ATTRAVERSO CUI SCOPRIRE LE MILLE POSSIBILITÀ OFFERTE DAL PROPRIO CORPO.

di Francesco Fiocchi

LE ULTIME TENDENZE IN MATERIA DI FITNESS? LA RISCOPERTA DELL'ALLENAMENTO A CARICO NATURALE E DI TUTTE LE METODOLOGIE CHE GENERANO UN TRANSFERT POSITIVO NEI GESTI DELLA VITA QUOTIDIANA.

L'allenamento bodyweight o a corpo libero trae la propria origine dall'antica Grecia. Le prime testimonianze risalgono agli spartani e agli atleti olimpici. La belligerante società spartana basava la preparazione atletica dei propri cittadini su esercizi a corpo libero. Anche gli atleti greci erano dediti a questo tipo di allenamento, considerato propedeutico per acquisire mobilità articolare e flessibilità. Con il passare del tempo, l'allenamento a corpo libero si è trasformato nel lavoro con sovraccarichi, finché – negli ultimi decenni – grazie all'avvento della tecnologia, gli esercizi bodyweight sono stati sostituiti da bilancieri, macchine isotoniche, etc. Oggigiorno si assiste a una riscoperta dell'allenamento a carico naturale e di tutte le metodologie che generano un **transfert** positivo

nei gesti della vita quotidiana.

Detto questo, quali sono i benefici dell'allenamento a corpo libero? In primis l'elemento applicativo. Un allenamento basato su esercizi a corpo libero non richiede alcun tipo di attrezzatura specifica, e quindi non vengono utilizzati bilancieri, manubri, elastici, palle medicinali, kettlebell, etc. L'attività è realizzabile in qualsiasi contesto (casa, parco, strada, palestra) e non richiede una metratura specifica per essere realizzata. Il secondo vantaggio è correlato a elementi condizionali e coordinativi. L'allenamento

bodyweight agisce su tutte e quattro le capacità condizionali: forza, rapidità, resistenza, flessibilità, attivando una forte sinergia tra questi aspetti. Al contempo, le stesse capacità coordinative vengono fortemente allenate; la fluidità nei gesti, la capacità di reazione e di combinazione tra le azioni motorie, l'equilibrio, il rapporto con lo spazio circostante. La base è saper utilizzare il proprio corpo rapportandolo con l'ambiente circostante. L'allenamento a corpo libero è l'architrave della metodologia dell'allenamento sportivo e ciò è dettato dal buon senso.





D'altra parte, com'è possibile utilizzare correttamente un attrezzo se prima non siamo in grado di conoscere e utilizzare il nostro corpo? Le caratteristiche nel lavoro di bodyweight sono:

- **la cooperazione tra i vari distretti muscolari nell'esecuzione meccanica del gesto.** Il lavoro a corpo libero attiva fortemente la muscolatura primaria (muscolatura principale), secondaria e la muscolatura stabilizzatrice (muscoli coinvolti nella stabilità articolare). Questo aspetto si traduce nella prevenzione degli infortuni.
- **l'attivazione dei sistemi propriocettivi e meccanocettivi.** Il sistema propriocettivo è costituito da un insieme di centraline disposte a livello muscolo-tendineo che rilevano dati su equilibrio, postura, fasi di stiramento e allungamento muscolare al fine di prevenire risposte nervose errate e nel contempo garantendo un'incidenza inferiore agli infortuni. Possedere un buon bagaglio motorio e una variabilità motoria in tal senso consente al praticante una più efficiente risposta motoria il che si traduce nel poter svolgere esercizi sempre più complessi.
- **il potenziamento delle struttura centrale del corpo.** Il *core* è la regione lombo-pelvica costituita dal corsetto addominale e dalle articolazioni di giunzione tra la struttura assile e appendicolare. Il potenziamento del *core* e della muscolatura annessa garantisce una migliore espressione di forza, stabilità e coordinazione. Gli allenamenti di bodyweight, in particolar modo gli esercizi monopodici-monolaterali (appoggio di un solo arto a terra) fortemente destabilizzanti, coinvolgono fortemente la regione del *core* e con esso i sistemi muscolari attivi-passivi e neurali.
- **i sistemi energetici.** Il lavoro bodyweight coinvolge i sistemi aerobici (sistemi correlati all'utilizzo dell'ossigeno) e i sistemi anaerobici. La produzione dell'energia deriva da una miscela fatta da glucidi, lipidi, creatinfosfato. L'intensità del lavoro, il volume e il tempo di recupero determinano il substrato energetico utilizzato. Un lavoro basato sull'applicazione totale di questi aspetti crea i presupposti per implementare la performance nelle attività in cui è richiesta forza, potenza o resistenza.
- **L'attivazione nervosa della muscolatura.** Il sistema di conduzione (cervello-muscolo) è la base per comprendere gli adattamenti dell'allenamento. Di fatto, l'allenamento è strutturato su elementi energetici (capacità di erogazione dell'energia) e su elementi nervosi. Gli elementi nervosi giocano la partita vera e propria generando le risposte specifiche all'attuazione del gesto meccanico. Nell'allenamento a corpo libero la risposta nervosa è basata sulla coordinazione inter-intra muscolare, sulla sinergia e modulazione della forza tra i distretti muscolari che coo-partecipano all'esecuzione del gesto. Le meccaniche richieste coinvolgono le principali catene muscolari e un costante equilibrio delle forze in gioco. Il corpo libero è un esempio di collaborazione e sinergia tra cervello e muscolo.
- **La variabilità dell'allenamento.** L'allenamento deve offrire variabilità. È necessario offrire continui stimoli al nostro corpo per generare adattamenti funzionali. Giochiamo con le leve, le velocità, i piani, lo spazio. Così, ci accorgeremo del potenziale inespresso dal nostro corpo!

Ora ragazzi tocca a voi cimentarvi con il bodyweight e scoprire quante cose è possibile fare con il vostro corpo! **FINE**

LADDER VARIETY

QUALCHE UTILE SPUNTO PER UN ALLENAMENTO PROGRESSIVO, A "SCALA", PER MIGLIORARSI CON WORKOUT SEMPRE DIVERSI E ACCATTIVANTI.



Il settore del Functional Training sta vivendo un meritato periodo di riscontri positivi. Lo vedo e lo percepisco anche dai contatti frequenti che ho la fortuna di avere con molti di voi appassionati di questa tipologia di allenamento. C'è molta voglia di migliorarsi e una grande ricerca di metodologie di workout sempre diverse e accattivanti. Ho deciso così di offrirvi qualche piccolo spunto utilizzando il classico sistema "LADDER", termine che letteralmente significa "scala", rimandando quindi a un allenamento di tipo progressivo, ma modificandone un po' la sua struttura per darvi qualche idea. Le varianti che andrò a illustrarvi saranno le seguenti: *LADDER*, *LADDER by 2*, *DOUBLE LADDER*, *DOUBLE LADDER + JOLLY*, *INTENSITY LADDER*, *GROWING WEIGHT LADDER*, *GROWING TIME LADDER*.

1 LADDER (questa è la classica metodologia con numero di reps crescente):

ESEMPIO:

Ladder (1 to 10) of: Hand stand Push up/Pull up

- 1 HSPU – 1 Pull up
- 2 HSPU – 2 Pull up
- ...
- 10 HSPU – 10 Pull up

2 LADDER BY 2 (prima variante in cui a ogni round si aumenta di 2 reps, utile anche negli esercizi in cui si allena un arto alla volta)

ESEMPIO:

Ladder (2 to 10 by 2) of: Overhead Front lunges/Spider Push up

- 2 OH Front lunges – 2 Spider Push up
- 4 OH Front lunges – 4 Spider Push up
- ...
- 10 OH Front lunges – 10 Spider Push up

3 DOUBLE LADDER (la metodica del Double Ladder prevede l'esecuzione di 2 esercizi a stimolazioni contrapposte tra loro, ad esempio un esercizio a carico degli arti inferiori e uno per gli arti superiori, in cui il primo esercizio avrà ad esempio ripetizioni decrescenti da 5 a 1, il secondo da 1 a 5):

ESEMPIO:

Double Ladder (5 to 1/1 to 5) of: Overhead squat/Press

- 5 OHS – 1 Press
- OHS – 2 Press
- ...
- 1 OHS – 5 Press

functional training

4 DOUBLE LADDER + JOLLY

(rispetto alla tipologia precedentemente illustrata, si aggiunge un esercizio denominato Jolly a reps costanti. Il numero di queste ultime sarà dato dalla somma delle reps di un round dei 2 esercizi che compongono il Ladder):

ESEMPIO:

Double Ladder (10 to 1/1 to 10) of:
Push up/Ring Row, + Jolly (even 11 reps) of: X-Crunch

- 10 Push up – 1 Ring Row – 11 X-Crunch
- 9 Push up – 2 Ring Row – 11 X-Crunch
- ...
- 1 Push Up – 10 Ring Row – 11 X-Crunch

5 INTENSITY LADDER

(30 secondi per ogni stazione: nel primo round si fanno 5 esercizi - che dovranno essere eseguiti in ordine di intensità, dal più intenso al meno intenso -, dal primo al quinto, nel secondo si toglie il primo esercizio - quello più intenso - e si fa dal secondo al quinto, nel terzo si tolgono i primi 2 esercizi e si eseguono dal terzo al quinto, così via fino al 5° round, per un totale di 7 minuti e 30 secondi no stop):

ESEMPIO:

- 1 Burpees
- 2 Wall Climb
- 3 Rock up
- 4 Push up
- 5 Plank



6 GROWING WEIGHT LADDER

(Ladder in cui la variante sarà sul carico utilizzato che partirà dal 30% del proprio 1Rm e aumenterà del 5% a ogni round. Il numero delle reps non sarà quindi prefissato ma sarà dato dall'arrivo del cedimento muscolare; meno 1 rep, o buffer 1 per chi è abituato a usare questo termine. L'obiettivo sarà sempre e comunque un "cedimento tecnico" utilizzando un movimento ottimale. Il cedimento potrà non essere concomitante tra i 2 esercizi, se ad esempio si raggiunge lo stop solo sul primo esercizio, si continuerà ad aggiungere carico sul secondo fino alla sua naturale conclusione):

ESEMPIO:

Growing Weight Ladder (by 5%) from 1 to "failure" of: Deadlift/Thruster

- Deadlift (30% 1RM) – Thruster (30% 1RM)
- Deadlift (35% 1RM) – Thruster (35% 1RM)
- Deadlift (40% 1RM) – Thruster (40% 1RM)
- ...
- Deadlift (90% 1 Rm) FAIL – Thruster (90% 1Rm)
- STOP – Thruster (95% 1Rm) FAIL
- STOP – STOP

7 GROWING TIME LADDER

(rispetto alla versione precedente ciò che varierà sarà il tempo di esecuzione degli esercizi previsti, aggiungendo 5 secondi a ogni round. Il carico, se previsto, rimarrà costante. Anche in questa tipologia di Ladder si terminerà quando TUTTI gli esercizi saranno portati allo STOP fisiologico):

ESEMPIO:

Growing time ladder (5") of: Burpees/Push up/Air squat/Plank/Toes to bar.

- 5" Burpees-5" Push up-5" Air squat-5" Plank-5" Toes to bar
- 10" Burpees-10" Push up-10" Air squat-10" Plank-10" Toes to bar
- 15" Burpees-15" Push up-15" Air squat-15" Plank-15" Toes to bar
- ...
- STOP-50" Push up-50" Air squat-50" Plank-STOP
- STOP-STOP-50" Air squat-STOP-STOP
- ...
- STOP-STOP-STOP-STOP-STOP FINE



Novità

FIF SIGLA UN ACCORDO CON REAL MADRID GRADUATE SCHOOL - UNIVERSIDAD EUROPEA

**CONDIZIONI
D'ACCESSO
SPECIALI PER GLI
ASSOCIATI DELLA
FEDERAZIONE
ITALIANA
FITNESS.**

Mercedes Hernandez Marrero, direttrice della Real Madrid Graduate School – Universidad Europea, spiega le caratteristiche della sua scuola e della collaborazione siglata con la Federazione Italiana Fitness.

Quali sono in breve le proposte formative della Real Madrid Graduate School - Universidad Europea?

«La nostra scuola trascende i limiti dello sport e forma professionisti di spicco in tutte le discipline che, in qualche modo, sono connesse con il settore sportivo. I programmi post-laurea coprono diverse aree e sono rivolti a laureati e professionisti di diversi settori legati allo sport sia professionistico che amatoriale. La scuola nasce con una chiara vocazione internazionale, così come le due istituzioni che la supportano. Da un lato, il Real Madrid C.F., che ha trasformato un'azienda spagnola in un riferimento mondiale e dall'altra parte, la Universidad Europea di Madrid, come membro della rete *Laureate International Universities*, un leader mondiale nell'istruzione superiore. L'approccio professionale della Real Madrid Graduate School – Universidad Europea segna la linea formativa di ciascuno dei master: professionisti del più alto prestigio nelle rispettive aree, sia del Real Madrid che della Universidad Europea, partecipano alla preparazione e all'erogazione dei programmi.



Mercedes Hernandez Marrero, direttrice della Real Madrid Graduate School - Universidad Europea.

Le tre principali aree di sono: “Management e diritto”, “Sport e Salute”, “Comunicazione e Marketing”. Questi programmi vengono offerti in spagnolo o inglese in modalità presenziale od online».

Perché un accordo con la Federazione Italiana Fitness?

«Così come la Real Madrid Graduate School – Universidad Europea è un punto di riferimento nel settore dell'istruzione superiore in tutte le discipline legate allo sport, la Federazione Italiana Fitness è un punto di riferimento nel settore del fitness. L'accordo tra FIF e Real Madrid Graduate School - Universidad Europea cerca di promuovere e facilitare l'esperienza formativa internazionale di alto livello alla quale i membri FIF possono accedere per diventare professionisti di successo nel settore dello sport».

Cosa prevede l'accordo raggiunto tra la Real Madrid Graduate School - Universidad Europea e la Federazione Italiana Fitness?

«Condizioni di accesso speciali per i membri FIF che vogliono essere formati attraverso uno qualsiasi dei programmi attualmente offerti dalla Real Madrid Graduate School – Universidad Europea».

Quali i vantaggi per un appassionato di fitness o istruttore associato FIF?

«L'accordo cerca di unire il prestigio e l'esperienza di entrambe le istituzioni al fine di fornire ai membri FIF una formazione internazionale impartita da professionisti rinomati del settore sportivo che condivideranno le migliori esperienze e gli strumenti necessari per aiutarli a diventare professionisti di successo nel mondo dello sport». FINE

www.fif.it

FITNESS ACADEMY

dal 1989

la scuola leader per i professionisti del fitness



I diplomi rilasciati dalla Federazione Italiana Fitness sono riconosciuti, in base a convenzione nazionale, da A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane, ente di promozione sportiva legalmente riconosciuto dal C.O.N.I. e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Le certificazioni rilasciate hanno valore internazionale e sono riconosciute dall'E.F.A., European Fitness Association e dall'IDEA Health & Fitness Association.

I DIPLOMI RILASCIATI SONO RICONOSCIUTI DA



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



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



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





IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE
ONLINE *vedi pag. 56*

PERSONAL TRAINER ACADEMY
CORSO DI FORMAZIONE

Bari 03-04 febbraio
D. Berni 10-11 febbraio
M. Manca 17-18 febbraio
03-04 marzo

Bologna 07-08 aprile
L. Franzon 21-22 aprile
V. Fabozzi 05-06 maggio
26-27 maggio

Cagliari 14-15 aprile
F. Pani 28-29 aprile
S. Giuliani 05-06 maggio
19-20 maggio

Catania 24-25 marzo
R. Provenzano 14-15 aprile
D. Impallomeni 12-13 maggio
19-20 maggio

Firenze 03-04 marzo
M. Ravagli 17-18 marzo
V. Fabozzi 07-08 aprile
21-22 aprile

Milano 24-25 febbraio
C. Dolzan 10-11 marzo
V. Fabozzi 24-25 marzo
14-15 aprile

Roma 24-25 marzo
D. Berni 14-15 aprile
M. Messuri 28-29 aprile
19-20 maggio

Salerno 17-18 marzo
D. Berni 07-08 aprile
M. Messuri 21-22 aprile
05-06 maggio

Torino 20-21 gennaio
P. Rocuzzo 27-28 gennaio
V. Fabozzi 10-11 febbraio
17-18 febbraio

Verona 10-11 febbraio
M. Ravagli 24-25 febbraio
V. Fabozzi 10-11 marzo
24-25 marzo

PERSONAL TRAINER

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

► Programma in sintesi

- 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

► **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 gg. prima del terzo weekend di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124.

► **Sconto 20% 556€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore 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, 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.

► **Diploma rilasciato** *Personal Trainer*.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, il supporto e-learning, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 30€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

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
- POSTURAL ONE TO ONE
- FUNCTIONAL TRAINING
- TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

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

► Diploma rilasciato *Personal Trainer Elite*.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

VALIDI PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

RECUPERO FUNZIONALE

IL RUOLO DEL PERSONAL TRAINER
NELLA FASE POST-RIABILITATIVA

Bologna	03-04 febbraio	L. Franzon
Cagliari	26-27 maggio	F. Pani
Catania	24-25 febbraio	R. Provenzano
Roma	03-04 febbraio	F. Pani

► **Programma in sintesi**

- 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 PT
- 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.

► **Quota d'iscrizione 230€**

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore 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 *"Tecnico specializzato in recupero funzionale"*. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

POSTURAL ONE TO ONE

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

Bologna	03-04 marzo	V. Fabozzi
Palermo	07-08 aprile	V. Fabozzi

► **Programma in sintesi**

- 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.

► **Quota d'iscrizione 230€**

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore 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.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE
ONLINE *vedi pag. 56*

FITNESS SCHOOL
CORSO DI FORMAZIONE

Cagliari F. Pani	27-28 gennaio 10-11 febbraio 03-04 marzo
Catania R. Provenzano	08-09-10 giugno 22-23-24 giugno
Genova M. Orrù	27-28 gennaio 10-11 febbraio 03-04 marzo
Milano M. Ravagli	05-06 maggio 19-20 maggio 09-10 giugno
Napoli D. Berni	27-28 gennaio 10-11 febbraio 24-25 febbraio
Olbia F. Pani	10-11 giugno 16-17 giugno 23-24 giugno
Padova M. Ravagli	14-15 aprile 28-29 aprile 12-13 maggio
Palermo R. Provenzano	20-21 gennaio 17-18 febbraio 10-11 marzo
Ravenna M. Ravagli	20-21 gennaio 03-04 febbraio 24-25 febbraio
Roma M. Messuri	10-11 febbraio 24-25 febbraio 10-11 marzo
Sondrio F. Macchia	28-29 aprile 12-13 maggio 26-27 maggio
Torino P. Rocuzzo	10-11 marzo 24-25 marzo 14-15 aprile

ISTRUTTORE DI FITNESS

PROGRAMMI DI TONIFICAZIONE, CIRCUIT TRAINING,
CARDIO FITNESS E BODY BUILDING

► **Programma in sintesi**

- Basi di fisiologia (anatomia e biomeccanica, alimentazione)
- Allenamenti in circuito
- Costruzioni di schede di allenamento
- Teoria pratica dello stretching

► **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 gg. prima del terzo week end di studio.

