



SOLGAR® 7 contiene 7 ingredienti* in una sola capsula al giorno. L'alleato per chi desidera sostenere il movimento e la funzionalità articolare



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

800.129.444

* Integratore alimentare a base di UC-II*** estratto di cartilagine standardizzato (25% collagene non denaturato di tipo II); vitamina C Ester-Ci*** che contribuisce alla normale formazione del collagene pri a normale funzione delle cartilagini; gli estratti di Boswellia (5-Loxin* Advancedi**), salice bianco e Zenzero che sostengono la funzionalità articolare e contrastano gli stati di tensione localizzati; Curcuma, Peperoncino e pepe nero (Bioperine***) che, oltre alla loro azione antiossidante, aiutano la funzione digestiva.





FIR COPOUS PRINTED TO A

Alcuni dei vantaggi riservati:

Partecipazione gratuita per 5 iscrizioni a IN CORPORE SANO (convention / convegno) 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

FIF Card Club Consulenza on-line tecnica e amministrativa

La FIF Card Club comprende anche tutti i servizi riservati ai Centri Associati FIF (vedi pagina 60)

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

AGGIORNARSI

non è mai stato così conveniente!

Validità Lanno dalla data di sottoscritione Nella FIF Card Istruttore è compreso anche il tesserino di

TECNICO NAZIONALE ASI / CONI

scopri di più su www.fif.it





Fitness **Academy**

gli appuntamenti didattici dei prossimi mesi

FITNESS NEWS

62
INFORMA

Performance

12	Lento oppure veloce
	parliamo della velocità di
	esecuzione degli esercizi o TU1
	A CURA DI MARCO NERI

14

Allenare il metodo Pilates con le grandi macchine

A CURA DI DONATO DE BARTOLOMEO E VIVIANA FABOZZI

18 **Missione possibile!**Dimagrire con aerobica e step

22 **Kettlebell 3x3**3 protocolli ready to use per 3 obiettivi specifici: tonificazione, forza e ipertrofia, cardiovascolare

26 Corporate Wellness Un nuovo mercato nel mondo del fitness! A CURA DI ROBERTO CODA-ZABETTA

28	:	Novità
		La validità dei diplomi FIF/ASI

65 **Genitori e bimbi incontrano lo yoga**

A CURA DI RITA VALBONESI

68 Nasce il corso di Functional Training Professional Top Level

A CURA DI LUCA DALSENO

70

Circuit training Dalla sala pesi al functional training A CURA DI VIVIANA FABOZZI

73 **Forza metabolica**Strategie di allenamento per sviluppare la forza e incrementare il tuo metabolismo

76 **Scoliosi e sport**La pratica sportiva è un tassello fondamentale per la cura della scoliosi A CURA DEL PROF. MASSIMILIANO NOSEDA

78 Personal Trainer e patologie cardiovascolari A CURA DI DOMENICO BERNI

80	REPORTAGE II best of delle convention FIF
	A CURA DI VIVIANA FABOZZI

L'EDITORIALE

Performance

Organo ufficiale della Federazione Italiana Fitness

ANNO XXIX N. 3 DICEMBRE 2018



Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

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

Direttore responsabile Claudio Vacchi

Progetto grafico Christian Casadei

Hanno collaborato a questo numero: Domenico Berni . Roberto Coda-Zabetta Luca Dalseno . Donato De Bartolomeo Carlo Dolzan . Viviana Fabozzi Marco Neri . Massimiliano Noseda Sandro Roberto . Rita Valbonesi Elena Zanfanti . Chiara Brandi

Fotografie

Archivio Performance . Elena Zanfanti D.S. Photo . Shutterstock . FotoLia iStockphoto . Freepik . Marco Vacchi Valentina Donatini

Hanno collaborato all'inserto Fitness Academy

Sonia Bosi . Roberta Fadda Federica Sangiorgi . Martina Pedrotti

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

Editore

Centro Studi La Torre

www.fif.it



ANCHE IL DIPLOMA ASI **TUTTI GLI INSEGNANTI FIF**

SI METTONO COSÌ A TACERE TUTTI COLORO CHE METTEVANO IN DUBBIO L'ACCORDO FRA L'ENTE E LA FEDERAZIONE

Il rilascio del diploma ASI (abbinato a quello FIF) e del tesserino tecnico è un ulteriore rafforzativo che finalmente mette a tacere tutti coloro che negli ultimi mesi hanno trovato un pretesto per fare ostruzionismo alla Federazione Italiana Fitness asserendo che il diploma non era regolare, in quanto non rilasciato direttamente dall'Ente di Promozione Sportiva, ignorando o volendo ignorare l'accordo che invece legittimava tale operazione. Accordo che stabilisce che l'ASI riconosce a FIF i diplomi rilasciati e demanda alla FIF stessa l'organizzazione della formazione e dell'intero settore Fitness in ambito nazionale. Siccome le garanzie più volte esibite in questi mesi venivano snobbate dai rappresentanti di altri Enti che cercavano in questo modo di fare nuovi iscritti screditando la Federazione, la FIF ha deciso di rilasciare in abbinamento al suo diploma anche quello dell'Ente stesso mettendo così a tacere qualsiasi ambiguità e, anzi, rafforzando ancora di più la sua onestà professionale che tanto contrasta con la mediocrità morale di coloro che invece di costruire trovano in modo subdolo più conveniente cercare di demolire ciò che è frutto di lavoro e passione.