► **Sconto 20% 476€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore 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. Rocuzzo, M. Orrù, A. Bertuccioli, M. Messuri.

► **Esame** Test a risposta chiusa e teorico/pratico.

► **Diploma rilasciato** *Istruttore di Fitness*.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, il supporto e-learning, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 30€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

TECNICO FITNESS E NUTRIZIONE

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

Bologna	24-25 marzo	A. Bertuccioli
Cagliari	13-14 gennaio	F. Pani
Milano	24-25 febbraio	A. Bertuccioli
Palermo	16-17 giugno	R. Provenzano
Roma	12-13 maggio	A. Bertuccioli
Salerno	10-11 marzo	D. Berni

► **Programma in sintesi**

- Analisi dei macro e micro elementi
- Antropometria e metodi di valutazione
- Analisi di varie tipologie di diete
- Cenni su OGM, cibi Bio e integratori

► **Quota d'iscrizione 230€**

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore 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 analogia 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.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

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

Bari	07-08 aprile	F. Macchia
Bologna	27-28 gennaio	M. Ravagli
Cagliari	17-18 marzo	F. Pani
Catania	17-18 marzo	R. Provenzano
Milano	13-14 gennaio	P. Rocuzzo
Roma	07-08 aprile	D. Berni
Salerno	20-21 gennaio	D. Berni

► **Programma in sintesi**

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

► **Quota d'iscrizione 230€**

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Titolo rilasciato** A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogia 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.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

SPECIAL TRAINING

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

Bologna	21-22 aprile	L. Franzon
Cagliari	12-13 maggio	F. Pani
Milano	10-11 marzo	L. Franzon
Palermo	05-06 maggio	R. Provenzano
Roma	13-14 gennaio	D. Berni
Salerno	09-10 giugno	D. Berni
Vicenza	13-14 gennaio	L. Franzon

► **Programma in sintesi**

- Analisi dei cambiamenti morfologici
- Alimentazione
- Schede d'allenamento
- Limiti dell'operato dell'istruttore

► **Quota d'iscrizione 230€**

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Titolo rilasciato** A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogia 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.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

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
- PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
- SPECIAL TRAINING

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

► **Diploma rilasciato Istruttore di Fitness 2° livello.**

Catania R. Mastromauro	07-08 aprile 21-22 aprile 05-06 maggio 19-20 maggio
Lecce R. Mastromauro	03-04 febbraio 17-18 febbraio 03-04 marzo 17-18 marzo
Milano L. Franzon	10-11 febbraio 03-04 marzo 24-25 marzo 14-15 aprile

TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

► **Programma in sintesi**

- Differenze tra posturologo e educatore posturale
- La valutazione posturale
- Anatomia, fisiologia e implicazioni posturali
- Rieducazione funzionale e propriocettiva
- Protocolli di lavoro
- La postura al servizio del fitness
- Casi clinici

► **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 gg. prima dell'inizio del 3° weekend di studio.

► **Sconto 20% 504€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

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

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

► **Diploma rilasciato** *Tecnico di educazione posturale.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



novità

FITNESS TAPING

LA TECNICA CORRETTIVA MECCANICA E SENSORIALE CON IL CEROTTO ELASTICO

Ravenna 27-28 gennaio L. Franzon

► **Programma in sintesi**

- Meccanismi di azione del taping
- Varie tipologie di applicazione
- Test Muscolari e basi di posturologia
- Applicazioni su: rachide, cingolo scapolo omerale, consolo pelvico

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

Alla quota d'iscrizione sono da aggiungere 60€ per il kit di forbice e nastro per taping.

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docente responsabile del corso** L. Franzon.

► **Diploma rilasciato** *Tecnico di fitness taping.*

► **Supporti allo studio** Dispensa in forma cartacea.



Cagliari 24-25 febbraio
F. Pani 10-11 marzo
24-25 marzo

Firenze 03-04 marzo
L. Ceria 17-18 marzo
07-08 aprile

Napoli 12-13 maggio
D. Berni 26-27 maggio
S. Roberto 16-17 giugno

nuovo programma

PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI

► **Programma in sintesi**

- Teoria e metodologia dell'allenamento funzionale / preparazione fisica con un esempio pratico di seduta di allenamento. Particolare attenzione verrà rivolta alle fasi di warm-up, cool-down. Ricerca del tono funzionale, mobilità articolare nelle sue forme
- Analisi delle qualità di forza, velocità e resistenza nelle varie forme; diverse modalità di allenamento nell'ambito della preparazione fisica
- Sport di prestazione, Tecnici, di Combattimento e di squadra in applicazione. Analisi dei principali esercizi e delle metodiche; esempi di applicazioni per sport

► **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 gg. prima dell'inizio del 3° week end di studio.

► **Sconto 20% 392€** riservato a Laureati in

Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **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.

► **Docenti responsabili del corso** L. Ceria, S. Roberto, F. Pani.

► **Esame** test scritto.

► **Diploma rilasciato** *Preparatore Atletico.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.





POWER LIFTING

L'APPROFONDIMENTO DEGLI ESERCIZI BASE PER FORZA E POTENZA

Genova	07-08 aprile	M. Orrù
Mantova	10-11 marzo	M. Orrù

► **Programma in sintesi**

- Forza muscolare
- Biomeccanica, anatomia, postura, problematiche di Bench Press, Deadlift e Squat
- Pratica di base di Bench Press, Deadlift e Squat

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti responsabili del corso** P. Rocuzzo, M. Orrù, F. Macchia.

► **Esame** Test scritto a risposta multipla e prova pratica.

► **Diploma rilasciato** Istruttore di Power Lifting.

► **Supporti allo studio** Dispensa in forma cartacea.

► **N.B.** Il corso è a numero chiuso.

ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING
PER LE DONNE

Bologna	10-11 febbraio	R. Provenzano
Cagliari	21-22 aprile	F. Pani
Catania	27-28 gennaio	R. Provenzano
Milano	03-04 marzo	P. Rocuzzo
Roma	14-15 aprile	D. Berni

► **Programma in sintesi**

- Differenze anatomico-fisiologiche tra uomo e donna
- Differenze delle capacità prestantive
- Crescita e sviluppo della donna
- Attività fisica in gravidanza e con il ciclo mestruale
- Precauzioni e accorgimenti
- Cellulite e osteoporosi
- Schede di allenamento e speciali protocolli di lavoro

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore 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.

► **Diploma rilasciato** Tecnico specializzato in allenamenti al femminile.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO

Ravenna	03-04 marzo	R. Provenzano
	24-25 marzo	R. Babini
	28 aprile	R. Valbonesi
	29 aprile	R. Babini

► **Programma in sintesi**

- Anatomia e fisiologia della gravidanza
- Diaframma e tecniche respiratorie
- Indicazioni posturali
- Yoga in gravidanza
- Tecniche d'allenamento post-parto

► **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 entro 15 gg. prima dell'inizio del secondo weekend di studio.

► **Sconto 20% 432€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti responsabili del corso** R. Valbonesi, R. Babini, R. Provenzano.

► **Esame** Test scritto, esame teorico pratico.

► **Diploma rilasciato** Insegnante specializzato in allenamento in gravidanza e post parto.

► **Supporti allo studio** Dispensa in forma cartacea.





CORSO DI FORMAZIONE

FITNESS GROUP ACADEMY

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

Bari	10-11 marzo
M. Manca	24-25 marzo
Ferrara	03-04 marzo
P. Vincenzi	17-18 marzo
Genova	24-25 marzo
M. Della Primavera	14-15 aprile
Milano	03-04 febbraio
M. Della Primavera	24-25 febbraio
Palermo	17-18 marzo
F. Amante	14-15 aprile
Roma	03-04 marzo
M. Messuri	24-25 marzo
Salerno	24-25 febbraio
M. Alampi	10-11 marzo
Sassari	03-04 marzo
S. Giuliani	17-18 marzo
Vicenza	05-06 maggio
F. Randisi	19-20 maggio

► Programma in sintesi

- Presentazione del corso
- Elementi di teoria dell'allenamento
- Workshop teorico pratici sui seguenti argomenti: struttura della musica, costruzione del warm-up (metodo piramidale invertito), costruzione della fase centrale (allenamento cardiovascolare con utilizzo dei sistemi di insegnamento motorio di base e condizionamento muscolare arti inferiori con il metodo delle 5 fasi)

► **Quota d'iscrizione 390€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 312€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti responsabili del corso** V. Fabozzi, M. Messuri, D. Impallomeni, 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.

► **Diploma rilasciato** Istruttore di Fitness Group Academy.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, il supporto e-learning, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

Roma	20-21 gennaio
M. Messuri	03-04 febbraio

FITNESS GROUP ACADEMY ADVANCED LEVEL

IL LIVELLO AVANZATO DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO SU BASI MUSICALI

► Programma in sintesi

- Presentazione del corso
- Workshop teorico pratici sui seguenti argomenti: allenamento metabolico, strategie avanzate per l'allenamento cardiovascolare e il condizionamento muscolare, biomeccanica applicata agli esercizi per il condizionamento muscolare degli arti superiori e inferiori

► **Quota d'iscrizione 390€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 312€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti responsabili del corso** V. Fabozzi, M. Messuri, D. Impallomeni, 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.

► **Diploma rilasciato** Istruttore di Fitness Group Academy Advanced Level.

► **Note** Per partecipare al corso è obbligatorio essere affiliati per l'anno in corso come Socio Istruttore FIF.



POWER PUMP EVOLUTION®

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

Bologna	24-25 marzo	<i>D. Impallomeni</i>
Catania	17-18 marzo	<i>D. Impallomeni</i>
Napoli	07-08 aprile	<i>M. Scurti</i>
Verona	14-15 aprile	<i>M. Scurti</i>

- ▶ **Programma in sintesi**
 - Tecniche base, didattiche e comunicative, per costruire una lezione
 - Laboratori teorico-pratici per realizzare circuiti ad obiettivi specifici
- ▶ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ **Docenti del corso** F. Randisi, D. Impallomeni, M. Scurti.
- ▶ **Esame Prova pratica.**
- ▶ **Diploma rilasciato Istruttore di Power Pump® Evolution.**
- ▶ **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili o nline appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

A.T.P.® Aquatic Training Program

L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

Ravenna 07-08 aprile A. Tartaglia

- ▶ **Programma in sintesi**
 - Adattamenti fisiologici e biomeccanici del corpo in acqua: acquaticità e galleggiamento
 - Workshop teorico pratico sulla struttura della musica, comunicazione e cueing tecnico
 - Laboratorio pratico per la costruzione delle lezioni: ambientamento, allenamento aerobico, allenamento delle resistenze (controcorrente, vortici, spirali, uso delle leve e delle mani)
- ▶ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ **Docenti del corso** A. Tartaglia.
- ▶ **Esame Prova pratica.**
- ▶ **Diploma rilasciato Istruttore di A.T.P.® Aquatic Training Program.**
- ▶ **Note** È obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.
- ▶ **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

Ravenna 24-25 marzo
D. Longhi 21-22 aprile

► **Programma in sintesi**

- Caratteristiche e regolazione della bike
- Musica e cadenza della pedalata
- Laboratori pratici e workshop sulla costruzione delle lezioni

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

► **Sconto 20% 208€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti del corso** D. Longhi, V. Calisti.

► **Esame Test scritto**, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20'.

► **Diploma rilasciato Istruttore di Fitcycle.**

► **Note** È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



KARDIO KOMBAT

TECNICHE BASE DI ARTI MARZIALI E SPORT DA COMBATTIMENTO IN VERSIONE FITNESS

Napoli 28-29 aprile L. Dalseno
Ravenna 03-04 febbraio F. Randisi
Vicenza 10-11 marzo F. Randisi

► **Programma in sintesi**

- Concetti base della struttura musicale
- Tecniche di guardia, colpi di mano e gamba, gomitate e tecniche di difesa
- Le 4 aree del Kardio Kombat: Kardio, Tone, Functional e Training
- Applicazioni al sacco e ai colpitori

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti del corso** L. Dalseno, F. Randisi, L. Ceria.

► **Esame** Prova pratica.

► **Diploma rilasciato Istruttore di Kardio Kombat.**

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile per il download appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



GARUDA® BARRE

Questo allenamento contemporaneo alla sbarra incorpora la fisicità e la grazia della danza. Il ritmo ed il flusso sono di primaria importanza, adagio ed allegro (accelerazioni e decelerazioni del ritmo) sono due aspetti della qualità del movimento che sono costantemente presenti e si alternano in maniera intelligente; questi cambi di passo fanno della classe un'esperienza salutare e rigeneratrice. Qui l'equilibrio e la forza lavorano fianco a fianco per creare un senso di lunghezza e flusso. Ancora una volta il lavoro si sposta da correttivo ad avanzato; il repertorio di esercizi viene poi ampliato grazie all'utilizzo di bande elastiche con diversa resistenza. Ogni momento diventa una celebrazione del movimento; da questo punto di vista l'allenamento Garuda alla Sbarra eccelle e non ha eguali.

Treviso 03-04 marzo
L. Trevisani 17-18 marzo

- **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 31/01/18, 2ª rata entro il 15/02/18, 3ª rata entro il 02/03/18). *La quota del corso non è soggetta a sconti.*
- **Requisiti** Essere in possesso di una qualifica di istruttore nei settori fitness, olistico o danza.
- **Titolo rilasciato** Diploma Garuda® Barre 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.
- **Supporti allo studio** Dispensa in forma cartacea.



GARUDA® DHARA (CHAIR)

Dhara è quel flusso cosmico che ci connette a tutto ciò che ci sta intorno e dentro di noi. È il flusso che ci dà centralità e permette di mantenere il nostro senso di movimento dentro ed intorno a noi. Questo allenamento seduti sullo sgabello, semplifica il Garuda Seated&Standing e rende gli esercizi del repertorio più avanzato facilmente accessibili ai clienti meno allenati o con patologie. Viene posta molta enfasi al lavoro energetico; e vengono inclusi determinati aspetti del massaggio ayurvedico e altri elementi del massaggio linfatico. Dhara è un processo molto rilassante che porta nutrimento al corpo. Permette di scoprire la radice e l'essenza del movimento. Infonde fiducia e confidenza nel movimento, facendoci abbracciare ed assaporare la gioia della calma.

Milano 05-06 maggio L. Trevisani

- **Quota d'iscrizione 459€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso, oppure 2 rate da 235€ ciascuna (1ª rata da versarsi entro il 31/03/18, 2ª rata entro il 20/04/18). *La quota del corso non è soggetta a sconti.*
- **Requisiti** Essere in possesso di una qualifica di istruttore nei settori fitness, olistico o danza.
- **Titolo rilasciato** Diploma Garuda® Dhara Chair rilasciato da Garuda Studio di Londra.
- **Durata del corso** 12 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.
- **Supporti allo studio** Dispensa in forma cartacea.





PILATES ADVANCED TRAINING

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

Cagliari G. Marongiu	21-22 aprile 12-13 maggio
Lecce M. Manca	28-29 aprile 12-13 maggio
Salerno M. Alampi	28-29 aprile 12-13 maggio
Siena E. Cinelli	17-18 marzo 07-08 aprile

► **Programma in sintesi**

- Introduzione
- Teoria: struttura della lezione "Advanced"
- Analisi scritta della lezione
- Masterclass e Laboratori
- Analisi postulare statica (A.P.S.)
- Analisi postulare dinamica (A.P.D.)

► **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 gg. prima del 2° weekend di studio.

► **Sconto 20% 368€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti responsabili del corso** E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.

► **Requisiti** Aver frequentato il corso di Pilates Matwork ed essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

► **Esame** Test scritto e prova pratica.

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Pilates Advanced Training.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

PILATES ACADEMY CORSO DI FORMAZIONE

PILATES MATWORK®

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

► **Programma in sintesi**

- Principi standard posturali e tradizionali del metodo pilates
- Esercizi pre-pilates codificati
- Esercizi base
- Laboratori di gruppo
- Masterclass

► **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 gg. prima del 2° weekend di studio.

► **Sconto 20% 396€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti responsabili del corso** E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi, S. Giuliani.

► **Requisiti** Si consiglia di aver praticato Pilates.

► **Esame** Test scritto e prova pratica. In caso di mancato superamento dell'esame sarà possibile accedere ugualmente al corso Advanced sostenendo un esame globale per la qualifica di Pilates Matwork e Pilates Advanced Training.

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Pilates Matwork.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, il supporto e-learning, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

Bari M. Manca	03-04 febbraio 24-25 febbraio
Bologna D. De Bartolomeo	10-11 febbraio 03-04 marzo
Firenze E. Cinelli	20-21 gennaio 10-11 febbraio
Messina M. Alampi	19-20 maggio 09-10 giugno
Milano G. Marongiu	10-11 febbraio 03-04 marzo
Padova D. De Bartolomeo	24-25 marzo 21-22 aprile
Palermo E. Cinelli	24-25 febbraio 10-11 marzo
Roma D. De Bartolomeo	07-08 aprile 28-29 aprile
R. Calabria M. Alampi	07-08 aprile 21-22 aprile
Sassari G. Marongiu	20-21 gennaio 03-04 febbraio

quota speciale

PILATES
MATWORK

+

PILATES
ADVANCED
TRAINING

750€

anziché 955€

in un'unica soluzione
oppure due rate da 385€



MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

VALIDI PER LA QUALIFICA DI PILATES PROFESSIONAL TOP LEVEL

PILATES PROPS

I PICCOLI ATTREZZI DEL PILATES

Bari	17-18 marzo	M. Manca
Bologna	17-18 marzo	D. De Bartolomeo
Cagliari	13-14 gennaio	G. Marongiu
Cosenza	03-04 marzo	M. Alampi
Milano	24-25 marzo	G. Marongiu
R. Calabria	05-06 maggio	M. Alampi
Roma	26-27 maggio	D. De Bartolomeo
Sassari	07-08 aprile	G. Marongiu
Siena	28-29 aprile	E. Cinelli
Vicenza	13-14 gennaio	S. Sergi

► **Programma in sintesi**

- Masterclass e laboratori sull'utilizzo di ring, roller, soft ball ed elastiband.

► **Quota d'iscrizione 230€**

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore 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.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

LE TECNICHE DI PILATES APPLICATE IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

Bologna	28-29 aprile	S. Sergi
Cagliari	10-11 febbraio	S. Sergi
Messina	17-18 marzo	S. Sergi
Roma	12-13 maggio	S. Sergi
Salerno	24-25 marzo	M. Alampi

► **Programma in sintesi**

- Valutazione dei cambiamenti morfologici ed esercizi connessi

► **Quota d'iscrizione 230€**

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore 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.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

PILATES BARRE

IL PILATES INCONTRA LA DANZA

Catania	24-25 marzo	E. Cinelli
Firenze	12-13 maggio	E. Cinelli
Milano	13-14 gennaio	E. Cinelli
Ravenna	16-17 giugno	E. Cinelli
Roma	03-04 febbraio	E. Cinelli

► **Programma in sintesi**

- Costruzione della lezione
- Riscaldamento, fase alla sbarra e a terra
- Pratica sulle tre fasi e sui principali esercizi chiave della lezione
- La sbarra e il Pilates
- Adattamenti degli esercizi, facilitazioni e incremento di intensità
- Tecniche di allenamento al femminile applicate al pilates alla sbarra

► **Quota d'iscrizione 230€**

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docente responsabile del corso** E. Cinelli.