La Federazione Italiana Fitness ringrazia tutti coloro che hanno creduto a quanto asserito e comunicato più volte dalla segreteria in questi mesi senza mettere in dubbio il contenuto e la validità dell'accordo ASI-FIF e, soprattutto, ringrazia sentitamente i vertici nazionali dell'ASI che hanno sempre affiancato, incoraggiato e sostenuto la Federazione rendendosi disponibili a tutte le operazioni adottate per fare chiarezza.

> Landie breeke Caporedattore Performance Presidente FIF

FITNESS NEWS

a cura di Marco Neri e Chiara Brandi





Odontoiatria e sport IL LEGAME È PIÙ STRETTO DI QUANTO SI PENSI

Gli effetti collaterali dovuti a patologie traumatiche dento-maxillo-facciali sono tra i rischi più temuti da chi pratica sport di contatto; ma il pericolo rappresentato da disturbi derivanti dall'inadeguata protezione dell'apparato stomatognatico riguarda tutti gli sportivi, poiché le conseguenze sono potenzialmente negative

sulle loro prestazioni. La buona occlusione dentale, ovvero l'accostamento stabile tra le arcate dentarie ben relazionato alla postura corporea, assume una funzione fondamentale in un soggetto sottoposto a stress psico-fisico. La scelta di un dispositivo parodontale performante è dunque necessaria così come un'attenta visita specialistica volta ad individuare segni di abrasione nei denti, possibili cause di dolore acuto soprattutto negli atleti che praticano sport aerei o d'immersione. Oltre al fastidioso male derivato dalla pulpite acuta (e talvolta cronica), il pericolo in cui si incorre è uno spasimo tale da celare altri sintomi ben più gravi come la cefalea da ipercapnia. È pertanto evidente una correlazione tra sport e controllo odontoiatrico per evitare problemi fisici a beneficio delle performance agonistiche!

CONFERMATO IL RUOLO POSITIVO DELL'ATTIVITÀ FISICA NEL DIABETE TIPO 2

Uno studio Italiano apparso su Diabetes Research sottolinea il ruolo centrale nella prevenzione di malattie metaboliche di una molecola, l'IRISINA, prodotta in special modo dalla contrazione muscolare soprattutto durante le attività aerobiche. Nello studio, svolto su 70 persone di entrambi i sessi e con ampia forbice di età (18/75 anni), era prevista attività aerobica in gruppi che la svolgevano dalle 2 alle 6 volte a settimana. Dalle analisi eseguite su vari parametri metabolici è emerso come i livelli di irisina mettano in relazione il grado di benessere alla quantità di attività fisica svolta dai diversi gruppi. Le attività erano tutte a bassa intensità o media intensità. Questo crea certamente una situazione di prevenzione alla comparsa di malattie metaboliche come il diabete di tipo 2.





Come predire problemi metabolici e cardiaci

Il BMI è certamente l'indice più facile e diffuso per stabilire una statistica di sovrappeso; questo parametro è però poco affidabile sugli sportivi che magari hanno massa muscolare più sviluppata rispetto alla media della popolazione. Altra cosa se si associa al BMI anche la circonferenza vita. L'accumulo addominale (che può avere cause genetiche) si associa a problematiche di diabete tipo 2 e cardiache. Questa osservazione è stata analizzata in 4 studi di associazione su scala genomica (Genome-Wide Association) condotti tra il 2007 e il 2015. Nel totale degli studi sono stati analizzati 322.154 persone. Lo studio è uscito sulla prestigiosa rivista JAMA e conferma come la predisposizione genetica a un maggiore rapporto vita-fianchi, rapportato anche al BMI, sia associata ad una alterazione di molti parametri ematici correlabili a sindrome metabolica e malattie cardiache. Si tratta quindi di 2 misurazioni semplici che, pur senza fare automaticamente delle diagnosi, possono allarmare sul rischio personale verso importanti alterazioni.

6 Performance

NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL MONDO



Le donne sono più recettive alle PROTEINE DEL SIERO DEL LATTE

Il siero del latte è da tempo una delle fonti più preziose per ricavare integratori proteici in polvere di alta qualità. Oltre allo stimolo della sintesi proteica per chi desidera aumentare la massa muscolare le proteine sono utilissime per conservare la massa magra in chi segue alimentazioni ipocaloriche rivolte al dimagrimento. Uno studio olandese pubblicato su *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* ha sottolineato questa efficacia evidenziando anche una modulazione del rilascio di insulina con calma della fame. In questo studio, realizzato analizzando la digestione e l'assorbimento delle proteine (30 g) del siero del latte, è emerso che le donne hanno registrato una maggiore sintesi

delle proteine miofibrillari rispetto agli uomini, questo facendo così supporre che le donne in alimentazione ipocalorica siano più recettive all'uso di proteine del siero del latte.

IL POST MENOPAUSA È MIGLIORE con esercizio fisico e psicologia

Sulla rivista "Menopause" è apparso uno studio dell'università di Granada dove si analizza l'effetto di un programma di fitness su 234 donne in menopausa conclamata con età fra i 45 e 64 anni.

Per quattro mesi le donne hanno effettuato un programma da 60 minuti per 3 volte a settimana con esercizi svolti con brevi circuiti alternati ad attività puramente aerobica. Venivano inoltre inseriti colloqui per avere un atteggiamento mentale positivo e per capire la situazione psico-metabolica indotta dalla menopausa. I risultati sono stati eccellenti e rimarcano come un esercizio fisico personalizzato e ben indirizzato sia già altamente efficace; tale efficacia viene amplificata da un intervento psicologico che ne aiuti l'atteggiamento mentale ed aiuti ad ottimizzare le risposte del singolo evitando così molti stati depressivi che accompagnano sovente le donne durante la menopausa.





SPORT E DOPING UN BINOMIO PERICOLOSO SEMPRE PIÙ REALE

I dati emersi dall'ultimo report del ministero della Salute sui controlli svolti nel 2017 sono allarmanti: non c'è sport che sfugga al doping, inteso come uso di farmaci a scopo non terapeutico ma per migliorare il rendimento psicofisico. Tra le sostanze più utilizzate spiccano agenti anabolizzanti (48,3%), stimolanti (17,2%), corticosteroidi (8,6%), diuretici e agenti mascheranti (8,6%), talvolta assunti come aiutino, ma con effetti potenzialmente devastanti tra cui cardiotossicità, modificazioni comportamentali, ridotta produzione di sperma, problemi dermatologici e ritenzione idrica. In Italia il mercato dei farmaci dopanti è enorme: il giro d'affari è di 537 milioni di euro annui mentre la proposta è di oltre 72mila prodotti che non necessitano di ricetta e, soprattutto, sono facilmente reperibili online, dove vengono descritti come "anabolizzanti naturali" per indurre ad un incauto acquisto gli sportivi amatoriali, che ingenuamente finiscono col doparsi senza neppure saperlo. È evidente il bisogno di trasmettere il rischio legato all'uso incontrollato di integratori sul delicato sistema endocrino (cardiocircolatorio e respiratorio) e la necessità di bandirne in assoluto "il fai da te".

RIMINIWELLNESS 2019 DAL 30 MAGGIO AL 02 GIUGNO



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



La Federazione Italiana Fitness, Fit Gold Partner della kermesse, sarà a RiminiWellness con lo 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, lezioni e spettacolari esibizioni di

FITNESS GROUP • PILATES E YOGA FUNCTIONAL TRAINING E KALISTHENICS®

Ci saranno poi convegni, tavole rotonde con esperti di Fiscosport e consulenti FIF e gli irrinunciabili Campionati di Fitness, Spartan System® e Kalisthenics® oltre al prestigioso appuntamento del Campionato Nazionale: Club vs Club.

LE COMPETIZIONI IN PROGRAMMA



KALISTHENICS® CHALLENGE

SABATO 1 GIUGNO 2019 2ª EDIZIONE

Due le gare in programma: **FUN**, rivolta agli Amatori (Uomini Under 35 e Over 35 e Donne) che si sfideranno su avvincenti skill di Endurance, e **PRO** per i professionisti (Donne e Uomini) che si affronteranno invece in spettacolari skill del repertorio calistenico con in palio un esclusivo **montepremi in denaro.**



SPARTAN CHALLENGE

DOMENICA 2 GIUGNO 2019 2ª EDIZIONE

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 frontentaggiano nel massimo rispetto della lealtà e della fratellanza!



CROSS TRAINING

DOMENICA 2 GIUGNO 2019 11ª EDIZIONE

Ritorna l'attesissimo Campionato di fitness che propone la sua gara avvincente in cui gli atleti si sfidano in 5 classiche prove: **salto da fermo**, **panca orizzontale**, **bike**, **trazioni alla sbarra**, **tapis roulant**.



CLUB vs CLUB

DOMENICA 2 GIUGNO 2019 15º TROFEO RIMINIWELLNESS

Edizione numero 24 del Campionato Italiano riservato alle discipline di free style, street dance, house, video dance e hip hop.