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Pilates Barre.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

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
- PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ
- REFORMER
- CADILLAC

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

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Pilates Professional Top Level.*





REFORMER

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

Cagliari	24-25 febbraio
<i>S. Giuliani</i>	10-11 marzo

Catania	07-08 aprile
<i>S. Giuliani</i>	21-22 aprile

Milano	05-06 maggio
<i>G. Marongiu</i>	19-20 maggio

Ravenna	13-14 gennaio
<i>S. Giuliani</i>	20-21 gennaio

Roma	24-25 febbraio
<i>G. Marongiu</i>	10-11 marzo

► Programma in sintesi

- Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.

► **Quota d'iscrizione 440€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 352€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore 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.

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Pilates Reformer.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

CADILLAC

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

Milano	17-18 febbraio	<i>G. Marongiu</i>
Roma	26-27 maggio	<i>G. Marongiu</i>

► Programma in sintesi

- Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore 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.

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Pilates Cadillac.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

WUNDA CHAIR

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

Milano	17-18 marzo	<i>G. Marongiu</i>
Palermo	05-06 maggio	<i>S. Giuliani</i>

► Programma in sintesi

- Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore 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.

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Pilates Wunda Chair.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



YOGA DYNAMIC SCHOOL

LO YOGA PER IL FITNESS OLISTICO

Napoli 27-28 gennaio
D. De Bartolomeo 03-04 febbraio
R. Babini 24-25 febbraio

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. 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 in sintesi

- Obiettivi del corso e introduzione alla pratica Yoga
- masterclass in stazione eretta (principianti e intermedi)
- didattica e insegnamento di una lezione Dynamic Yoga
- masterclass: costruire gli addominali in chiave Yoga secondo il metodo Dynamic Yoga
- l'importanza dei muscoli del pavimento pelvico (mula bandha)
- masterclass: le posizioni capovolte (benefici e controindicazioni)
- pranayama: Ujjayi pranayama, il respiro vittorioso
- masterclass: fluire attraverso le posture di apertura e chiusura
- 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 15 gg. prima del terzo weekend di studio.

► **Sconto 20% 556€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docente responsabile del corso** D. De Bartolomeo.

► **Docenti** D. De Bartolomeo, R. Babini.

► **Esame Prova pratica.**

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Dynamic Yoga.*

► **Supporti allo studio** Dispensa in forma cartacea.

novità

YOGA PER BAMBINI

NEL MONDO DEL SISTEMA SOLARE : IL SOLE E I SUOI PIANETI
 (didattica per bimbi dai 6 ai 10 anni)

Ravenna 17-18 marzo
R. Valbonesi 07-08 aprile

► Programma in sintesi

La proposta vuole rappresentare uno strumento volto a stabilire un legame e un dialogo fra genitori e bambini.

- Il sole e i suoi pianeti rappresentano delle stazioni, ogni lezione andrà a

lavorare su un pianeta.

- Si descriverà ogni pianeta e si proporranno asana che possano rappresentare quel pianeta.
- In base al pianeta si giocherà con il respiro e con la voce.
- Esercizi respiratori supplementari.
- Esercizi di concentrazione.
- Verranno proposti giochi attraverso immagini o esperienze

sensoriali per allenare la concentrazione di genitori e figli.

- Rilassamento finale con massaggio alle mani o ai piedi.
- **Quota d'iscrizione 390€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- **Sconto 20% 312€** riservato a Laureati in Scienze Motorie,

Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti responsabili del corso** R. Valbonesi.

► **Diploma rilasciato** *Insegnante di Yoga per bambini.*

► **Supporti allo studio** Dispensa in forma cartacea.

FUNCTIONAL TRAINING

UN ALLENAMENTO COMPLETO
CHE ALLENA LA COORDINAZIONE,
L'EQUILIBRIO, LA FLESSIBILITÀ PER
AUMENTARE LA PERFORMANCE E
RIDURRE IL RISCHIO DEGLI INFORTUNI

Bologna	17-18 marzo	L. Dalseno
Cagliari	17-18 marzo	F. Fiocchi
Genova	14-15 aprile	S. Malinverni
Milano	27-28 gennaio	L. Dalseno
Napoli	03-04 marzo	L. Dalseno
Palermo	10-11 marzo	C. Dolzan
Roma	03-04 febbraio	S. Roberto
Vicenza	14-15 aprile	L. Dalseno

► **Programma in sintesi**

- Esercizi di carattere globale a corpo libero, con kettlebell, bilancieri olimpionici e palle mediche
- Studio teorico-pratico delle principali metodologie e dell'allenamento funzionale
- Programmazione e periodizzazione del functional training

► **Quota d'iscrizione 290€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso (prima d'isciversi verificare disponibilità posti).

► **Sconto 20% 232€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore 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.

► **Diploma rilasciato Istruttore di Functional Training.**

► **Note** Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene spray.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

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

Catania	10-11 febbraio	L. Dalseno
Firenze	26-27 maggio	F. Fiocchi
Lecce	10-11 febbraio	F. Fiocchi
Milano	12-13 maggio	F. Fiocchi
Napoli	14-15 aprile	F. Fiocchi
Roma	17-18 marzo	S. Roberto

► **Programma in sintesi**

- Analisi delle progressioni specifiche dei principali esercizi dell'allenamento a corpo libero
- Strategie per il miglioramento della mobilità articolare ed estensibilità muscolare
- Studio teorico-pratico delle metodologie di allenamento tipiche del functional training
- Analisi delle principali andature degli animali
- Esercizi a coppie

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti del corso**

F. Fiocchi, L. Dalseno, S. Roberto, S. Malinverni.

► **Esame Prova pratica** (grad workout).

► **Diploma rilasciato Istruttore di Bodyweight & Joint Mobility.**

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



novità

FUNCTIONAL TRAINING AL FEMMINILE

STRATEGIE DI ALLENAMENTO FUNZIONALE PER ALLENARE L'ARMONIA DEL CORPO FEMMINILE NELLE DIVERSE FASI DELL'ETÀ ADULTA

Milano	03-04 marzo	S. Malinverni
Roma	28-29 aprile	V. Fabozzi

► **Programma in sintesi**

- principali differenze morfologiche e fisiologiche tra uomo e donna
- la programmazione nel functional training per le donne
- analisi teorico-pratica di protocolli specifici: caso androide, caso ginoide, caso misto
- analisi teorico pratica dei protocolli post parto e per donne senior

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti del corso** V. Fabozzi, S. Malinverni.

► **Diploma rilasciato** *Istruttore di Functional Training al femminile.*

BARBELL

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

Bologna	28-29 aprile	C. Dolzan
Roma	12-13 maggio	M. Scurti
Vicenza	26-27 maggio	C. Dolzan

► **Programma in sintesi**

- 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
- Pratica degli esercizi di mobilità specifica per il weightlifting
- Workout pratici sulla forza: Complex, Chain, E.M.O.M., I Go You Go

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore 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).

► **Diploma rilasciato** *Istruttore di Barbell.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.





KETTLEBELL

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

Bologna*	03-04 febbraio	C. Dolzan	Napoli	12-13 maggio	C. Dolzan
Catania	21-22 aprile	C. Dolzan	Roma*	27-28 gennaio	C. Dolzan
Milano*	10-11 febbraio	C. Dolzan			

► Programma in sintesi

- Analisi delle progressioni didattiche degli esercizi fondamentali: swing, clean, snatch, goblet squat, press, T.G.U. a corpo libero
- Applicazioni pratiche delle principali metodologie di allenamento del functional training

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore 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.

► **Diploma rilasciato Istruttore di Kettlebell.**

► **Note** Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene spray.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

SUSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE SPECIFICHE DELL'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

Bologna*	27-28 gennaio	L. Ceria
Cagliari	19-20 maggio	S. Roberto
Genova	05-06 maggio	L. Ceria
Milano	24-25 marzo	L. Ceria
Napoli	10-11 febbraio	S. Roberto
Roma	14-15 aprile	S. Roberto

► Programma in sintesi

- Tecniche ed esercizi per il miglioramento di forza, equilibrio e resistenza

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti del corso** L. Ceria, D. Longhi, S. Roberto, L. Dalseno.

► **Esame Prova pratica** (grad workout).

► **Diploma rilasciato Istruttore di Suspension Training.**

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



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
- SUSPENSION TRAINING
- BARBELL
- BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY
- BORSA BULGARA
- FUNCTIONAL CLUBS TRAINING
- PREPARATORE ATLETICO

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

► **Titolo rilasciato Diploma di Functional Training Top Level.**

* Date valide ai fini del Corso di Alta Formazione in FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST organizzato dall'Università San Raffaele di Roma e la Federazione Italiana Fitness. Per ulteriori informazione www.fif.it/corsi-di-formazione

MOBILITÀ ARTICOLARE E FLESSIBILITÀ MUSCOLARE

Ravenna 17 luglio A. Neyroz

► Programma in sintesi

- Introduzione teorica alla mobilità
- Riscaldamento
- Analisi e pratica della mobilità base
- Esercizi per la coordinazione e per gli atteggiamenti corporei
- Mobilità avanzata a corpo libero
- La mobilità con l'ausilio di attrezzi
- Esercizi a coppie per la mobilità
- Le tecniche corrette per fare assistenza durante lo stretching
- Teoria e pratica dello stretching post allenamento

► **Quota d'iscrizione 110€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 88€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docente del corso** A. Neyroz.

► **Diploma rilasciato** di partecipazione al corso di *Mobilità articolare e flessibilità muscolare*.



CALISTHENICS ITALIAN ASSOCIATION

KALISTHENICS®

PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Bologna	14-15 aprile	A. Neyroz
Firenze	28-29 aprile	A. Neyroz
Genova	10-11 febbraio	F. Fignagnani
Milano	17-18 marzo	F. Fignagnani
Palermo	07-08 aprile	F. Fignagnani
Roma	24-25 febbraio	F. Fignagnani

► Programma in sintesi

- Il corso si prefigge di impostare le progressioni didattiche necessarie per insegnare gli elementi base della ginnastica calistenica al pubblico specifico dei centri fitness
- Analisi delle progressioni propedeutiche per la pratica degli elementi base: verticale, orizzontale, back lever e front lever

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e

istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti del corso** F. Fignagnani, M. Mazzei, A. Neyroz.

► **Esame Prova pratica.**

► **Diploma rilasciato Istruttore di Kalisthenics®.**

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

CALISTHENICS ITALIAN ASSOCIATION

KALISTHENICS® 2° LIVELLO

IL LIVELLO PIÙ AVANZATO DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Milano	20-21 gennaio	A. Neyroz
Ravenna	12-13 maggio	A. Neyroz

► Programma in sintesi

- Ripasso del corso base
- Focus sui recuperi alla verticale, progressioni per la verticale libera, di forza o d'impostazione e variazioni di handstand
- Potenziamento del core
- Progressioni per L-sit e human flag
- Potenziamento muscolare alla sbarra
- Studio avanzato delle progressioni levers
- Studio del muscle up di forza
- Rotazioni alla sbarra
- Programmazione di protocolli d'allenamento avanzati per la preparazione specifica e generale

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

► **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

► **Docenti del corso** F. Fignagnani, M. Mazzei, A. Neyroz.

► **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Kalisthenics® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttori.

► **Esame Prova pratica.**

► **Diploma rilasciato Istruttore di Kalisthenics® 2° livello.**

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.





PERCORSO SPARTAN SYSTEM FIF

- SPARTAN SYSTEM TRAINING
teoria e applicazioni pratiche sulle capacità coordinative, resistenza e forza generale
- JOINT MOBILITY & CORE TRAINING
teoria e applicazioni pratiche sulla mobilità articolare e sul corsetto addominale
- ENDURANCE AND STRENGTH TRAINING
applicazioni pratiche sull'ipertrofia funzionale, resistenza e forza specifica
- TRAINING SCHEDULE
principi della metodologia, elementi generali della struttura dell'allenamento, programmazione e periodizzazione dell'allenamento

SPARTAN SYSTEM *Training*

L'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO
SENZA ATTREZZI

Bologna	21-22 aprile	F. Fiocchi
Catania	24-25 marzo	F. Fiocchi
Milano	03-04 marzo	F. Fiocchi
Napoli	13-14 gennaio	F. Fiocchi

- ▶ Programma in sintesi
- Principi della metodologia
- Il metabolismo energetico; le basi dei meccanismi energetici
- Capacità coordinative: teoria e applicazioni pratiche
- Resistenza generale: teoria e applicazioni pratiche
- Forza generale: teoria e applicazioni pratiche
- Pratica dell'attività
- ▶ Durata 1 weekend (12 ore)
- ▶ Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ Sconto 20% 184€ riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

- ▶ Docente del corso F. Fiocchi.
- ▶ Esame Prova teorica e, solo dopo il suo positivo superamento, prova pratica.
- ▶ Diploma rilasciato Istruttore di Spartan System Training.
- ▶ Supporti allo studio Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.
Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.

SPARTAN SYSTEM *Joint Mobility & Core Training*

Ravenna	05-06 maggio	F. Fiocchi
---------	--------------	------------

- ▶ Programma in sintesi
- Mobilità articolare: teoria e applicazioni pratiche
- Anatomia e biomeccanica del corsetto addominale
- Core: teoria e applicazioni pratiche
- Pratica dell'attività
- Esame teorico-pratico
- ▶ Durata 1 weekend (12 ore)
- ▶ Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ Sconto 20% 184€ riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

- ▶ Docente del corso F. Fiocchi.
- ▶ Esame Prova teorica e, solo dopo il suo positivo superamento, prova pratica.
- ▶ Diploma rilasciato Istruttore di Spartan System Joint Mobility & Core Training.
- ▶ Supporti allo studio Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.
Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione). L'acquisto deve avvenire entro il giovedì precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



CLUB MANAGER

PER LA GESTIONE PROFESSIONALE E REDDITIZIA DI UN FITNESS CLUB

Pescara 24-25 febbraio L. Paparelli

- ▶ **Programma in sintesi**
 - Marketing dei servizi e il valore per il clientela
 - Relazione con il cliente e l'importanza della segmentazione
 - Esercitazione pratica
 - costruire strategie di fidelizzazione
 - esercitazioni sulla catena del valore
 - gestione e motivazione del personale
 - controllo della produttività degli istruttori e del settore commerciale
 - strategie multiservizi: centri multipli di profitto
 - politiche di prezzo e listino prezzi: esercitazione pratica di impostazione di un listino prezzi
 - pianificazione, organizzazione e controllo di gestione
 - comunicare valore: i canali di comunicazione
- ▶ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ **Docente del corso** L. Paparelli.
- ▶ **Attestato rilasciato** Partecipazione al corso di *Club Manager*.
- ▶ **Supporti allo studio** Dispensa in forma cartacea.

AZIENDA DI FITNESS E SUA GESTIONE

COME GESTIRE UN'AZIENDA DI FITNESS

Pescara 17-18 marzo L. Paparelli

- ▶ **Programma in sintesi**
 - Cos'è un'impresa di servizi e quali sono le funzioni manageriali (pianificazione, organizzazione, gestione e controllo)
 - Il marketing mix ed il piano di marketing e di vendita
 - Gestione del servizio fitness e gestione del personale
- ▶ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ **Sconto 20% 184€** riservato a Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ **Docente del corso** L. Paparelli.
- ▶ **Attestato rilasciato** Partecipazione al corso di *Azienda di fitness e sua gestione*.
- ▶ **Supporti allo studio** Dispensa in forma cartacea.

VALEVOLE COME AGGIORNAMENTO TECNICO ai fini del riconoscimento del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale

(un aggiornamento tecnico è obbligatorio, almeno ogni due anni)



INTERNATIONAL PILATES

Ravenna 14-15 aprile 2018

Ritorna l'appuntamento annuale di alta formazione con il team al completo della Pilates Academy a marchio FIF. Quest'anno, la convention punterà sui cinque principi cardine del Pilates – postura, meccanica del corpo, respirazione corretta, flessibilità della colonna vertebrale, educazione fisica. E, inoltre, laboratori teorico pratici per uno studio approfondito.

SPECIAL GUEST



Ospite internazionale, la statunitense ELLIE HERMAN, titolare di diversi Studi Pilates a New York, che terrà – oltre a lezioni sul tema pre & post parto, 2 workshop di approfondimento con rilascio di attestato specifico.

Ellie Herman è un'innovatrice del Metodo Pilates, Master Trainer ed insegnante internazionale. Insegna Pilates dal 1991. È autrice di numerosi libri sul Pilates.

LA CONVENTION È A NUMERO CHIUSO

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

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

WORKSHOP Ellie Herman		
Sabato 14 aprile	70€	Entrambi
Domenica 15 aprile	70€	130€

* I workshop con Ellie Herman sono a numero chiuso, non sono soggetti a sconti e sono acquistabili solo iscrivendosi all'International Pilates Convention.

** Il workshop di Reformer con G. Marongiu e S. Giuliani è a numero chiuso ed è riservato agli iscritti alla International Pilates.

*** Indicare il giorno sulla cedola di iscrizione.

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

- **Sede** CENTRO STUDI LA TORRE via Paolo Costa 2, Ravenna.
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione a "International Pilates" e un attestato del workshop previo sua frequenza e il pagamento della quota aggiuntiva.
- **Note** Non sono consentite le videoriprese durante lo svolgimento delle lezioni.

Per cedola d'iscrizione, modalità di pagamento e scontistica
[www.fif.it / eventi / international pilates](http://www.fif.it/eventi/internationalpilates)

Attrezzature
fornite da  **PILATES
FACTORY**

VALEVOLE COME AGGIORNAMENTO TECNICO
ai fini del riconoscimento del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale

(un aggiornamento tecnico è obbligatorio, almeno ogni due anni)

**TEAM FIF
PILATES**



Elisabetta
Cinelli



Rita
Valbonesi



Sara
Sergi



Stefania
Giuliani



Donato
De Bartolomeo



Gianpiero
Marongiu



Massimo
Alampi

PROGRAMMA SABATO 14 APRILE

SALA 1	SALA 2	SALA 3
10.00-11.30 LAB Donato De Bartolomeo MUOVERE LE BRACCIA PARTENDO DAL CORE	10.30-11.30 Elisabetta Cinelli DALLO SWIMMING AL SINGLE LEG STRETCH ...THE GOOD WAY	10.00-13.00 WORKSHOP Ellie Herman GINOCCHIO: PROTOCOLLI PER COMUNI PROBLEMI AL GINOCCHIO* Si tratteranno i comuni disallineamenti del ginocchio e alcune correzioni, incluse la problematica delle ginocchia valghe, vare, ipertensione, strappi dei legamenti crociati anteriore e posteriore, sindrome del movimento rotuleo e sindrome della banda ileotibiale.
11.40-13.15 LAB Elisabetta Cinelli SPINE CORRECTOR	11.40-12.40 Gianpiero Marongiu DAL BOOMERANG AL ROCKING PASSANDO DAL SIDE BEND	14.00-16.00 WORKSHOP Gianpiero Marongiu e Stefania Giuliani REFORMER: SFIDIAMO LA FORZA DI GRAVITÀ** # Didattica e strategie per passare dagli esercizi Principianti a quelli Intermedi e Avanzati, sfruttando le potenzialità dell'attrezzo più emblematico del metodo.
14.00-15.45 LAB Rita Valbonesi BODY TRAINING: MIND AND HEALTH EXPERIENCE	14.00-15.00 Massimo Alampi ESERCIZI PER I MUSCOLI INTERCOSTALI DELLA GABBIA TORACICA 15.15-16.15 Elisabetta Cinelli PILATES AND THE TOP ABDOMINAL SERIES	
16.15-17.45 LAB Donato De Bartolomeo e Sara Sergi ARTICOLAZIONE SACRO ILIACA: FUNZIONE E DISFUNZIONE	16.30-17.30 Ellie Herman PRE-PARTO: STRATEGIE PER LAVORARE IN GRAVIDANZA Sequenze studiate per il pre-parto, che includono esercizi per rafforzare in sicurezza gli arti, per correggere problemi comuni di allineamento in gravidanza come la lordosi, l'abduzione e la rotazione esterna delle anche, l'instabilità dell'articolazione sacroiliaca e la rigidità dei polpacci.	NUMERO CHIUSO

PROGRAMMA DOMENICA 15 APRILE

SALA 1	SALA 2	SALA 3
09.30-11.00 LAB Gianpiero Marongiu ORGANIZZAZIONE DEL CAPO	10.00-11.00 Donato De Bartolomeo PILATES: THE ORIGINAL ROUTINE	09.30-12.30 WORKSHOP Ellie Herman PILATES REFORMER* # Il workshop tratterà le ultime novità del repertorio Reformer. Un'attenzione particolare sarà dedicata alla riabilitazione e alla correzione dei comuni disallineamenti.
11.15-12.45 LAB Rita Valbonesi CAMMINO	11.15-12.15 Elisabetta Cinelli ELY AND HER ROUTINE DANCE... EMOTIONS	NUMERO CHIUSO
13.30-15.00 LAB Gianpiero Marongiu CADILLAC: ESERCIZI IN SOSPENSIONE	14.00-15.00 Elisabetta Cinelli PILATES: THE RIGHT STRATEGIES TO WORK WITH WOMEN	
15.15-16.15 Donato De Bartolomeo CIRCUIT PILATES "READY TO USE"	15.15-16.15 Ellie Herman POST PARTO Allenamento post-parto che include esercizi per aiutare la diastasi del retto dell'addome e metodi semplici per trovare il coinvolgimento del core, in particolar modo del trasverso dell'addome e del pavimento pelvico.	

Con la partecipazione ad entrambi i workshop REFORMER si conseguirà il diploma di REFORMER ADVANCED

VALEVOLE COME AGGIORNAMENTO TECNICO
ai fini del riconoscimento del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale

(un aggiornamento tecnico è obbligatorio, almeno ogni due anni)

– IN CORPORE SANO –

"S"-CULTURA DEL CORPO

Bologna 17-18 febbraio 2018

DALL'IPERTROFIA AL DIMAGRIMENTO

In questa edizione di In Corpore Sano la FIF ha voluto proporre due dei capisaldi che compongono la scienza del Fitness. Ipertrafia e dimagrimento rappresentano dal punto di vista estetico e metabolico due antipodi, eppure entrambi devono basarsi sia sull'esperienza maturata in decenni di pratica nelle palestre di tutto il mondo ma anche su tutte le scoperte che la ricerca mette a disposizione per sfatare miti e dare nuovi contributi. Nella giornata dedicata all'ipertrafia, oltre ai conosciuti docenti FIF, la presenza di ospiti come il dott. Gianluca Daniele, apprezzato tecnico e campione di Body Building, del Prof. Furio Barba esperto di biomeccanica, del Prof. Paoli autorità mondiale nel campo della fisiologia e della dott.ssa Ghirotti, campionessa e allenatrice, darà allo stage un chiaro riferimento di applicazione pratica legata all'esperienza di questi autorevoli personaggi. Per il dimagrimento la formula di alternanza di teoria e pratica creerà una nuova proposta per affrontare aggiornamenti che non mancheranno di suscitare nuovi ed interessanti confronti.

TEAM DOCENTI FIF



Marco Neri



Luca Franzon



Alexander Bertuccioli



Mattia Ravagli



Francesco Fiocchi



Viviana Fabozzi



Monica Scurti



Davide Impallomeni



Cristian Farsetti

SPECIAL GUEST

Gianluca Daniele

Furio Barba



Annalisa Ghirotti



Antonio Paoli

VALEVOLE COME AGGIORNAMENTO TECNICO
ai fini del riconoscimento del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale

(un aggiornamento tecnico è obbligatorio, almeno ogni due anni)

SABATO 17 FEBBRAIO 2018

CONVEGNO SULL'IPERTROFIA

L'ipertrofia non è da considerare solo una ricerca estetica, può essere anche funzionale a molte prestazioni di forza; ma al di là di questo è una scienza che per essere applicata non può racchiudere improvvisazione ma traduzione pratica di seri concetti scientifici.



Marco Neri	Gianluca Daniele	Furio Barba	Annalisa Ghirotti	Antonio Paoli	Luca Franzon	Mattia Ravagli
------------	------------------	-------------	-------------------	---------------	--------------	----------------

09.40 09.45	Presentazione
09.45 11.15	Riflessioni e differenze sugli allenamenti e tecniche di intensità fra il BB anni 80 e quello odierno. Considerazioni viste da un ex bb professionista. Dott. Gianluca Daniele
11.20 11.40	Pausa
11.40 13.00	La biomeccanica dei principali esercizi per potenziamento e ipertrofia. Luoghi comuni, falsi miti, accortezze. Prof. Furio Barba
13.00 14.00	Pausa pranzo
14.00 15.10	"Fare, non fare: non esiste provare. La via scientifica per l'ipertrofia". Prof. Antonio Paoli
15.15 16.00	Ipertrofia al femminile: essere donna, atleta professionista e preparatrice di natural bodybuilding. Dott.ssa Annalisa Ghirotti
16.05 16.50	La specializzazione muscolare: come ipertrofizzare un muscolo carente. Mattia Ravagli
16.55 17.05	Break
17.10 17.55	Relazione fra forza e ipertrofia. Dott. Luca Franzon
18.00 18.45	Allenamento in multifrequenza o in monofrequenza settimanale? Dott Marco Neri

DOMENICA 18 FEBBRAIO 2018

CONVENTION TEORICO-PRATICA SUL DIMAGRIMENTO

Con la parola dimagrimento è sottinteso la diminuzione di massa grassa ed il mantenimento di quella magra. Concetto diffuso nel mondo del fitness ma più difficile per chi non pratica sport. In questo obiettivo si fondono capacità di gestire l'allenamento e di usare strategie alimentari.



Una speciale formula di "studio": 15 minuti di introduzione teorica seguiti da 45 minuti di lezione pratica per fornire facili ed efficaci strumenti di lavoro per PT e istruttori di tutti i settori.

Viviana Fabozzi	Alexander Bertuccioli	Monica Scurti	Francesco Fiocchi	Davide Impallomeni	Cristian Farsetti
-----------------	-----------------------	---------------	-------------------	--------------------	-------------------

09.30 10.30	LECTURE TEORICA - Alexander Bertuccioli Perché alcune persone faticano a dimagrire? MASTERCLASS - Viviana Fabozzi Allenamento a circuito spot Reduction per soggetto androide
10.40 11.40	LECTURE TEORICA - Alexander Bertuccioli Il pasto pre-workout MASTERCLASS - Monica Scurti KGT: Kardio Global Training
11.50 12.50	LECTURE TEORICA - Alexander Bertuccioli Dieta e dimagrimento: low carb o low fat? MASTERCLASS - Davide Impallomeni Il triplo progressivo
13.30 14.00	LECTURE TEORICA - Cristian Farsetti 3 metodi di allenamenti a confronto; il risultato di una tesi sperimentale in Top Trainer
14.10 15.10	LECTURE TEORICA - Francesco Fiocchi Il Metodo Estensivo Esaustivo MASTERCLASS - Francesco Fiocchi L'allenamento a circuito CFT nel bodyweight
15.20 16.20	LECTURE TEORICA - Viviana Fabozzi Per il dimagrimento meglio aumentare volume o intensità dell'allenamento? MASTERCLASS - Davide Impallomeni e Monica Scurti Interval training con recuperi attivi
16.30 17.30	LECTURE TEORICA - Francesco Fiocchi Dimagrimento localizzato: possibile realizzarlo? MASTERCLASS - Francesco Fiocchi e Viviana Fabozzi Core Periferic System: circuito PHA a corpo libero realizzato attraverso le metodologie AMRAP e COMPLEX

ISCRIZIONE	due giorni	un giorno*
entro il 31.01	120€	90€
dopo il 31.01	135€	105€
sul posto	150€	120€

*indicare sulla cedola d'iscrizione sabato 17/02 o domenica 18/02

- **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 partecipazione all'evento.
- **Sede** CIERREBI CLUB via Marzabotto 24, Bologna.

Per cedola d'iscrizione, modalità di pagamento e scontistica
[www.fif.it / eventi / in corpore sano](http://www.fif.it/eventi/incorpore sano)



CON FIF AGGIORNARSI NON È MAI STATO COSÌ SEMPLICE!

**corsi online di
formazione per
la qualifica di**

**ISTRUTTORE
DI FITNESS**

e

**PERSONAL
TRAINER**

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 il 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 per Istruttore di Fitness € 450

Corso per Personal Trainer € 590



**master
monotematici
online di
aggiornamento**

Iscrizione:

1 Master € 89

5 Master € 350

RISERVATO AI SOCI ISTRUTTORI FIF

5 Master € 400

RISERVATO AI SOCI PRATICANTI FIF

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 in forma cartacea.

La Federazione ha messo a punto un innovativo sistema di e-learning, un nuovo modo di fare formazione che utilizza il web come canale di comunicazione e apprendimento online. Per venire incontro alle nuove esigenze dei professionisti del fitness, sono stati approntati dei master monotematici on-line che assicurano agli istruttori un alto livello di aggiornamento attraverso un comodo modello educativo. Il percorso di studio è facilitato dall'utilizzo di una grafica accattivante e da una agevole ripartizione degli argomenti.

FITNESS

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

FITNESS GROUP

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

FISIOFITNESS

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



INFORMA

WWW.FIF.IT

NOTIZIE IN PILLOLE DAL MONDO FEDERALE



[**Novità FIF**]

KALISTHENICS CHALLENGE

La FIF presenta una interessante novità all'edizione 2018 di RiminiWellness:

il Kalisthenics Challenge.

Una vera e propria competizione, in programma il prossimo 2 giugno, in cui si sfideranno professionisti e amatori sulle Skill più avvincenti e spettacolari del repertorio calistenico. La gara sarà aperta a professionisti italiani e stranieri su invito, ma anche ai numerosi amatori, desiderosi di confrontarsi e mettere alla prova le proprie abilità a corpo libero o con l'utilizzo di uno sbarra. Due categorie in gara per la prima edizione di un'iniziativa molto attesa!



[**Formazione**]

È INIZIATO IL CORSO UNIVERSITARIO DI FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST

È iniziato nel fine settimana del 14 e 15 ottobre, il primo innovativo corso universitario di Functional Training, frutto della collaborazione fra Università San Raffaele Roma e FIF. Al primo incontro, che si è svolto nella sede di Milano dell'Università Telematica San Raffaele, erano presenti circa 40 iscritti che sono stati coordinati dal professor Matteo Quarantelli e dalla professoressa Cinzia Galbusera per la San Raffaele, e dal dottor Marco Neri per la FIF. Il corso, la cui parte organizzativa è a cura dalle Dottoresse Monica Greci e Martina Pedrotti, alternerà fino a maggio week-end teorici svolti in università a weekend pratici di discipline legate al Functional Training nelle sedi FIF. Una consistente attività di autoapprendimento si svolgerà inoltre a distanza sulla piattaforma informatica, con lo svolgimento di Project Work su temi assegnati agli studenti divisi per gruppi. Si tratta di un corso unico in Italia che al termine della valutazione finale darà un'attestazione universitaria di tecnico in Functional Training.

[**Nuovi diplomati**]

KALISTHENICS 2° LIVELLO

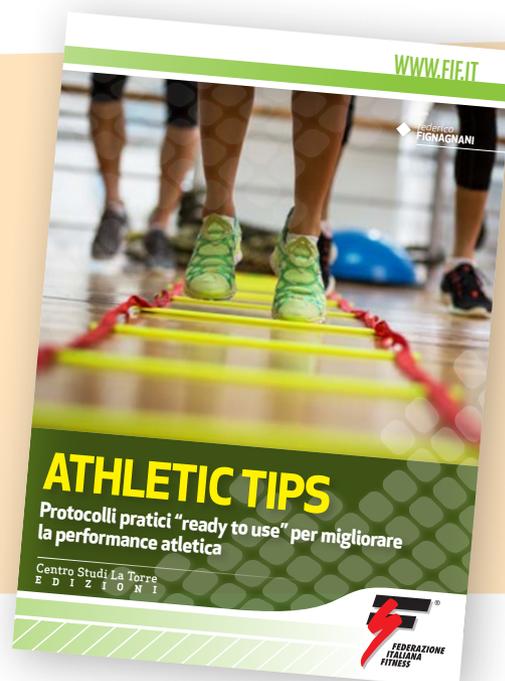
Alija Ervin, Cavaglieri Iusein, Lepore Giacomo Maria, Sermidi Gabriele e Dalle Vacche Michele... è con orgoglio che comunichiamo i nomi dei primi cinque super istruttori che si sono diplomati brillantemente al secondo livello di Kalisthenics nella città di Ravenna!

[**Novità**]

IL NUOVO DVD FIF "ATHLETIC TIPS" DI FEDERICO FIGNAGNANI

Contiene protocolli pratici "ready to use" per migliorare la performance atletica, il nuovo dvd edito dal Centro Studi "La Torre". Attraverso le diverse fasi dell'allenamento, dal riscaldamento specifico alla fase centrale e il defaticamento, vengono poste le basi per sviluppare le fasi principali della preparazione atletica che ha tra i principali obiettivi il miglioramento della rapidità, della forza veloce, della capacità di reazione, dell'agilità, della destrezza coordinativa e della resistenza generale e specifica. I contenuti tecnici del dvd sono rivolti pertanto a tutti gli operatori del fitness e wellness con una particolare propensione per i preparatori atletici, i personal trainer e gli istruttori di functional training. Il docente FIF Federico Fignagnani, protagonista del dvd, mostra le varie fasi dell'allenamento per il miglioramento della prestazione fisica dell'atleta.

Il dvd è in vendita su www.fit-shop.it al prezzo di € 9,90



AFFILIAZIONE



SOCIO ISTRUTTORE

€ 140,00

comprende:

- Assicurazione contro gli infortuni.
- Assicurazione di responsabilità civile.
- Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto 20%).
- Abbonamento alla rivista "Performance".
- Accesso all'area riservata di video di aggiornamento tecnico.
- Tessera di insegnante tecnico F.I.F.
- Tesserino Tecnico che costituisce l'iscrizione annuale all'Albo Nazionale ASI e al Registro Nazionale del Settore. Esso è vincolato al tesseramento FIF Istruttore in corso di validità. Il Tesserino Tecnico è rilasciato a chi ha conseguito un attestato di Formazione.
- Inserimento nell'albo degli insegnanti sul sito www.fif.it e sull'Ente di Promozione Sportiva ASI / CONI.



- T-Shirt ufficiale Istruttore 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.

SOCIO PRATICANTE

€ 40,00

comprende:

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

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

SOCIO EFFETTIVO

€ 10,00

comprende:

- Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- 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.

Ulteriori informazioni sulle varie forme di affiliazione su

www.fif.it

AFFILIAZIONE

CENTRO ASSOCIATO

€ 100 **NOVITÀ**

(con inserimento autonomo da parte dell'ASD o SSD dei tesserati/soci all'ASI, Ente di Promozione Sportiva / CONI + tutti i servizi sotto elencati)

OPPURE

€ 200

(con servizio di inserimento dei tesserati/soci all'ASI, Ente di Promozione Sportiva / CONI da parte di FIF + tutti i servizi sottoelencati)

perchè affiliarsi:

- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Tessera CENTRO ASSOCIATO FIF
- T-Shirt ufficiale F.I.F.
- Affiliazione all'Ente di Promozione Sportiva ASI e registro CONI per ASD o SSD
- Tesseramento e copertura assicurativa per i primi 3 membri del Consiglio Direttivo (presidente, vicepresidente e segretario)
- Buono di 100 € da spendere su corsi, master, eventi FIF o FIT-SHOP, da utilizzare entro l'anno di affiliazione (**novità**)
- Sconto del 20% su corsi, master ed eventi FIF per il titolare e gli Istruttori del centro (**novità**)
- Iscrizione gratuita al Campionato Italiano per palestre (CLUB vs CLUB)
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare i

corsi FIF e affiliarsi come socio istruttore versando la quota di 100€ anziché 140.

- 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.
- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a fif@fif.it). È obbligatorio l'invio dell'autorizzazione firmata (il modulo è scaricabile sul sito www.fif.it).

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

- Iscrizione al Registro CONI
- Possibilità di tesserare e assicurare contro gli infortuni, a tariffe agevolatissime, i clienti/soci del Centro
- Assicurazione di responsabilità civile
- Utilizzo del logo CONI associato al logo ASI
- Esenzione dalle tasse di concessione governativa
- Esenzione dall'imposta di bollo
- Esenzione fiscale (de-fiscalizzazione) per attività sportive ed istituzionali svolte a favore dei tesserati (art. 148 del tur comma 3 e circ. Min. Finanze 124/e/98)
- Esenzione fiscale per gli introiti del bar sociale (art. 148 del tur comma 5 e circ. Min. Finanze 124/e/98)
- Esenzione dall'imposta comunale sulla pubblicità e sulle pubbliche affissioni
- Esenzione dall'imposta comunale sugli immobili (IMU ex ICI)
- Convenzione SIAE
- Convenzione Credito Sportivo
- Riduzione della tassa dei rifiuti
- Regime agevolato per eventuali attività commerciali previsto dalla legge 398/91 (abbigliamento sportivo, pubblicità, sponsorizzazioni, ristorazione)
- Detraibilità 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)
- Totale deducibilità per le aziende di corrispettivi in denaro o natura fino all'importo di € 200.000,00 (spese di pubblicità) a favore di associazioni
- Contributi liberali in denaro dalle persone fisiche ed aziende deducibili dal reddito dell'erogante
- Partecipazione al riparto del 5 per mille
- Priorità ex legge 289/2002, art. 90 commi 25 e 26, nell'affidamento in gestione degli impianti pubblici e delle palestre, aree di gioco ed impianti sportivi scolastici
- Riduzione imposta di consumo gas metano
- Destinazione d'uso dei circoli privati e delle associazioni di promozione sociale
- Compensi sportivi 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.
- Compensi per l'esercizio diretto di attività sportiva dilettantistica e per le collaborazioni coordinate e continuative amministrativo-gestionali
- Esclusione dagli obblighi di cui al D. Lgs. 81/2008 (Sicurezza Lavoro)
- Esclusione dagli obblighi inerenti il certificato penale

il fitness nelle scuole

IL PROGETTO
FORMATIVO
DELLA
FEDERAZIONE

**LICEI
SPORTIVI**



L'obiettivo è di diffondere una sempre maggiore cultura e sensibilità verso il fitness. Le testimonianze dei tre licei di Cesena, Forlì e Ravenna che hanno aderito.