RIMINIWELLNESS

FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE



EXPERIENCE.

30 MAGGIO - 2 GIUGNO 2019

FIERA E RIVIERA DI RIMINI

RiminiWellness



ORGANISED BY
ITALIAN
EXHIBITION
GROUP
Providing the future

RIMINIWELLNESS.COM

Follow us f@y D



CNM ITALIA

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











DIPI OMA

ALIMENTAZIONE E SPORT PIRAMIDI NUTRACEUTICHE

Sede: Padova

INIZIO CORSI GENNAIO 2019

Nutraceutical Sport Consultant è l'Operatore che, in ambito di indicazione nutraceutica, promuove la fisiologia del soggetto in salute nelle varie tipologie di sport e allenamenti. Le attività consentite permettono all'Operatore di collaborare con Farmacie, Parafarmacie, Erboristerie, Palestre, Centri Fitness, Enti Sportivi e Centri Benessere. Il Corso è in collaborazione con FIF, Federazione Italiana Fitness, e per i tesserati all'Associazione prevede un'agevolazione in caso di introduzione propedeutica richiesta dalla Commissione.

Programma completo su www.fif.it e www.cnmitalia.com

PROGRAMMA LEZIONI FRONTALI

Introduzione propedeutica 11-12-13 GENNAIO 2019

- Elementi di chimica e biochimica
- Fondamenti di micronutrizione
- Cenni di anatomia e fisiologia
- Compendio degli estratti erbali tradizionali

1° Week end 19-20 GENNAIO 2019

- La fisiologia dello sport. Il metabolismo energetico per tipologia di allenamento
- Fondamenti di macronutrizione
- Aumentati fabbisogni nella danza

2° Week end 2-3 MARZO 2019

- Nutraceutica nell'endurance.
- Focus sulla corsa (corsa di velocità, maratona, ultramaratona)
- L'infiammazione da cibo nello sportivo

3° Week end 30-31 MARZO 2019

- Il benessere articolare nei vari tipi di sport. Focus sul nuoto
- Mantenimento ed efficienza della massa muscolare

4° Week end 4-5 MAGGIO 2019

- Integrazione a base proteica e amminoacidica nello sport di potenza.
- Doping
- Il sistema stress-eustress nell'intensità sportiva: estratti erbali adattogeni

5° Week end 15-16 GIUGNO 2019

- Focus sul ciclismo. Integrazione nutrizionale di supporto
- Focus sullo sci e su calcio e basket
- Integrazione a base glucidica
- · Nutri il tuo cuore

6° Week end 14-15 SETTEMBRE 2019

- Microbioma, apparato gastrodigerente e sistema immunitario
- La gestione del controllo del peso durante l'attività aerobica e anaerobica
- Normativa italiana ed europea sugli integratori alimentari

7° Week end 5-6 OTTOBRE 2019

· Tirocinio pratico supervisionato: analisi e approfondimento sul consiglio allo sportivo. Workshop studenti su casi pratici

SESSIONI D'ESAME

NOVEMBRE 2019, FEBBRAIO 2020, GIUGNO 2020

· Esame scritto finale e discussione dell'elaborato

IN COLLABORAZIONE CON





CNM Italia

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

info@cnmitalia.com

www.cnmitalia.com

Federazione Italiana Fitness

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

formazione@cslatorre.it (dott.ssa Elena Baldisserri)

www.fif.it

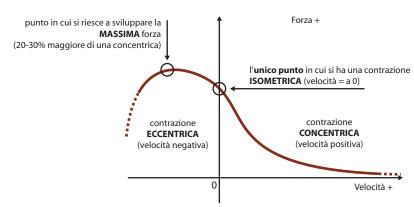


I Time Under Tension (TUT) è certamente un argomento sul quale è facile sentire discussioni infinite e spesso contraddittorie. Il risultato è che nella maggior parte dei casi se ne esce con le idee più confuse di quanto fossero in origine. Aggiungiamo a questo l'alternarsi di mode che (soprattutto ora grazie ai social) si diffondono a livello endemico. Mio parere personale è che di veramente nuovo esiste molto poco; già negli anni 70-80 le tecniche erano messe a punto stabilendo più o meno quello che oggi facciamo quando parliamo di "alta intensità". Forse l'unico parametro che "è cambiato" (ma ora sembra ci sia una inversione di tendenza) riguarda la monofreguenza o multifrequenza; argomento che richiede una trattazione a parte. Comunque, tornando alla velocità

proviamo a fare una prima analisi. Dalla lettura del diagramma di Hill fra il rapporto forza-velocità è facile capire che più si va rallentando un gesto e più ci si avvicina al punto statico di massima forza isometrica. Questo è fisiologico e naturale, accompagnato anche dalla certezza che ci danno molti studi di fisiologia attestanti il come

una contrazione isometrica possa essere un buon modo (anche se certamente non l'unico) per ottenere ipertrofia, questo anche legato all'anossia della fibra e alla produzione di lattato.
Parlando poi di velocità in palestra durante l'esecuzione di un esercizio non dobbiamo dimenticare che abbiamo anche una difficoltà oggettiva nel