Gia da un paio d'anni, la Federazione Italiana Fitness sta portando avanti un innovativo progetto formativo rivolto ai licei con indirizzo sportivo. Presentato a tutte le scuole secondarie di secondo grado di tale tipo della Romagna, ha lo scopo di diffondere una sempre maggiore cultura e sensibilità verso lo sport, il benessere e la salute e di creare le future figure tecniche nelle varie discipline del fitness.

Un percorso che parte dalla seconda classe per arrivare alla quarta, con un modulo di 12 ore per ogni anno, durante l'orario scolastico con **tre aree tematiche da poter sviluppare con i docenti della Federazione Italiana Fitness Mattia Ravagli, Viviana Fabozzi e Marco Neri: Pratica nella sala attrezzi, Fitness Musicale per gruppi e Functional**

Training a corpo libero e con piccoli attrezzi. Una interessante opportunità per gli studenti che, al completamento del percorso e al compimento dei 18 anni di età, potranno – in base ai loro interessi – decidere di ottenere, con le opportune integrazioni, il diploma di istruttore FIF, per diventare un professionista del fitness. Finora hanno aderito al progetto tre scuole: il liceo scientifico-sportivo “Almerici” di Cesena; il liceo scientifico a indirizzo sportivo “A. Oriani” di Ravenna e il liceo scientifico a indirizzo sportivo “Fulcieri Paulucci di Calboli” di Forlì.

«I ragazzi sono stati molto contenti del percorso», afferma il **professor Maurizio Camaeti del liceo privato “Almerici” di Cesena** che ha seguito gli alunni, insieme alla **professoressa Manuela Amaducci,**

coordinatrice delle Scienze Motorie e Sportive. «La formula scelta – aggiunge –, è stata molto coinvolgente in quanto le lezioni teoriche in classe sono state alternate con esercitazioni vere e proprie in un centro fitness. Grande è stato l'entusiasmo degli studenti nell'affrontare un valido percorso dal punto di vista sia didattico sia esperienziale. Mettere in pratica quanto si sta studiando è il modo più efficace per catturare l'attenzione dei giovani e per favorire il migliore apprendimento possibile. Si è creato un bel circuito virtuoso che consente di mettere in stretto contatto la scuola con il mondo del lavoro, considerando che in palestra lavorano molte figure professionali attinenti le materie di studio». Nello specifico, i ragazzi partecipanti sono circa una quarantina. «Anche se i nostri allievi sono abituati alle attività extrascolastiche – specifica il professor Camaeti –, per molti di loro era la prima esperienza del fitness e della preparazione atletica. Hanno quindi avuto l'opportunità di entrare in contatto con un mondo che conoscevano più che altro per sentito dire, imparando che la palestra non è solo body building esasperato o lezioni musicali di gruppo, ma un universo che racchiude una miriade di discipline in cui è possibile specializzarsi».

Il liceo “A. Oriani” di Ravenna ha preso parte al progetto FIF durante l'anno scolastico 2015/16 con i 27 ragazzi dell'allora unica classe seconda a indirizzo sportivo.

«L'esperienza è stata positiva – racconta la **professoressa Monica Trenta** -. Abbiamo seguito diverse lezioni teoriche e pratiche al Centro Sportivo “La Torre”, con diversi docenti FIF che hanno presentato agli studenti alcune discipline del fitness. È un ottimo modo per avvicinare al wellness i ragazzi che, in genere a 14-16 anni, hanno più confidenza con gli sport di squadra e con l'agonismo. Dall'anno scolastico 2017/18 sicuramente riprenderemo il cammino con la FIF. Abbiamo aperto una piccola palestra fitness a scuola e ci piacerebbe che i ragazzi delle quarte che avranno presto 18 anni, possano prendere il brevetto di istruttore di Fitness o di Pilates».

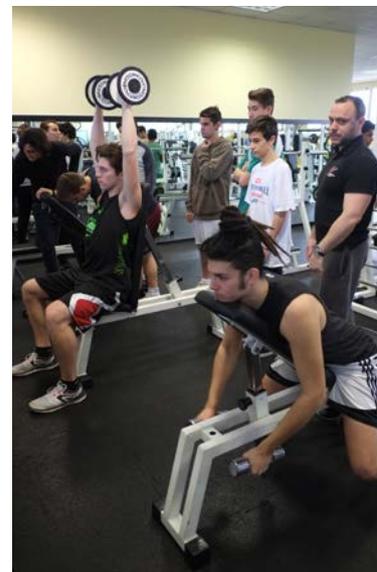
Anche il liceo “Fulcieri Paulucci di Calboli” di Forlì ha partecipato al progetto solo per l'anno scolastico 2015/16 con venticinque alunni della classe seconda F che ora è in



quarta. «Per gli allievi è stata interessante l'alternanza di teoria e pratica – afferma la **professoressa Laura Franchini** -. Le spiegazioni dei docenti sono sempre state molto esaurienti anche per gli esercizi con lo scopo di far capire l'importanza di allenare la forza e la resistenza, due caratteristiche che sono poi molto utili per riuscire in qualsiasi sport. I giovani, abituati a vivere l'esperienza delle società sportive, hanno sperimentato poi il luogo “palestra attrezzata”. Il progetto è stato poi arricchito con l'uscita a giugno a RiminiWellness. Credo però che il programma andrebbe affrontato con le classi terze e quarte, anziché seconde e terze, sviluppando una parte teorico pratica in terza ed entrando nello specifico della palestra con attrezzature in quarta. Aspettando un anno in più, significa coinvolgere allievi ancora più maturi e motivati».

In tutte e tre le scuole, non sono mancati anche i compiti in classe inerenti l'esperienza svolta.

«Sia i ragazzi sia i docenti hanno preso seriamente il progetto – ricorda il **docente FIF Mattia Ravagli** -. La cosa più bella è stato il risvegliarsi di una certa curiosità nei giovani. Molti di loro mi hanno rivolto domande e chiesto consigli. Un esempio? Molti mi chiedevano, a partire dallo sport che già praticano, sia il calcio, il nuoto, il basket, etc., cosa potessero fare in palestra per migliorarsi. Hanno capito l'importanza di una preparazione a 360 gradi».



E mentre la Federazione Italiana Fitness sta ricevendo richieste da altri licei sportivi, ci sono già alcune **novità per l'anno scolastico 2017/18: la possibilità di mettere a disposizione delle scuole, sotto contratto, un docente FIF e la possibilità per gli allievi che partecipano al percorso di avere uno sconto per i corsi di Istruttore di Fitness.**

il PILATES *per* **SENIOR**

Numerosi i benefici per gli over 65, in rapporto alle diverse problematiche che il trascorrere del tempo inevitabilmente comporta.

*a cura di
Gianpiero Marongiu*

Con terza età o senilità, termine proprio della sfera medica, ci si riferisce all'ultima parte del ciclo vitale umano. La definizione di 'anziano' deriva dagli altri, prima ancora che da noi stessi, che al contrario tendiamo ad opporci alle effettive modificazioni.

Gli italiani di 65 anni non vogliono proprio sentir parlare di terza età: secondo un'indagine presentata alla London School



ECCO NELLO SPECIFICO LE PRINCIPALI DISFUNZIONI DEI SENIOR E QUALI BENEFICI SI POSSONO TRARRE DAL PILATES:

of Economics, condotta intervistando oltre 12mila over 65 in diversi Paesi, due ultrasessantacinquenni italiani su tre dichiarano di non sentirsi affatto 'anziani'. Quattro su dieci pensano che la vecchiaia inizi davvero solo dopo gli ottant'anni. Peraltro, una ricerca dell'Università svedese di Goteborg ha dimostrato che i 70enni di oggi sono più 'svegli' dei loro coetanei di 30 anni fa: ai test cognitivi e di intelligenza ottengono risultati migliori, probabilmente perché sono più colti, più attivi e meglio curati rispetto al passato.

In Italia, poi, l'aspettativa di vita è una delle più alte (vita media intorno ai 76 anni per gli uomini e agli 81 anni per le donne): significa che viviamo bene, e che da noi è ancora più probabile che altrove arrivare a 75 anni in buona salute e che dovremmo considerare veramente anziano solo chi ha superato i 75 anni di età.

Sarebbe dunque molto meglio intendere la terza età come 'età matura', in quanto il termine 'anziano' ha da sempre una connotazione negativa, che per le donne comincia indicativamente verso i 60 anni e per gli uomini 65 anni, e si protrae fino ai 75 anni. Poi inizia la cosiddetta quarta età, o senescenza, che è la vera vecchiaia. Con il procedere dell'età, il sistema nervoso centrale può presentare modesti segni di deterioramento, per cui i movimenti automatici risultano meno efficienti. Inoltre, in questo periodo della vita, possono esserci delle patologie specifiche (ipoacusie, deficit visivi e propriocettivo, etc.), che possono incidere, anche, sulla capacità di reazione dell'anziano.

Se a tutto questo si aggiunge una fisiologica rigidità muscolare e osteoarticolare a carico degli arti inferiori e, in misura minore, degli arti superiori, si capisce come, anche, una delle capacità motorie di base come il camminare sia meno 'sciolta'.

La deambulazione, rispetto a tutte le altre funzioni motorie rappresenta il principale elemento che ci consente di valutare la qualità dell'autonomia di una persona. Per ovviare a questo inconveniente il senior è costretto, inconsapevolmente, a utilizzare i muscoli in maniera maggiore con un relativo aumento del dispendio energetico, e una più rapida affaticabilità.

• MAL DI SCHIENA

gli esercizi del metodo Pilates sono, di certo, di grande ausilio per proteggere la schiena da tensioni e sofferenze; gli esercizi sono dolci e consentono un miglioramento graduale, ma costante.

• PERIARTRITE SCAPOLO-OMERALE

il Pilates consente di ridare equilibrio all'articolazione della spalla, in quanto tutti gli esercizi partono, tra le altre cose, da un corretto posizionamento della stessa, andando a ricercare il cosiddetto 'neutro' della spalla. È auspicabile inserire degli esercizi specifici di extrarotazione, favorendo, in questo modo, un riequilibrio della cuffia dei rotatori. Altro elemento importantissimo è la ricerca del rilassamento: anche in questo caso sarà possibile imparare a utilizzare un'articolazione solitamente dolente, e quindi limitata nel range di movimento, utilizzando esclusivamente i muscoli necessari (economizzazione del gesto motorio).

• MENOPAUSA

comporta una serie di disturbi che cominciano a manifestarsi già prima della scomparsa delle mestruazioni, mentre altri possono comparire a distanza di anni dalla menopausa. Nella maggior parte delle donne la ridotta produzione di estrogeni è accompagnata da reazioni vasomotorie, insonnia, sbalzi d'umore, cambiamenti nella composizione delle mucose, modificazioni corporee. Con il passare degli anni, si osserva una maggiore incidenza di malattie cardiovascolari, la comparsa di osteoporosi, un indebolimento delle capacità cognitive, ridotta elasticità e secchezza della pelle. Anche se nel descrivere i disturbi si pone, ovviamente, l'accento sugli aspetti 'patologici' della menopausa, è bene ricordare che, non tutte le donne presentano i sintomi descritti e che molti di questi disturbi compaiono in maniera sfumata e sono ben tollerati. Molto può dipendere dall'approccio psicologico con cui si affronta questo evento della vita. Il Pilates è un grande aiuto per le donne in questa fase della vita, perché è in grado di portare numerosi benefici non solo a livello fisico, ma anche psicologico.





- **OSTEOPOROSI**

i benefici del Pilates si riscontrano soprattutto a livello della colonna vertebrale, dove l'aumento della mobilità rachidea in estensione associata a un rinforzo del corsetto addominale consentirà di svolgere in maniera più fluida tutti i movimenti della comune vita di relazione, intervenendo indirettamente anche sulla diminuzione dei rischi di spiacevoli cadute, causa, di solito, del rischio di fratture anche al femore e al radio, che assieme ai corpi vertebrali sono le sedi più frequenti di frattura nell'anziano.

- **ARTROSI**

Esistono vari tipi di artrosi che, nei soggetti anziani, generalmente, si evolvono in artrosi dell'anca e artrosi del ginocchio. In presenza di un'artrosi importante un'articolazione artificiale può ridurre il dolore e ripristinare la mobilità e la stabilità. Tuttavia, una protesi parziale o totale dell'articolazione dell'anca o del ginocchio richiede una rieducazione motoria molto accurata. Il Pilates, a questo proposito, si presta in maniera particolare, giacché migliora l'elasticità dei muscoli, rendendoli più forti e resistenti e pone, inoltre, l'attenzione sulla correttezza dei movimenti, ricostruendo degli schemi motori modificati nel tempo.

- **MALATTIE METABOLICHE**

(DISLIPIDEMIE, IPERTENSIONE, DIABETE MELLITO) all'origine di questi disturbi c'è essenzialmente uno stile di vita scorretto, che significa alimentazione sregolata, ma anche scarso esercizio fisico. Queste persone, spesso in sovrappeso, trovano nel Pilates una forma di movimento in cui non si sentono fuori luogo e, oltre ai benefici diretti che l'attività consente di raggiungere, si può evidenziare, di certo, un aspetto secondario, decisamente importante, legato a una migliorata autostima.

- **INCONTINENZA**

a questo proposito va evidenziata l'importanza che il Pilates dà al pavimento pelvico.

- **IPOTENSIONE ORTOSTATICA**

nei senior è fondamentale passare da una posizione all'altra, o ancora in maniera più semplice da un esercizio a un altro, con delle transizioni guidate e sicure, onde evitare degli scompensi dati da un abbassamento di pressione arteriosa.

- **STIMOLAZIONE MNESICA E CONCENTRAZIONE**

la concentrazione è uno dei principi fondamentali del Pilates, ma nel nostro caso specifico è prioritario far in modo che gli allievi siano sempre 'sfidati' con degli esercizi di coordinazione, per allenare anche la memoria e i riflessi.

- **RITORNO VENOSO**

i processi d'invecchiamento a carico del piede dell'anziano si traducono in un aumento dello spessore della cute, con relativa riduzione dell'elasticità della pelle, del contenuto osseo e della vascolarizzazione, nonché con l'abbassamento degli archi plantari. Per questo motivo è fondamentale dare al piede degli stimoli continui, che andranno dalla semplice mobilizzazione della caviglia, delle dita, alle pressioni sulla pianta del piede con delle palline in gommaspugna, a degli esercizi propriocettivi in stazione eretta. FINE

PILATES FACTORY

quality is our business plan



Luca e Francesca Versari titolari Pilates Factory

Chi Siamo

Siamo un'azienda giovane e dinamica di professionisti accomunati dalla passione per il Pilates.

Dopo aver sperimentato sulla nostra pelle i vantaggi che questa disciplina porta alla mente e al corpo abbiamo pensato di restituire a questa meravigliosa tecnica una parte di ciò che ci ha dato realizzando macchinari di alta qualità a costi sostenibili.

LA NOSTRA FILOSOFIA

Produzione artigianale italiana. Attenta scelta dei materiali e massima cura dei particolari.

ESPERIENZA PERSONALE

Nei nostri prodotti c'è la conoscenza del Pilates e la coscienza che ne deriva.

CONSULENZA PRE E POST VENDITA

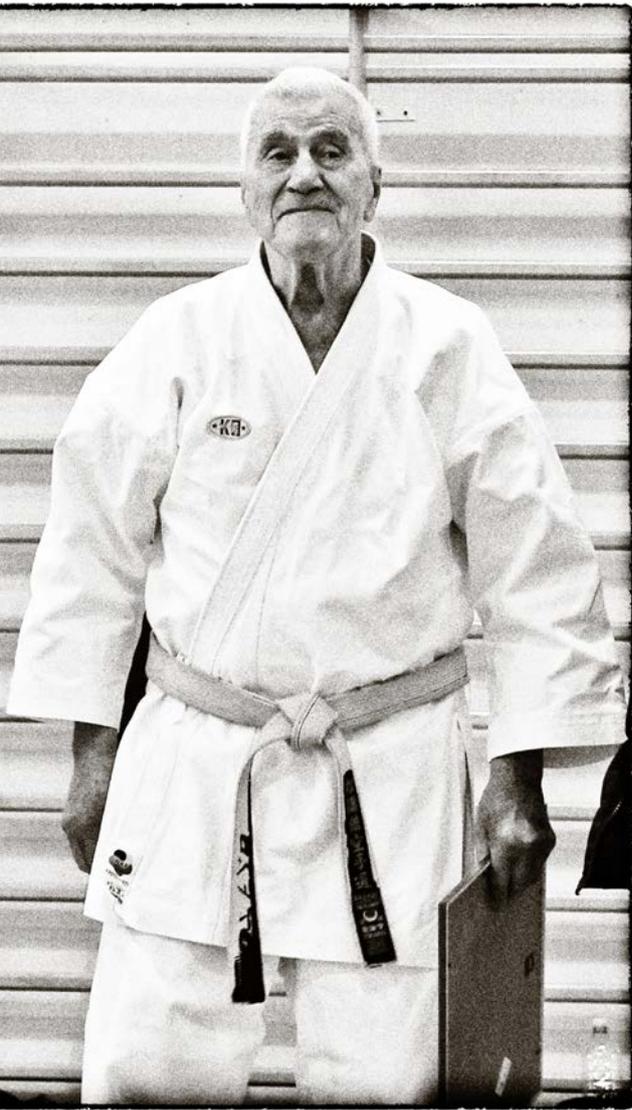
I nostri clienti sono il nostro orgoglio e la nostra motivazione. È anche per questo che li ascoltiamo, sempre.



Pilates Factory srls Via Dobbiaco, 56/58 - 00124 Roma

Tel. +39 06 50911896 - Cel. +39 347 3601062 - info@pilatesfactory.eu - www.pilatesfactory.eu

La storia "Palestre storiche d'Italia"



DINO PICCINI

ICONA DEL FITNESS E DELLO SPORT

L'ATTIVITÀ FISICA SANA E REGOLARE SONO UN ELISIR DI LUNGA VITA. PAROLA DI DINO PICCINI, CLASSE 1920.