GRAFICO DI HILL (FORZA VELOCITÀ)



usata, questo è possibile solo se si hanno a disposizione strumenti di misurazione (tipo sensori d'applicare sul pacco pesi delle macchine e da sistemare sul bilanciere o sui manubri). Provando a tralasciare questo importante, ma non così diffuso modo di misurare l'allenamento, proviamo a fare alcune considerazioni riferite all'allenamento più "tradizionale". Il parametro densità **dell'allenamento** è dato anche dal tempo di tensione muscolare, vale a dire per quanto tempo il muscolo rimane sotto tensione, quindi viene influenzata sia dai tempi di recupero fra una serie e l'altra e sia dalla velocità con cui eseguo la serie (il famoso TUT prima citato). Se volessimo ridurre a questo parametro il "segreto" dell'allenamento avremmo fatto tombola: basterebbe infatti fare serie estremamente lente per avere i massimi risultati. Malauguratamente, anzi fortunatamente (dal mio punto di vista) la realtà è molto diversa. Credo che la pratica sia più efficace di qualsiasi analisi biomeccanica. Provate infatti a pensare la grande differenza che esiste fra i movimenti complementari d'isolamento (croci, alzate laterali, leg extension ecc.) e movimenti base ad alta sinergia (panche, lento, pulley ecc.). Sui primi la tensione si concentra su pochissimi muscoli, soprattutto se ci possiamo avvalere di macchine (cavi, pectoral ecc). Questo significa che anche andando lentamente, analizzando ogni angolo del movimento, lo sforzo rimane concentrato in modo considerevole sullo stesso muscolo stressandolo notevolmente (ed in questo caso le famose cammes di alcune macchine tornano molto utili adeguandosi all'angolo di resa del muscolo). Se pensiamo ad un movimento

valutare con esattezza la velocità

Se pensiamo ad un movimento base, tipo il pulley o le panche (ma ancora di più su stacchi e squat), avremo che durante il gesto la catena cinetica molto ampia determina l'intervento di molteplici muscoli durante

l'arco del movimento. Tutto ciò significa che mentre si esegue l'escursione angolare prevista entreranno in azione sinergica muscoli di diversa forza che possono quindi diventare l'anello debole della catena muscolare coinvolta in un gesto (esempio fallire la distensione su panca nella parte finale non è quasi mai un problema di pettorale ma di tricipite). Credo infatti sia lapalissiano capire come andando lentamente si vada inevitabilmente a mantenere il carico più a lungo anche su questi muscoli più deboli che per forza di cose si stancheranno prima di quelli più grossi (quasi sempre propulsori e non semplici stabilizzatori). Venendo al sodo si verificherà che facendo il pulley lentamente si stancheranno molto prima i bicipiti che i dorsali, mentre sulla panca cederanno i tricipiti piuttosto che i pettorali. Sui movimenti base viene infatti istintivo (anche per la tipologia delle leve in gioco) avere un'azione propulsiva in accelerazione crescente. Sia sul pulley che sulla panca la fase finale è proprio quella che va più a carico dei bicipiti o tricipiti; va quindi a nostro vantaggio cercare di non fermarsi a lungo su quei muscoli che non sono l'obiettivo primario dell'esercizio, occorrerà quindi non rallentare troppo il gesto nella parte finale. Una leggera accelerazione ci permetterà di superare tramite l'energia dinamica questa delicata fase che altrimenti ci porterebbe a finire l'esercizio molto prima di avere

esaurito i muscoli principali. Concludendo, si potrebbe riassumere dicendo che su tutti gli esercizi d'isolamento, soprattutto se eseguiti alle macchine ed ai cavi (che risentono indirettamente dell'angolo di lavoro muscolare rispetto alla gravità), si può ipotizzare un ritmo d'esecuzione lento; questo sia in concentrico che in eccentrico. Viceversa, sui movimenti ad alta sinergia (base), soprattutto se eseguiti con manubri e bilancieri, è consigliabile un ritmo d'esecuzione più esplosivo (di solito in questi casi è l'uso di percentuali di carico elevate che limita forzatamente la velocità del gesto). Una eccezione potrebbe essere fatta sugli esercizi base per i quadricipiti (pressa, squat) dove la catena muscolare ed il sistema di leve esprime forza crescente mentre si completa la fase angolare del gesto, non a caso su entrambi questi esercizi si è molto più forti non in accosciata ma nella fase finale di estensione (infatti questi gesti hanno il massimo rallentamento, quindi la massima possibilità di "fallire" l'alzata, nella parte bassa del piegamento, non nel finale dell'estensione). Rimango comunque della "vecchia scuola" dove il TUT della parte eccentrica è sempre più elevato di quello concentrico.