Che la pratica sportiva sia salutare, è cosa risaputa. A maggior ragione se la si fa per passione, per abitudine, in definitiva con il cuore. È il caso di Dino Piccini, 97 anni appena compiuti e ottimamente portati che ha consacrato la sua vita allo sport nelle sue molteplici forme: pugilato, canottaggio, judo, karate. Da ben 42 anni, insieme al figlio Roberto – a dimostrazione che le vere passioni sono spesso contagiose – gestisce una palestra a Sesto Fiorentino, in provincia di Firenze, dove continua ad andare e anche ad allenarsi con regolarità. La sua storia è un esempio per tutti, soprattutto per i tanti giovani che continua a formare ed educare. Perché il rispetto è alla base di tutto, ieri come oggi.

Dino Piccini, se dovesse riassumere il suo personale stile di vita, come lo definirebbe?

«Ho sempre condotto una vita tranquilla, fatta di abitudini credo sane e senza mai incorrere in stravizi. La mia alimentazione è equilibrata, senza eccessi, anche se sono fortunato perché posso mangiare di tutto. Tutti i giorni faccio un po' di ginnastica. Uso ancora il vogatore e ancora, mentre 'remo', mi vengono in mente pensieri e ricordi preziosi di una vita».

La sua è una filosofia di vita improntata al

«Rispetto verso me stesso e gli altri, in modo da vivere bene solo e in compagnia».

Il segreto della sua longevità?

«Lo scorso 20 novembre, ho compiuto 97 anni. Vivo da solo ma mio figlio Roberto è sempre presente per qualsiasi necessità. Francamente, non so come sono riuscito ad arrivare a questa età. Forse grazie alla palestra ».

Cosa intende?

«Devo ringraziare mio figlio che mi porta sempre nel Dojo, un ambiente a me ideale, in cui parlo con i giovani che vengono educati al rispetto così come insegniamo da 42 anni. E forse è proprio questo il mio "segreto"!».

Un grande sportivo.

Dopo aver praticato pugilato e canottaggio, è stato il primo a indossare il karategi in Italia, diventando un punto di riferimento. La sua palestra, gestita insieme al figlio Roberto, celebra quest'anno i 42 anni.

di Roberta Bezzi

La storia "Palestre storiche d'Italia"



1945, l'equipaggio Campione d'Italia di canottaggio.

Lei è stato e continua a essere un grande sportivo. Cosa ama dello sport?

«Sono sempre stato affascinato dalla possibilità di misurare le capacità del mio fisico e di confrontarmi con gli altri. Questo è il motivo che mi ha spinto a iniziare a fare sport e a continuare nel tempo. C'è poi da dire che quando ero giovane, non c'erano molte distrazioni e lo sport era l'unico sfogo».

Ripercorrendo la sua storia, ha cominciato con il pugilato che è riuscito a continuare anche durante la seconda guerra mondiale. Perché le piaceva il pugilato e cosa ricorda maggiormente di quegli anni?

«Ho iniziato a fare pugilato nel 1940. A quell'epoca c'erano tanta buona volontà e molti pugni. L'ho praticato a lungo, a livello dilettantistico, nelle palestre fiorentine. Una disciplina a me molto cara, malgrado il mio viso non potesse nascondere i lividi per i pugni ricevuti. Era un'ottima distrazione in quei difficili anni. Durante la guerra sull'incrociatore Garibaldi, per cinque anni, l'ho praticato con gli amici marinai e appena riuscivo a scendere a terra in permesso, in qualsiasi porto fossi, andavo nella prima palestra che trovavo per allenarmi anche con perfetti sconosciuti. Era una pratica che mi rendeva felice e appagato».

Ma nella sua vita è entrato molto presto anche il canottaggio, scoperto poco oltre la metà degli anni Trenta, verso i 17 anni. Tant'è che nel 1940 ha conseguito il titolo di campione italiano della categoria jole a otto rematori con timoniere per la Canottieri Firenze...

«Sì. Quel giorno a Venezia, venne fuori una grande gara, di cuore, dimostrando di essere bravi atleti. Una bellissima vittoria di

1940,
il canottiere
Dino Piccini ai
Campionati Italiani



1939, il debutto
nel mondo della boxe



squadra! Avevo scoperto il canottaggio già prima di imbarcarmi sulla nave, provando un po' tutti i tipi di barca, ma è stata la jole a otto a darmi molte soddisfazioni. Certo, non era facile, perché in otto tutti avevamo il dovere di remare e, se uno non era in forma e si riposava, ne risentivamo tutti e il risultato finale era fortemente compromesso».

Può raccontare qualche aneddoto di quando faceva canottaggio?

Come vi allenavate?

«Remare è stata la prima passione! Da ragazzo abitavo vicino alla Società Sportiva Canottieri Firenze. Mi incantavo a guardare il fiume Arno visto che passavo molto tempo ad ammirare e invidiare i vogatori e le loro barche che scorrevano sull'acqua, con i remi degli equipaggi che si muovevano in perfetta sintonia, come se fossero legati l'uno con l'altro, seguendo le dritte del timoniere. Il giorno in cui mi presentai a una prova e fui accettato, si realizzò il mio sogno. L'allenamento era molto duro, soprattutto in inverno: alle sei del mattino, senza curarci del fatto che ci fosse vento, ghiaccio o pioggia, vogavamo con tanta volontà sotto la guida di severi allenatori. Per un periodo, ci ha anche allenato un bravissimo atleta ex olimpionico».

Si ricorda di aver trascorso un solo giorno senza allenarsi?

«Non sono mai mancato al mio posto in barca. All'epoca vigevano regole ferree: anche se si era molto bravi, se si mancava una volta, si rischiava di essere sostituiti. Tutti eravamo orgogliosi di appartenere a quell'armo, la 'Otto Yole con timoniere'. E finito l'allenamento... docce fredde per tutti ovviamente... Ma eravamo giovani e forti. Poi, ciascuno di noi partiva a piedi o in bicicletta, per arrivare puntuali al lavoro alle 8».

Dopo la seconda guerra mondiale, si avvicina invece alle arti marziali, al judo e poi al karate. Voglia di cambiare, di novità?

«Uscito indenne da quei cinque massacranti e pericolosi anni di guerra, sono tornato a Firenze, dove ho trovato miseria e ben poco lavoro... Ho avuto un figlio, Roberto, che già a due anni portavo con me nella palestra ad assistere a lezioni di judo che, in quel momento, sembrava la pratica sportiva più adatta a me. Richiedeva molto rispetto ed era in grado di infondere la giusta disciplina per cui, grazie anche al maestro Vladimiro Malatesti che non risparmiava nessuno nei rimproveri, mi iscrissi a un corso di judo che seguii poi con passione e continuità. In un secondo momento, è arrivato anche il karate».

La storia “Palestre storiche d'Italia”



1977, Dino Piccini con il figlio Roberto.

Cosa l'ha fatto appassionare al karate, al punto da diventare il primo a mettere il karategi (ndr, divisa di allenamento del karate) in Italia? Com'è stato essere pioniere di questa disciplina?

«Ho mosso i primi passi in palestra con il maestro Malatesti nel 1954 che mi prendeva spesso come esecutore in quanto ero il praticante più giovane. Ma è stato il maestro francese Edmond Voyer ad aprirmi ufficialmente la “strada” di questa disciplina. Riuscii anche a coinvolgere un gruppo di amici, già praticanti di judo. Un altro importante tassello è stato l'arrivo in Italia, nel 1960, del maestro Tetsuji Murakami, inviato dal Giappone in Europa per diffondere il karate. Sul momento non mi rendevo conto dell'importanza di ciò che stavo vivendo, ma a posteriori – essere definito un pioniere – mi fa molto piacere. Ma ho sempre cercato di mantenere un profilo basso come si suol dire, senza mai vantarmi. Certo oggi che ho 97 anni, vedere gli altri che mi ringraziano, mi rispettano e mi rendono omaggio, mi rende felice. Questo mi allunga la vita e mi fa capire che ho fatto bene a proseguire!».

Novità

LE PALESTRE E I PERSONAGGI STORICI

Da questo numero, “Performance” vuole dare spazio alle palestre più antiche d'Italia, quelle che hanno fatto da apripista al settore. Avere una storia significa poter guardare al futuro con solide basi, affrontare le sfide dell'innovazione con la qualità della tradizione e avere valori e strategie da trasmettere. Potete segnalarci le vostre storie a performance@fif.it
In ogni numero ne pubblicheremo una!



1956,
l'incontro con il judo



1954,
Piccini a sinistra e
Wladimiro Malatesti

Com'è stato conoscere un grande maestro come Murakami? Cosa ricorda di più?

«Era forte, veloce, duro, carismatico. Murakami è venuto molte volte a Firenze. Pretendeva decisione, rispetto, un impatto duro con... poco controllo, ci spingeva al confronto con lui. Le sue lezioni erano molto dure, quanto le sue punizioni che dovevamo accettare per poter crescere. Il karate di allora funzionava così. Ma lui era un grande “Maestro” e mi preparò con altri quattro amici per meglio capire e affrontare questa arte marziale. Ricordo che davamo pugni e calci al Makiwara, un'asse di legno fissata a poca distanza dal muro, a volte con corde intrecciate ma anche direttamente sul legno. Questi erano gli allenamenti a cui dovevamo sottostare, per poi prepararci al Tameshiwari, ossia la rottura di tavolette o mattoni, con cui mi sono prodotto diverse fratture alla mani e ai piedi. Chi mi conosce, lo sa bene basta guardare le mie estremità dove si vedono benissimo i danni prodotti da quella pratica. Oggi ovviamente sarebbe impensabile una tale pratica nelle palestre!».

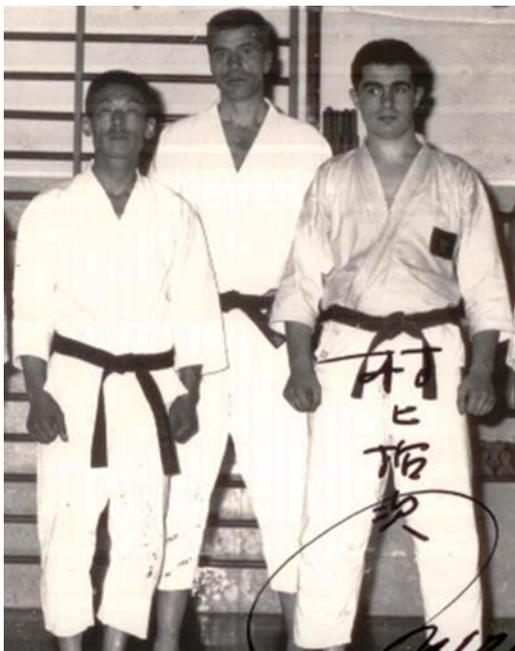
È felice di aver trasmesso anche a suo figlio Roberto la passione per lo sport? Insieme, nel 1975, avete aperto la palestra G.S. Karate Sesto Fiorentino, poi diventata nel 1994 Renbukan Sesto Fiorentino. Com'è condividere una passione?

«Quanto appreso mi ha portato poi a diffondere a mia volta il karate in varie regioni d'Italia. A loro volta, ex allievi, poi amici, sono diventati maestri e hanno aperto le loro palestre. Poi sono nate le federazioni, tanti campionati e numerose gare. Mio figlio Roberto ha iniziato nel 1962 e, dopo tre anni di judo a intervalli vari, è arrivato a indossare il “Gi” nel 1970. Accomunati dall'amore per lo sport, abbiamo aperto insieme una palestra dove sono nati atleti e istruttori, maestri di ottimo livello. In questi quarant'anni, abbiamo condiviso impegno, sudore, iniziative, amore per la disciplina e per gli allievi. Credo proprio di avergli trasmesso il mio ‘cuore’ e lui mi ha sempre dimostrato il suo riconoscimento».

Com'è cambiato il modo di gestire una palestra negli anni?

«Direi che oggi è molto più complicato. In passato nessuno si

La storia “Palestre storiche d'Italia”



1964, da sinistra il M° Murakami, Dino Piccini e P. L. Campolmi.



preoccupava più di tanto, a parte me, sempre abituato per lavoro a contabilizzare quanto speso e incassato. Adesso è obbligatorio tenere libri contabili ed è necessario rispettare numerose normative fiscali. Anche se le associazioni sportive dilettantistiche non a fini di lucro hanno delle agevolazioni, ci sono però tanti obblighi a cui è bene prestare attenzione. Molto diverso è oggi anche il rapporto con i genitori dei tanti bambini e ragazzi minorenni che frequentano le palestre. Il problema è rappresentato principalmente dal fatto che, un po' in tutte le discipline, loro tendono a vedere il proprio figlio come un campione e quindi a volersi troppo intromettere nel nostro lavoro. Mentre è compito di noi tecnici decidere le “competenze” senza antipatiche ingerenze. In passato, nessuno si sognava di interferire con giudizi, decisioni, promozioni, bocciature, esclusioni, espresse dai tecnici, mentre ora dobbiamo usare il sorriso e l'educazione, cercando di ottenere il rispetto del nostro

compito, molto difficile, in quanto ci troviamo a dovere insegnare, oltre la disciplina, anche l'educazione di “base”, che spetterebbe invece proprio ai genitori».

Cosa ne pensa delle palestre di oggi? Troppo sofisticate con uno spirito mirato all'estetica e all'apparire piuttosto che al piacere della prestazione come una volta?

«Prima di essere chiamato per il servizio militare, nel 1940, mi sono impegnato nel pugilato: era uno sfogo necessario per il carattere che avevo... Davo e prendevo pugni, prima con i miei compagni di voga nei locali di rimessa delle imbarcazioni, poi in una palestra – forse l'unica a Firenze – dove, visti i tempi 'magra', mancava un po' di tutto: c'era solo il ring e lì salivamo, anche poco pronti al combattimento, ma ci sentivamo 'campioni'... Oggi ci sono palestre dove non manca niente, ci sono bravi maestri, ma gli allievi non sempre vogliono faticare e aspirano ad arrivare il più velocemente possibile al successo».

Se dovesse consigliare ai giovani perché fare sport, cosa direbbe loro? Come scegliere la pratica più adatta a ciascuno?

«Da maestro, oltre che da padre, consiglio sempre di seguire il proprio cuore, di assecondare le proprie passioni, perché solo così si riesce ad affrontare i sacrifici che ne conseguono. Oggi è molto difficile dire quale sia la pratica più adatta a ciascuno anche perché c'è una grande scelta ormai. Bisogna un po' interrogarsi sulle proprie motivazioni. Qualsiasi sport si scelga poi, va affrontato con volontà e determinazione, senza alcuna forma di costrizione e senza pressioni esterne. Poi chiaramente, si sa che per raggiungere un qualsiasi risultato, bisogna fare sacrifici e non arrendersi alle prime difficoltà che si presentano».

Prima parlava del fatto che i genitori di oggi non sono più quelli di una volta. Come sono i ragazzi di oggi? Quali sono le motivazioni con cui si avvicinano alla pratica sportiva, rispetto a quando ha iniziato lei?

«Sono passati ormai molti anni da quando ho iniziato io, per cui i cambiamenti sono inevitabili. Certo, non in tutti i casi l'evoluzione è stata positiva... Se i giovani in passato iniziavano a fare sport, era per portarlo avanti nel tempo, appassionandosi e praticandolo con caparbia perché magari non avevano molte altre alternative. Oggi le scelte sportive sono innumerevoli e i giovani preferiscono provare un po' di tutto senza magari praticare uno sport, tantomeno una disciplina, con assiduità e serietà. Vogliono divertirsi in quello che fanno e non mirano, almeno per la maggior parte, a raggiungere un risultato personale di crescita». **FINE**



allenamento


 il **RECUPERO**

È PARTE
INTEGRANTE
DELL'ALLENAMENTO

SPESSE SI TENDE A RISPETTARE IL RECUPERO TRA LE RIPETIZIONI DI UN ESERCIZIO, MA NON QUELLO A MEDIO-LUNGO TERMINE TRA UN'ALLENAMENTO E L'ALTRO.

La **fatica** è la diminuzione, sia percepita sia oggettivamente misurata, della capacità fisiologica (nervosa e meccanica) di eseguire un lavoro

Senza il **recupero**, inteso come parte integrante dell'allenamento, la prestazione atletica non può progredire nel migliore dei modi.

di Sandro Roberto

Quando si parla di recupero, i più fanatici dell'allenamento tendono a snobbare questo argomento, continuando ad allenarsi, ignorando i campanelli di allarme che il proprio organismo invia.

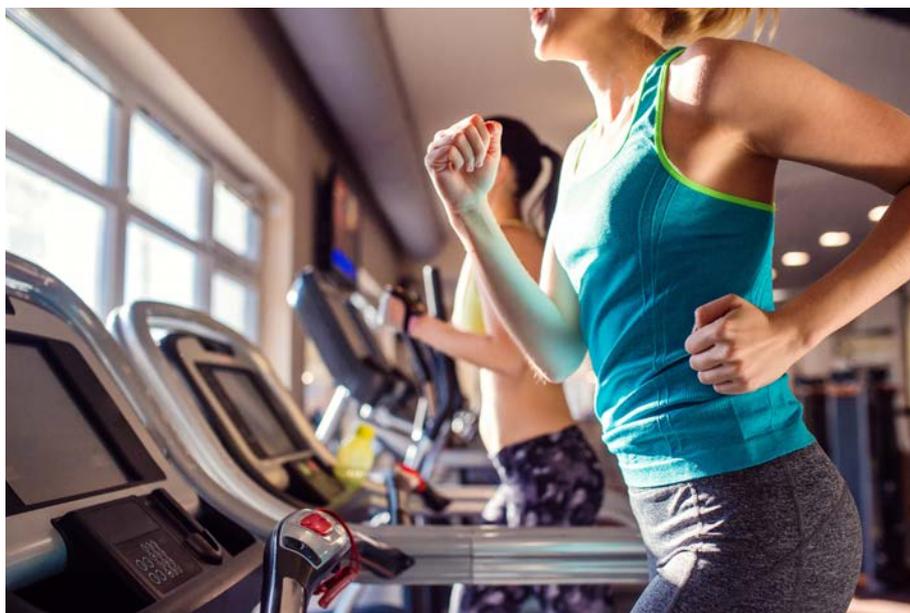
Anche io, ero uno di quelli che pensava solo ad allenarsi, portando al limite del possibile ogni singolo allenamento 6 giorni su 7. Più spingevo sull'acceleratore e più la mia prestazione invece di migliorare, si stabilizzava o addirittura regrediva. Se vi chiedessi ora quali sono le variabili più importanti per il raggiungimento della

massima performance, probabilmente rispondereste l'allenamento e l'alimentazione. Ma se vi chiedessi qual è la variabile che limita i vostri progressi, la risposta che vi darei io sarebbe: molto probabilmente, il recupero.

Prima di porvi un'altra domanda, ci tengo a precisare quanto segue: **esistono diversi tipi di recupero**, sicuramente i primi due li applicherete in modo meticoloso: *il recupero immediato che avviene tra le ripetizioni di un esercizio; il recupero a breve tempo tra le serie di un esercizio*. Il nostro organismo (sia le strutture periferiche e sia il SNC) infatti deve necessariamente recuperare nell'immediato e nel breve tempo per portare a termine le ultime ripetizioni e fronteggiare l'esercizio o la serie successiva. Vedremo più avanti cosa accade e cosa viene ripristinato nel breve periodo.

Fatta questa premessa, eccovi ora l'altro quesito: non credete, quindi, che sia importante recuperare tra una sessione di allenamento e l'altra? La risposta la troviamo nel terzo tipo di recupero: *il recupero a medio-lungo termine che avviene tra una sessione di allenamento e l'altra*. Tornando alla domanda precedente, per comprendere bene il motivo del recupero a medio-lungo tempo, bisogna capire cos'è la fatica! Essa può essere avvicinata a quella sgradevole sensazione di stanchezza fisica e mentale.

Dopo una seduta di allenamento (stress fisico) più o meno intensa, la prestazione atletica subisce un calo, ed essa richiede un periodo di tempo variabile affinché possa essere ripetuta. La riduzione della performance prende dunque il nome di fatica. L'allenamento (o stimolo) provoca uno stress sia periferico (fibre muscolari, struttura tendineo-articolari etc.) che centrale (SNC). Se lo stimolo risulta essere allenante e se passa un "adeguato" periodo di riposo, allora la prestazione atletica dovrebbe migliorare; viceversa se lo stimolo risulta essere poco allenante, o se addirittura il volume di allenamento risulta essere eccessivo e il recupero troppo breve o nel caso contrario troppo lungo, la prestazione potrebbe subire un decremento. *La fatica quindi può essere definita come la "diminuzione sia percepita, sia oggettivamente misurata, della capacità fisiologica (nervosa e meccanica) di eseguire un lavoro"*.



Ecco dunque che il recupero risulta essere fondamentale per poter "azzerare" la fatica e "cancellare" i danni causati dall'allenamento. Possiamo definire il recupero come "un processo integrante dell'allenamento senza il quale la prestazione atletica non può progredire nel migliore dei modi".

Due tipi di fatica:

LA FATICA PERIFERICA

L'allenamento, come visto in precedenza, provoca un danno. In questo caso la fatica periferica è data da un danno metabolico o tessutale che rende il muscolo incapace di rispondere meccanicamente o biochimicamente in modo ottimale agli stimoli. I fattori che determinano la fatica periferica sono:

1. esaurimento delle scorte energetiche (glicogeno muscolare, CP, ATP);
2. microlesioni muscolari;
3. accumulo dei prodotti del metabolismo (lattato, ammoniaca, radicali liberi, H+);
4. riduzione dell'eccitabilità muscolare;
5. alterazione dell'equilibrio ionico;
6. alterazioni ormonali;

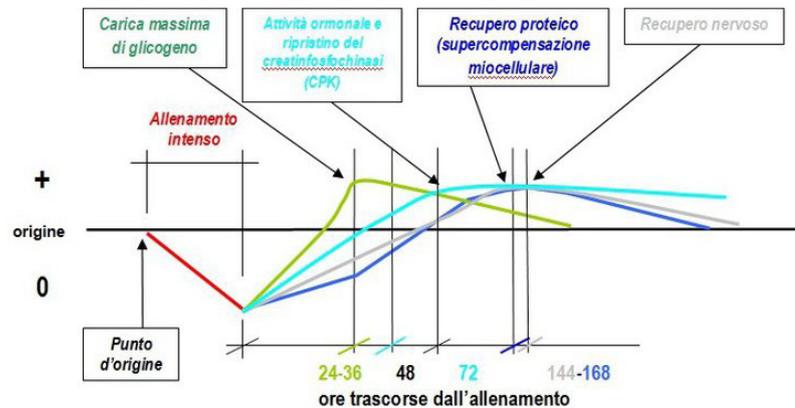
Osservando questi fattori, possiamo riassumere che:

1. Le scorte energetiche, quali la creatinfosfato (CP), vengono ripristinate entro i 2 minuti per l'80 per cento circa, entro i 4 minuti per il 90 per cento ed entro gli 8 minuti per il 100 per cento. Le scorte di glicogeno, a seconda dell'attività svolta e del tipo di alimentazione che viene seguita (una % maggiore glucidica favorisce il recupero del glicogeno), vengono ripristinate entro le 24/36 ore.
2. Il recupero totale da microlesioni muscolari (DOMS - Delayed Onset Muscle Soreness) avviene dai 2 ai 5 giorni (dipende dal grado di allenamento e dal carico di allenamento)

allenamento



3. la quantità di lattato nel sangue torna a valori normali tra i 45 e 90 minuti circa (a seconda del grado di allenamento del soggetto e di quanto lattato verrà prodotto).
4. Il riequilibrio ormonale e della creatinfosochinasi (CPK) entro le 60 ore.



Schema semplificato dei fattori di recupero post allenamento.

- **Fattori intrinseci (immodificabili):** sesso, età, peculiarità individuali.
- **Fattori estrinseci (modificabili):** quantità e qualità del sonno, nutrizione, stress allenante, stile di vita e strategie per poter meglio recuperare.

LA FATICA CENTRALE

La fatica centrale si traduce in una diminuzione delle scariche elettriche da parte del sistema nervoso centrale (SNC) per produrre la massima forza. Per poter recuperare a pieno dai lavori di forza pura, il nostro SNC ha bisogno di recuperare per circa 70 ore.

Oltre a questo, il SNC si “stanca” anche quando vengono introdotte nuove abilità tecniche o schemi motori, ed è richiesto un lasso di tempo affinché essi vengano poi “metabolizzati”. Non solo la struttura periferica ha bisogno di recuperare, ma anche il nostro SNC ha bisogno di recuperare dai lavori di forza massima o sub massimale e di “riprogrammarsi” quando vengono introdotti nuovi schemi o abilità motorie (neuroplasticità).

Conoscendo ora la fisiologia e la biochimica, basterebbe alternare i lavori metabolici quali aerobici e lattacidi, ai lavori di forza (neuronal) per poter recuperare nel migliore dei modi. Basterebbe quindi variare volume, intensità, esercizi o distretti muscolari ed il gioco è fatto. Questo risulta essere vero fino ad un certo punto, in quanto non esistono allenamenti puri. Ogni allenamento, metabolico o neuronale, stressa con percentuali diverse, i due sistemi. Infine, non bisogna sottovalutare altri elementi che influenzano il recupero e che vengono classificati come intrinseci ed estrinseci.

Strategie per un recupero più veloce:

1. Alimentazione sana e bilanciata sia tra i macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) sia tra i micronutrienti (vitamine, minerali e oligoelementi).
2. Idratazione ottimale.
3. Stile di vita sano e regolare
4. Altre strategie che potrebbero accelerare il recupero anche se non ci sono reali evidenze scientifiche sono:
 - a) recupero attivo a bassa intensità post allenamento. Questa strategia aiuta a smaltire più rapidamente il lattato, ma non ci sono evidenze scientifiche che nel medio lungo termine possa accelerare il recupero.
 - b) Massaggi, foam roller: sembra che applicati post allenamento aiutino a recuperare dai DOMS e dalla fatica periferica.
 - c) Immersioni in acqua fredda: questa tecnica sembra che possa ritardare e ridurre le infiammazioni, i DOMS e la fatica percepita.
 - d) Stretching: esso risulta veramente importante per altri fattori, ma nel caso del recupero non sembra ci sia una reale evidenza scientifica, ne tanto meno per prevenire l'insorgenza dei DOMS.

Preso in considerazione quanto detto, è chiaro che ogni programma di allenamento dovrà essere cucito addosso variando i volumi di allenamento, l'intensità, i sistemi energetici e metabolici, e tenendo conto di tutte le caratteristiche individuali.

Un consiglio che posso dare sul recupero per soggetti poco allenati è di non superare i tre giorni a settimana. Chi invece è allenato e ha molta esperienza, può provare la strada del 2/1, ossia alternare due giorni di allenamento con un giorno di riposo. Ciò significa riuscire ad allenarsi 5 giorni su 7 senza sovraccaricare in modo eccessivo l'organismo. Date però ascolto sempre al vostro organismo, che resta sicuramente il miglior consigliere per i vostri allenamenti! **FINE**

functional training

IL METODO WTA

NEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO



La progressione dello stimolo è l'elemento fondamentale per il miglioramento della performance e dovrebbe essere calibrata secondo una corretta quantità, qualità, intensità, densità e frequenza.

di Davide Carli

Con il passare del tempo si è notato come la preparazione atletica negli sport da combattimento, per centrare al meglio l'obiettivo prestazionale richiesto, debba essere sempre più calibrata al gesto tecnico specifico della disciplina praticata. Analizzando il concetto di funzionalità, infatti, non si può far a meno di notare come il condizionamento del movimento assuma un'importanza più rilevante rispetto a quello analitico. I principali vantaggi che si ottengono condizionando direttamente il gesto atletico sono: privilegiare la coordinazione; non disperdere le energie per potenziare gesti tecnici non richiesti dalla disciplina; ridurre il tempo necessario a potenziare tutta la muscolatura del movimento richiesto per dedicare quindi più tempo al recupero; incrementare le capacità propriocettive, l'abilità, la precisione e il controllo della tecnica; condizionare al meglio la resistenza, la forza e la velocità affinché vengano calibrate direttamente sul movimento e non separatamente sui singoli muscoli. In definitiva, la performance di un gesto

atletico è garantita dal contemporaneo sincronismo di tutti i sistemi e apparati che rappresentano l'organismo, i quali simultaneamente devono necessariamente collaborare come un'unica entità funzionale per ottenere la massima prestazione. Questo perché l'organismo umano non funziona come un sistema assemblato dove ogni parte corporea opera in modo indipendente, bensì come un sistema integrato, in cui tutti i settori anatomici collaborano tra loro influenzandosi reciprocamente.

Inoltre, gestire e periodizzare – all'interno di una preparazione atletica – l'allenamento separato di ogni singolo gruppo muscolare che partecipa al gesto sportivo, richiederebbe molto più tempo a disposizione, incrementando così il carico di lavoro e lo stress dell'atleta. Di conseguenza il rischio è quello di non riuscire a rispettare le tempistiche necessarie alla legge della super-compensazione (durante la fase di recupero avvengono i necessari adattamenti organici utili all'incremento prestativo), rischiando

functional training



così anche di andare incontro alla pericolosa sindrome del superallenamento. Pertanto, è assurdo pensare di potenziare separatamente i vari gruppi muscolari per aumentare la performance del movimento. Così, dalla maggior esigenza di ricercare prestazioni sempre più specifiche e mirate, nasce il concetto di “functional training”. L'idea di questo particolare training non è più quella di allenare i vari gruppi muscolari che partecipano al gesto atletico in più tempi. Al contrario si compatta il lavoro in una sola fase che prevede l'allenamento dei movimenti simili o uguali a quelli della disciplina sportiva.

L'allenamento funzionale è una forma di ‘metodo sintetico’ in cui si riesce a centrare al meglio l'obiettivo performante, ottimizzando anche il recupero. Al contrario con il ‘metodo analitico’ si incrementano le capacità condizionali in modo separato e settoriale, quindi senza avere la sicurezza che poi gli incrementi possano essere trasportati direttamente nel gesto atletico, se non in modo parziale. Per fare un esempio, non è detto che il consueto lavoro di potenziamento svolto sugli attrezzi isotonici riesca poi a essere convogliato, se non in modo parziale, nella specifica tecnica sportiva. Oppure l'incremento prestativo (resistenza, velocità, potenza, reattività, etc.) che si ottiene con la corsa, non corrisponde a un miglioramento di pari passo delle azioni agonistiche che si verificano negli sport da combattimento. D'altra parte gli esercizi del functional training per essere efficaci necessitano di un maggior impegno e attenzione, perché se non vengono appresi in modo corretto e preciso, potrebbero creare anche dei danni. L'intensità e la difficoltà del programma dovrà aumentare in modo proporzionale all'incremento delle capacità acquisite. Così facendo si ridurrà al minimo, da parte dell'atleta, la possibilità di instaurare compensi nel tentativo di eseguire un esercizio funzionale quando ancora non si è appresa la tecnica correttamente.

La progressione dello stimolo diventa quindi l'elemento fondamentale per il miglioramento della performance e dovrebbe essere calibrata secondo una corretta:

- ✓ **quantità (volume di lavoro)**
- ✓ **qualità (specificità dello stimolo)**

- ✓ **intensità (percentuale di carico allenante in relazione al massimale)**
- ✓ **densità (quantità di stimoli per unità di tempo)**
- ✓ **frequenza (programmazione temporale delle sedute di allenamento)**

La diversità degli esercizi funzionali, inoltre, rende il programma divertente, caratteristica fondamentale per trovare la giusta motivazione durante le ‘pesanti’ sedute allenanti. L'allenamento funzionale mostra una certa valenza anche nella prevenzione degli infortuni e nella riabilitazione post-fisioterapica. Al riguardo, è necessario coordinarsi con il medico e il fisioterapista per la scelta degli esercizi. Infatti condizionando un movimento simile a quello atletico, si riduce il gap esistente tra la fine della riabilitazione e l'inizio della competizione, di conseguenza anche il rischio di recidive diventa minore. Il training funzionale può ricoprire una sola parte della preparazione atletica o occuparne la totalità. L'unica attenzione in merito riguarda proprio l'ultima fase di preparazione che precede il combattimento, perché l'alta specificità che si raggiunge in questo periodo, molte volte non consente di rispettare il principio della multilateralità (in questa fase si tende a prediligere il condizionamento del movimento direttamente nella guardia che ha il combattente, quindi anche in modo diverso tra dx e sx). La continua ripetizione di movimenti unilaterali, potrebbe instaurare degli squilibri. Una buona regola è quella di prevedere una variabilità di esercizi compensativi e posturali da eseguire nei periodi lontani dal match. Il lavoro analitico diventa utile se utilizzato al di fuori del periodo che identifica la fase agonistica per cercare di condizionare in modo specifico il muscolo o gruppo muscolare che presenta delle carenze importanti. Quindi tutte le attività generali inizialmente sono utili a raggiungere un buon condizionamento di base, dopodiché il lavoro dovrà essere sempre più specifico, veicolando così tutto il proprio potenziale direttamente nel gesto atletico caratteristico della disciplina.

Naturalmente nel primo periodo si dovrà cercare di apprendere la tecnica d'esecuzione in modo perfetto ripetendo molte volte il movimento in modo controllato.

Quindi, nella prima fase del programma di allenamento, si tenderà a condizionare la forza resistente con serie da 15 ripetizioni cadauna e recuperi bassi. Una volta acquisita la totale padronanza del movimento, visto e considerato che la caratteristica peculiare degli sport da combattimento è l'esplosività, l'esercizio dovrà essere svolto per poche ripetizioni (6-8 rip) e alla massima velocità possibile.

Ecco una proposta di scheda generale di functional training utile a tutti gli sport da combattimento, la quale non dovrà essere considerata come una 'ricetta miracolosa' ma come un modello da adattare caso per caso.

GIANT SET "A" x 3 (recupero 3 minuti)

1. POWER PUSH UP & ROW
2. SWING
3. MED BALL ROTATIONS (in piedi e a terra)
4. THROWING WALL BALL (palla leggera tipo da pallavolo)

GIANT SET "B" x 3 (recupero 3 minuti)

5. FRONT THROWING MED BALL (palla medica 2-4 kg)
6. JUMPS SIDE OF AN OBSTACLE
7. WOODCUTTER EXERCISE (in piedi e a terra)
8. FAST DIRECT WITH SMALL WEIGHTS

Ripetere per tre volte ogni giant sets descritto di seguito, con una pausa di circa un minuto tra un esercizio e l'altro. Fare un recupero finale di circa 3 minuti. **FINE**



figura 1



figura 2



figura 3



figura 4



figura 5



figura 6



figura 7



figura 8

Fitness Group

LA FASE CARDIO

nelle lezioni di total body workout

di Davide Impallomeni

La fase centrale cardio nel Total Body Workout, programma di allenamento del Fitness Group, ha l'obiettivo di sviluppare un lavoro a intensità e frequenza cardiaca adatte ed efficaci per l'ossidazione dei grassi.

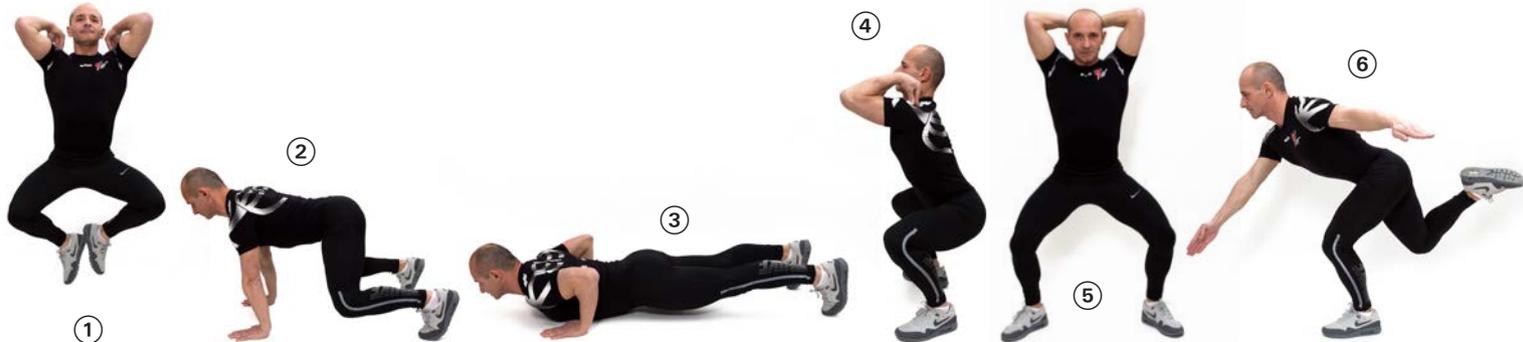
Esistono due tipologie di lavoro cardio:

1. Metodo continuo-progressivo (senza pausa)
2. Metodo intermittente

Analizziamo il metodo continuo-progressivo che viene approfondito nel corso di Fitness Group Academy della FIF. Si tratta di un lavoro cardiovascolare per la durata di 25-30 minuti a intensità (Fc) crescente in cui, negli ultimi cinque minuti, viene simulato e innescato il sistema anaerobico. Tutto ciò produce effetti metabolici sull'ossidazione dei grassi che, uniti a un lavoro di condizionamento muscolare, garantiscono un corretto e valido miglioramento del metabolismo basale.

Come poter applicare il metodo continuo-progressivo nel Fitness Group? Proponiamo qualche strategia efficace.

GLI ESERCIZI Le variazioni di intensità devono essere adattate al gruppo. È consigliato sviluppare 2 - 3 variazioni a intensità crescenti (bassa - media - alta). Gli esercizi qui proposti sono a intensità media - alta, dove prevale l'elemento atletico per mantenere un lavoro progressivo e crescente in intensità.