Su ogni argomento impariamo a ragionare analizzando con senso critico qualsiasi cosa la moda o la tecnica ci proponga; vedrete che poi provando si avranno le sensazioni che ci guidano al capire meglio. FINE





UNA VALUTAZIONE ANALITICA DELLE CARATTERISTICHE E DEI PRINCIPALI BENEFICI DEI GRANDI ATTREZZI

a cura di Donato De Bartolomeo e Viviana Fabozzi

I metodo Pilates è ormai una disciplina consolidata nelle palestre di tutto il mondo. Molti pensavano che sarebbe stata una disciplina di moda e che avrebbe subito un arresto come tante meteore nel mondo del fitness. Dopo una iniziale esplosione si è assistito ad un assestamento fino ai giorni nostri, dove il Pilates è una realtà che occupa migliaia di insegnanti. Rispetto all'inizio in cui tutti si avvicinavano al metodo spinti da semplice curiosità, oggi solo i motivati decidono di frequentare un corso.

Nella maggior parte dei casi si tratta di persone con problemi alla schiena, o in una fase di post riabilitazione oppure solo per conservare un corpo efficiente. Nel frattempo il metodo ha subito profondi cambiamenti rispetto a come lo intendeva il suo inventore. Il metodo che spesso è fonte di ispirazione verso altre discipline, è stato integrato con elementi che non sempre fanno parte del repertorio classico. Il futuro del metodo è nella ricerca continua nel dettaglio, sempre meno a "scopo Fitness", sempre più riabilitativo. Negli ultimi anni stiamo assistendo al grande successo delle grandi macchine; il vero genio del Metodo Pilates risiede in questi grandi attrezzi il cui utilizzo



consente di lavorare con tutti i soggetti e di curare e prevenire diverse patologie.

All'occhio del neofita le macchine del Pilates sembrano strani attrezzi di tortura, nella realtà si scoprono come un meraviglioso ausilio alla pratica del metodo donando una esperienza di movimento nuova che aumenta la consapevolezza del proprio corpo e la percezione di maggior leggerezza e allungamento. Sebbene la maggior parte degli studi Pilates propongano soprattutto lezioni con il Reformer in quanto attrezzo più noto e versatile, il mondo delle grandi macchine presenta una gamma di attrezzature che rispondono al completamento dei principi del metodo; si tratta della Wunda Chair, del Ladder Barrel, dello Spine Corrector, della Cadillac, della Tower e dello Springboard.

LE ORIGINI E I SEGRETI

La loro creazione si deve ad un preciso periodo della vita di Joseph Pilates che durante la Prima guerra mondiale fu internato in Gran Bretagna dove si trovò a contatto con i LA FUNZIONALITÀ Delle Grandi Macchine

soldati costretti alla immobilità e bisognosi di terapie riabilitative. Fu in questa particolare occasione che iniziò la costruzione di specifici macchinari che potessero aiutarli, utilizzando oggetti di uso comune tra i più poveri di cui potesse disporre rivisitandoli in una chiave appunto riabilitativa. La Cadillac prese forma da un letto da campo a cui agganciò delle molle e delle pulegge; la Tower nacque dall'idea di attaccare le molle dei materassi alla spalliera del letto. Si racconta che l'utilizzo di queste due prime antenate attraverso l'applicazione di specifici esercizi portò ad una totale guarigione dei soldati ammalati rendendoli immuni alla epidemia di influenza del 1918. Qualche anno dopo Pilates lavorò come artista nel mondo circense e fu in quell'ambiente che realizzò la Wunda Chair e a seguire trasformò la perfetta metà di una botte di birra in quello che possiamo definire l'antenato del Barell... e cosa ne fece del cerchio di ferro della botte? Beh cosa se non trasformarlo "magicamente"

La grande rivoluzione portata nel mondo del movimento da Joseph Pilates è senz'altro da attribuire all'introduzione delle molle. La loro principale caratteristica sta nel consentire di eseguire un movimento più fluido producendo una resistenza che non si esaurisce durante l'esecuzione dell'esercizio. La maggior parte delle Macchine Pilates (Reformer, Wunda Chair, Cadillac, Tower, Springboard) funziona attraverso l'utilizzo di queste molle di diversa resistenza che regolano l'intensità degli esercizi e al contempo producono un'assistenza nell'esecuzione degli esercizi più complicati. La FIF offre una serie di corsi di formazione altamente specializzati in tutto il repertorio non solo matwork, ma anche dei grandi attrezzi. Analizziamo insieme le caratteristiche delle Macchine che danno il nome ai principali corsi del Fitness Academy FIF.



REFORMER, WUNDA CHAIR, CADILLAC E SPINE CORRECTOR

Il **Reformer** è dotato di un carrello mobile e di un sistema di cinghie e molle studiato appositamente per rendere agevole, sicuro ed efficace l'allenamento; consente non solo di tonificare ma anche di allungare la muscolatura.

La **Wunda Chair** rappresenta in pratica una "scatola" dotata su di un lato di un pedale collegato a delle molle, cui si possono aggiungere delle cinghie per lavorare le braccia e le gambe; si presta a una molteplicità di esercizi che allenano la resistenza, la forza e l'equilibrio.

La **Cadillac**, il cui nome richiama l'idea della storica auto di lusso, e definita anche **Trapeze Table**, fu appunto scelta da Joseph Pilates per indicare uno dei macchinari più caratteristici della sua disciplina. Si presenta come un letto a baldacchino composto da tantissimi elementi: cinghie per lavorare le gambe e le braccia, una barra per allungarsi, maniglie per appendersi. Nelle lezioni di gruppo è egregiamente sostituita dalla **Tower** su cui è possibile eseguire l'80% del repertorio della "sorella maggiore".

La **Spine Corrector** è una struttura a forma di tartaruga con un gradino arrotondato collegato o separato (come nel modello Spine Wave prodotto da Pilates Factory) ad una curva ergonomica dotata di un'imbottitura che fornisce supporto e morbidezza e su entrambi i lati di diverse tipologie di maniglie per l'aggancio; permette di aumentare la forza e la flessibilità





della schiena e grazie alla sua robustezza consente anche di eseguire esercizi in piedi.

I PRINCIPALI BENEFICI DEL Pilates con i macchinari

Riduzione del mal di schiena

Il Pilates con i macchinari consente di eseguire i movimenti in sicurezza, secondo l'angolo di movimento e soprattutto senza sforzo a carico della schiena

Riduzione dei dolori articolari

I macchinari sono fruibili da tutti e grazie alle diverse resistenze ed angolazioni permettono di aumentare la forza fisica, senza caricare eccessivamente le articolazioni e migliorandone progressivamente il range di movimento.

Tonificazione e rinforzo muscolare

I macchinari guidano l'esecuzione degli esercizi permettendo un coinvolgimento analitico dei gruppi muscolari che si intendono potenziare.

Miglioramento della postura

Sono strumenti

fondamentali per recuperare un buon equilibrio posturale grazie soprattutto alla loro capacità di aumentare la consapevolezza del corpo.

Migliorare la fluidità dei movimenti

Riducendo il sovraccarico articolare e lavorando la muscolatura con il minore sforzo possibile, le grandi macchine rieducano i movimenti rendendoli più controllati e fluidi.

■ Recuperare dagli infortuni I grandi attrezzi sono anche ottimi strumenti per chi vuole curare le proprie asimmetrie e recuperare la forma fisica post infortunio.

Supportare la preparazione sportiva

Sono degli strumenti ottimi per gli sportivi, per i ballerini, e per coloro che vogliono aumentare le loro prestazioni fisiche potenziando l'elasticità e l'armonia del gesto sportivo.

Ottenere risultati in tempi brevi

L'utilizzo dei macchinari per tutte le caratteristiche e i benefici fin qui elencati, permette il raggiungimento di buoni risultati in un tempo inferiore rispetto a quanto richiesto dal Pilates Matwork.

LA CONFIGURAZIONE MEDIA DI UNO STUDIO PILATES

Non esiste una vera e propria configurazione "standard" di uno Studio Pilates, ma si possono distinguere due possibili soluzioni tra cui scegliere sulla base della grandezza della superficie di cui si dispone.

La prima soluzione riguarda la possibilità di realizzare uno spazio unico suddiviso in due aree: una allestita con le grandi macchine e l'altra libera per le lezioni di Pilates matwork.

In questa particolare configurazione lo spazio potrebbe aggirarsi tra i 50/70 mq e può essere contemplato all'interno di un centro fitness, in tal caso è essenziale una sua ubicazione in una zona dove il relax fisico e mentale sia realmente possibile, oppure può essere ideato come Studio Pilates privato identificato tra la categoria di studi di piccole dimensioni in stile open space in cui si includono una reception e due spogliatoi per uomini e donne di piccole dimensioni.

La seconda soluzione fa riferimento ad uno studio che preveda la possibilità di adottare spazi più ampi suddivisi in due sale distinte: una in cui sono ubicati i grandi attrezzi e l'altra in cui si svolgono lezioni di Pilates matwork e piccoli attrezzi.