1. **SALTO:** con spostamenti laterali mantenendo il "core" attivo e consigliando una fase eccentrica completa o semi-completa.
2. **FALSO CANE:** transizione da uno squat a un "falso cane", cioè un proteso con gambe piegate, braccia distese davanti alle spalle, "core" attivo in stabilizzazione e ginocchia leggermente sollevate dal suolo.
3. **PUSH UP:** in caduta - fase eccentrica veloce, controllata e sostenuta dalla stabilizzazione attiva ed efficace del CORE e co-contrazione delle catene cinematiche principali anteriore e posteriore.
4. **SALTO SQUAT:** da uno squat in accosciata completa, salto verticalmente in estensione esplosiva e controllata della catena cinematica posteriore.
5. **JUMPING JACK:** apro e chiudo le gambe con pliometria con le mani che battono sopra la testa mantenendo un ritmo costante.
6. **SHAKER JUMP:** salto monopodalico a destra e a sinistra, con leggera flessione del busto in avanti e piegamento in rom controllato del ginocchio alternando e coordinando gli arti superiori.

STRATEGIA A

Sviluppiamo gradualmente la struttura base variando l'intensità ogni 8 tempi e mantenendo la stessa intensità per uno o due minuti, per poi incrementare con i successivi passi base. Per ogni passo base si prevedono e sviluppano due o tre variazioni di intensità crescenti che saranno adattate alla classe.

STRATEGIA B

Applichiamo la stessa strategia A, ma incrementando la struttura di 32 tempi.

Nuove professioni

NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT



A PARLARE DELLA NUOVA PROFESSIONE DEL NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT È GIADA CAUDULLO, PRESIDENTE E DIRETTORE DIDATTICO CNM ITALIA SRL CHE PROMUOVE IL CORSO, IN COLLABORAZIONE CON LA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS.

Come nasce CNM Italia e con quali obiettivi?

«CNM Italia ha lo scopo di trasmettere e diffondere la cultura delle discipline del Benessere attraverso corsi e programmi formativi correlati alla costante attenzione al valore delle persone e al loro ruolo professionale. Il polo didattico CNM Italia nasce nel 1997 grazie a un gruppo di professionisti che si sono dedicati allo studio delle connessioni tra alimentazione, nutrizione e nutraceutica e tra bioenergie e funzionalità dell'organismo umano formando a oggi 2.300 studenti tra medici, farmacisti, biologi, psicologi, infermieri, fisioterapisti, tecnici erboristi, osteopati, operatori del benessere. CNM Italia è la sede italiana di CNM UK (The College of Naturopathic & Complementary Medicine), un Istituto molto rinomato in ambito internazionale e uno dei maggiori poli di riferimento delle discipline Bionaturali e del Benessere. CNM Italia è autorizzato all'insegnamento dal Ministero italiano dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, M.I.U.R., e ciò rappresenta l'elemento distintivo nel panorama italiano».

Quale competenze racchiude e con chi può collaborare la figura del Nutritional Sport Consultant?

«Ha competenze approfondite relative alla sana alimentazione e all'integrazione nell'ambito sportivo e può fornire consigli al soggetto sano relativamente alla corretta alimentazione e ai protocolli pratici finalizzati al raggiungimento del benessere dell'organismo utilizzando, nei diversi tipi di sport, nutraceutici, vitamine, minerali, acidi grassi insaturi ed estratti erballi. Il Nutritional Sport Consultant può collaborare con studi associati, farmacie, parafarmacie, erboristerie, palestre, centri fitness, enti sportivi, centri benessere e beauty farm».

A oggi, dopo qualche anno dai primi corsi, che tipo di riscontro avete sull'avviamento alla professione di consulente dei diplomati?

«Oggi il consiglio nutrizionale e nutraceutico allo sportivo è molto richiesto in diversi ambiti. Ad esempio, nel nuovo modello della farmacia, i servizi hanno assunto grande importanza e tra questi sono molto richieste le consulenze nutraceutiche anche a sportivi. Il soggetto sportivo chiede sempre di più un consiglio nutrizionale mirato anche in farmacia e per questo può essere utile affiancare questa nuova competenza a quella del farmacista. A volte è il farmacista stesso a frequentare il corso NSC per acquisire questa nuova cultura. Anche medici e biologi hanno partecipato e partecipano al corso NSC per poter aggiungere questa ulteriore competenza alla propria professionalità. Inoltre questa competenza è risultata molto utile per il personal trainer al quale, da sempre, viene richiesto dallo sportivo un consiglio che vada oltre il protocollo di allenamento e che consenta di raggiungere la prestazione o la forma fisica desiderata».

Con quale altre figure professionali il Nutritional Sport Consultant idealmente si confronta e collabora?

«Il Nutritional Sport Consultant può essere un professionista come ad esempio un fisioterapista, un personal trainer, un farmacista, che sfrutta l'ulteriore competenza acquisita con questo diploma nello svolgimento della propria attività quotidiana. Oppure può essere un nuovo professionista diplomato che collabora con queste figure. Basti pensare ad esempio a quanto utile possa essere, nel recupero funzionale articolare, un protocollo nutraceutico proposto dal Nutritional Sport Consultant abbinato agli esercizi proposti dal fisioterapista. O all'importanza del consiglio alimentare e integrativo del NSC per supportare una fisiologica riduzione del peso corporeo in abbinamento agli esercizi proposti in palestra dal personal trainer». **FINE**



La dott.ssa
Giada Caudullo

Nuove tendenze



Un attrezzo semplice, economico e geniale che consente di svolgere numerosi esercizi per incrementare la forza del core, degli stabilizzatori della schiena e per aumentare la performance.

di
Luca Ceria

Gli obiettivi del fitness e della preparazione atletica specifica sono di aumentare la performance, prevenire gli infortuni e migliorare lo stato psico-fisico della persona attraverso l'allenamento. Ogni movimento che eseguiamo è una manifestazione del sistema nervoso tramite particolari strutture, chiamate 'propriocettori', che elaborano e forniscono informazioni affinché avvenga una qualsiasi forma di gesto corporeo. La capacità propriocettiva è una particolare sensibilità attraverso la quale l'organismo ha la percezione di sé in rapporto al mondo esterno, senza necessariamente utilizzare la vista, il tatto o l'udito. L'equilibrio, ad esempio, mantenuto nella postura eretta è un tipico esempio di come i meccanismi propriocettivi siano coinvolti. Per aumentare tale 'sensibilità' si tende a esasperare la difficoltà di controllo del movimento con esercizi su superfici instabili o a baricentro variabile, senza però ovviamente mettere in stato di pericolo il soggetto. Il Water

alla scoperta del
**WATER
PIPE**

Pipe, racchiude in sé questi due elementi: l'instabilità causata da un centro di massa non fisso. È un attrezzo relativamente semplice e consiste in un tubo in pvc di lunghezza e diametro variabile contenente una quantità di acqua sufficiente a creare movimento all'interno del tubo stesso. Ovviamente più il tubo è lungo e più diventerà difficile utilizzarlo, mentre se il tubo è di lunghezza inferiore sarà più semplice. In genere, quelli più corti sono riempiti con meno acqua perché è fondamentale che questa abbia spazio sufficiente per spostarsi da un lato all'altro del tubo. Questa è la sua forza e ciò che rende



LA CAPACITÀ PROPRIOCETTIVA È UNA PARTICOLARE SENSIBILITÀ ATTRAVERSO LA QUALE L'ORGANISMO HA LA PERCEZIONE DI SÉ IN RAPPORTO AL MONDO ESTERNO, SENZA NECESSARIAMENTE UTILIZZARE LA VISTA, IL TATTO O L'UDITO. IL WATER PIPE PUÒ AUMENTARE TALE 'SENSIBILITÀ' GRAZIE ALL'INSTABILITÀ CAUSATA DA UN CENTRO DI MASSA NON FISSO.

l'allenamento con il Water Pipe difficoltoso. L'ondeggiamento del liquido, infatti, crea continuo sbilanciamento dell'assetto provocando non pochi problemi a svolgere esercizi che a carico stabile si riuscirebbe a fare tranquillamente con pesi superiori. Ogni richiesta di esercizio con il Water Pipe quindi, da una semplice camminata a una spinta delle braccia verso l'alto, viene resa difficoltosa dalla gestione di un attrezzo a baricentro mobile. L'utilizzo del Water Pipe è molteplice e spazia dal campo del recupero funzionale al fitness (come attrezzo non convenzionale) e fino all'allenamento specifico per discipline sportive. La possibilità di rendere il Water Pipe 'personale' – a livello di lunghezza e diametro – permette di essere utilizzato da chiunque voglia cimentarsi in un allenamento all'insegna del controllo corporeo che solo un attrezzo del genere può offrire. Premesso che nessun attrezzo può sostituire un classico bilanciere, tengo comunque a sottolineare che la capacità di gestire un peso 'vivo' offre un elevato incremento della forza del core,

degli stabilizzatori della schiena e un aumento della performance. Soprattutto negli sport di contatto, quali rugby, lotta, judo e altri, in quanto gli atleti, in questione, avranno a che fare con avversari che non permetteranno loro di vincerli. Anche nella vita quotidiana il saper gestire pesi non fissi, risulta essere fondamentale e offre un elevato transfer, dal semplice tenere in braccio un bimbo, a trasportare un plateau di acqua o portare a spasso il cane.

Attualmente, grazie all'appoggio della Federazione Italiana Fitness e della società per la quale collaboro come preparatore atletico, il Biella Rugby, sto creando un format di allenamento con il Water Pipe.

Tale corso analizzerà i vari esercizi che si possono fare con questo attrezzo e i vari ambiti di applicazione del medesimo. In cantiere anche la produzione di Water Pipe, di lunghezze e diametri diversi, con maniglie e non, sempre all'insegna della semplicità, economicità e dei risultati che contraddistinguono questo fantastico attrezzo. **FINE**

novità

A partire
da giugno 2018

**I CORSI DI
WATER PIPE**

saranno in
programmazione nel
calendario didattico FIF

FIF Annual Convention

Bologna 21-22 ottobre 2017



ALTA SPECIALIZZAZIONE E AGGIORNAMENTO TECNICO CON LE CONVENTION FIF ANNUAL, XXL FITNESS E IL 7° CONVEGNO A.I.P.S.

il BEST OF delle CONVENTION FIF

Il 2017 si chiude sotto il segno positivo per la FIF, grazie anche alle tante novità presentate nel corso delle ultime convention che hanno registrato un alto numero di partecipanti e un grande entusiasmo.

Completamente rinnovata la formula della **FIF Annual Convention**, che si è tenuta il 21 e 22 ottobre a Bologna: per la prima volta, infatti, sono stati coinvolti tutti i settori – fitness group, functional training e Kalisthenics – per un fitness sempre più multidisciplinare, a 360 gradi, e con diverse intensità (bassa, media, alta) per coinvolgere tutte le tipologie di utenze. Grande successo per la presenza di due special guest come Steve Cotter e Ales Fiser che hanno presentato – cosa che non era mai accaduta prima – un vero e proprio workshop di alto livello tecnico sul functional training e sul Kalisthenics (con attrezzature messe a disposizione da Spartaco Sport). Da segnalare la partecipazione, nelle lezioni di fitness group, dei ragazzi selezionati per far parte del FIF Team: Melissa Roda, Claudio Olivieri, Daniele Matteotti, Andrea Petri e Ada Freda. Il loro prezioso contributo, non è passato inosservato! Così come il buon supporto tecnico offerto dagli Assistant Trainer scelti a Riminiwellness: Paolo Lupo, Giovanni Sicilia, Gilberto Freguglia, Simone Ricciarini, Matteo Alberini ed Ervin Alija. Ottimo il riscontro avuto dal convegno sulla *“Forza: esercizi per svilupparla e preparazione atletica”*, grazie alla presenza di due personaggi di grosso calibro internazionale, come Carlos Balsalobre Fernandez dell'Universidad Europea di Madrid e della Real Madrid Graduate School e di Paolo Evangelista, esperto di biomeccanica e di scienza dell'allenamento. Durante la FIF Annual Convention, Christian Farsetti (con lode) e Gianluca Mullano hanno conseguito nel fitness la qualifica di Top Trainer, mentre Francesca Matteucci quella di Top Trainer nel Fitness Group e Francesco Giacchi quella di Personal Trainer Elite.

Sempre a Bologna, il 25 e 26 novembre, c'è stato il **7° convegno AIPS (Associazione Italiana Posturologia Sportiva)**, intitolato *“Emotions in Motion”*, durante il quale illustri relatori delle varie discipline, si sono confrontati sul tema della postura, attraverso un originale viaggio fra discipline occidentali e orientali: dalla P.N.E.I. ai meridiani della medicina cinese, dalla propriocezione alle catene miofasciali, dallo yoga al Pilates, dallo stretching dei meridiani al Thai Chi. Il programma è stato messo a punto dal docente FIF Luca Franzon, prevedendo due intense giornate, di cui una interamente dedicata alla teoria (il sabato) e una all'applicazione pratica (la domenica), facendo



XXL Fitness Convention

Palermo 11-12 novembre 2017





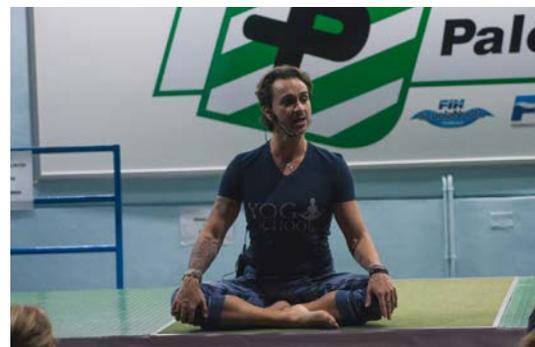
7° Convegno
A.I.P.S.
Bologna 25-26 novembre 2017



registrare un gran numero di iscritti che hanno partecipato in modo attivo e interessato.

L'11 e 12 novembre a Palermo si è svolta la **XXL Fitness Convention** all'insegna del confronto e con, per la prima volta, una giornata interamente dedicata al Pilates e all'utilizzo di grandi attrezzi come il Reformer (messi a disposizione dallo sponsor Pilates Factory) con i docenti Giampiero Marongiu e Stefania Giuliani. Non sono

mancate inoltre masterclass di gruppo per il Pilates e lo yoga, condotte da Elisabetta Cinelli, Massimo Alampi e Donato De Bartolomeo. Quest'ultimo ha presentato anche il nuovo e coinvolgente Yoga Dynamic, la nuova proposta della Scuola di Hatha Yoga FIF. Le lezioni di fitness group – tenute da Viviana Fabozzi, Monica Scurti, Davide Impallomeni, Stefania Giuliani e Fabio Amante – hanno valorizzato la tendenza del mercato che va verso la tonificazione atletica e la coreografia in stile cardiofitness. Grande la partecipazione di pubblico al convegno "Weight Lifting vs Power Lifting" sabato 11 novembre, che ha avuto per protagonisti Mirko Orrù, Monica Scurti e Paolo Roccuozzo. Domenica 12 novembre, si è tenuto anche l'XXL Contest che ha premiato i migliori del fitness group: Federica Maugeri e Monica Greco, che si sono 'guadagnate' uno sconto del 50 per cento per un corso di formazione FIF a loro scelta. Alla XXL Fitness Convention, Antonino Valente ha ottenuto la qualifica di Top Trainer Fitness. *Eccovi la foto gallery dei momenti più emozionanti e significativi delle manifestazioni FIF.*



reportage



la FIF a MOVE!

TANTE LEZIONI
NEI DUE PALCHI DELLA
FIERA DI VICENZA

La Federazione Italiana Fitness ha avuto un ruolo da protagonista alla prima edizione di Move!, la nuova manifestazione del fitness e dello sport di Italian Exhibition Group, svoltasi il 28 e 29 ottobre alla Fiera di Vicenza.

Con oltre 400 classi e 900 ore totali di allenamento per il pubblico di appassionati e workshop del benessere, Move! ha confermato di essere una virtuosa declinazione della leader Riminiwellness, richiamando sportivi amatoriali e professionisti, grazie a un quartiere fieristico moderno e a un territorio da sempre vocato all'attività fisica e che ben si dispone ad accogliere il mondo delle palestre e dello sport.

La Federazione è stata presente, per tutte e due le giornate, in due palchi contemporaneamente. Il primo, un palco fisso multidisciplinare, in cui si sono alternate lezioni del settore olistico, funzionale e posturale, riservando una particolare attenzione al Kalisthenics con diversi docenti del proprio staff: Viviana Fabozzi, Sara Sergi, Marco Della Primavera, Federico Fignagnani e Andrea Neyroz. Il secondo, il palco "Fun" della fiera, in cui sono state proposte discipline musicali da Patrizia Vincenzi, Viviana Fabozzi, Fabrizio Randisi e Marco Della Primavera. Durante la fiera, tante persone si sono rivolte allo staff FIF per ricevere informazioni sui corsi e sulle varie proposte formative.



QUESTO MESE VI PRESENTIAMO:



MUSICA

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



ALL THE POP HITS 2017
€ 18,00 cod. EFF428



AEROBICS QUARTERLY VOL. 16 triplo cd
€ 29,00 cod. MTX034



STEP QUARTERLY VOL. 16 triplo cd
€ 29,00 cod. MTX033



THE WORLD OF PILATES & YOGA VOL. 9
€ 18,00 cod. EFF525



STEP EXPERIENCE AUTUMN 17
€ 24,00 cod. CSEXAUT17



POWER AEROBICS AUTUMN 17
€ 24,00 cod. CPASAUT17



CHART ATTACK AUTUMN 17
€ 27,00 cod. CCAAUT17



CLUBSTYLE DELUXE MIAMI EDITION 2017
€ 24,00 cod. CMIA17



MANUALI



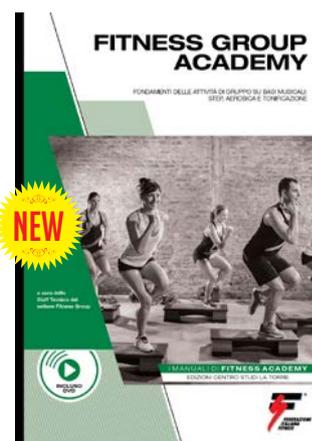
SPARTAN SYSTEM TRAINING
MANUALE (64 pag.) + DVD
€ 20 cod. TO440



PILATES BARRE
MANUALE (96 pag.)
€ 20 cod. TO436



FUNCTIONAL TRAINING
MANUALE (128 pag.) + DVD
€ 29 cod. TO220



FITNESS GROUP ACADEMY
MANUALE (184 pag.) + DVD
€ 29 cod. DFITMN

Energy needs
lightness



Consigliata da



14 mg/l
residuo fisso

1,0 mg/l
sodio

0,55 °F
durezza totale

LAURETANA[®]

L'acqua più leggera d'Europa



segui il benessere
www.lauretana.com

consigliata a chi si vuole bene