Questa ideale configurazione rappresenta maggiormente il caso di uno Studio Pilates privato la cui superficie può variare dai 50 ai 70 mq per singola sala a cui aggiungere sempre una reception e due spogliatoi, in tal caso di dimensioni un po' più grandi rispetto alla prima configurazione. In entrambe le soluzioni è importante incrementare l'ambientamento positivo

del cliente;
l'illuminazione
deve essere calda,
diffusa e mai diretta,
giacché il cliente è spesso
sdraiato con gli occhi
rivolti al soffitto. Inoltre,
nel caso specifico di uno
spazio Pilates interno
ad un centro Fitness,
è da evitare l'impatto
acustico, ad alto volume,
delle altre attività presenti
nel palinsesto delle lezioni.

È altresì importante attuare una scelta strategica nell'acquisto dei grandi macchinari sia per le diverse dimensioni sia per le diverse disponibilità economiche dei centri fitness o degli imprenditori privati. Gli attrezzi considerati

indispensabili dalla maggioranza degli istruttori del metodo Pilates sono certamente il Cadillac, il Reformer, la Wunda Chair e la Spine Corrector, perché la loro applicazione è appannaggio sia della riabilitazione che del fitness. *Generalmente la configurazione* media di uno Studio che possa soddisfare 7-8 clienti/ora nell'ambito di un programma di personal training di gruppo, che è l'essenza dell'applicazione del metodo Pilates, prevede una Cadillac, due o tre Reformer, una Chair, una Spine corrector o più

Step Barrel, a cui aggiungere un numero da 7 a 10 Magic Circle, Softball, Foam Roller e Half Roller. Un nucleo di attrezzature di partenza che in base alla grandezza degli spazi e alla conseguente capienza di un numero specifico di clienti può avere un costo medio di circa diecimila euro che si può poi evolvere in base alle esigenze specifiche, in base al tipo di clientela e di attività del Centro con una configurazione sempre più mirata.

Come amava affermare Joseph Pilates":

dieci sedute per sentirsi meglio, venti per migliorare il fisico, trenta per un corpo fluido e agile". Integrando le grandi macchine al Pilates Matwork, il successo è più rapido e assicurato! FINE



METTERE A PUNTO PROTOCOLLI DI LEZIONE FINALIZZATI ALLA PERDITA DI PESO È UNA SICURA STRATEGIA PER FIDELIZZARE GLI ALLIEVI.

'attività definita con il termine generico aerobica nasce negli anni 80 con l'intento di rappresentare una disciplina a ritmo di musica che rinforzi il sistema cardiorespiratorio. A tal fine l'intensità richiesta viene stabilita su standard di FCMax costanti in modo da permettere di protrarre questo sforzo per parecchi minuti. Ne consegue che l'esercizio aerobico deve consentire al corpo di utilizzare ossigeno per produrre energia. Cosa succede quando l'intensità costante dello sforzo si impenna e supera la soglia dello stady state? Ci troviamo di fronte ad uno sforzo ad alta intensità, la quantità di ossigeno non è più sufficiente per produrre l'energia richiesta e il corpo deve accedere ai sistemi energetici anaerobici. La maggior parte degli addetti ai lavori, i mass media e gli esperti in materia, hanno da sempre promosso l'attività aerobica, in senso generico e non solamente coreografico, come la strategia più efficace per dimagrire, ma questa è stata una ammissione plausibile fino all'avvento di nuovi e numerosi studi di ricerca scientifica, alcuni dei quali sono stati eseguiti già alla fine degli anni novanta, che hanno confrontato l'attività ad alta intensità con l'attività aerobica dimostrando che la prima promuove il dimagrimento più della seconda. Allora le discipline dell'aerobica e dello step a ritmo musicale in quale categoria possiamo annoverarle? Ancora una volta la risposta sta nel "come " vengono applicate le strategie di allenamento musicale nell'espressione dell'aerobica e

dello step coreografico. Due domande possono aiutarci, in qualità di istruttori di fitness, per definire un modo efficace e risolutivo per il dimagrimento inteso come miglioramento della composizione corporea e non di puro consumo degli acidi grassi. La prima domanda: "come possiamo utilizzare le strategie dell'allenamento coreografico per lavorare con FC Max ad alta intensità?". La seconda domanda: "quante forme possiamo dare ai protocolli di allenamento musicale?".

Accertato che la ginnastica aerobica accelera il metabolismo, riattiva la circolazione e sollecita i muscoli di tutto il corpo possiamo confermare che ci sono tutte le carte in regola per renderla un metodo per perdere massa grassa. Il successo in tal senso sarà tuttavia raggiunto solo attraverso una applicazione mirata e funzionale delle strategie con cui creare le fasi aerobiche. Da un punto di vista pratico l'allenamento cardiovascolare può essere continuo ed intervallato. La **prima strategia** indica che l'allenamento non prevede periodi di pausa e può essere di tre tipologie: uniforme, variato e progressivo. I metodi continui uniforme e variato sono certamente adatti a tutti, ma ai fini dimagranti il secondo presenta l'alternanza di lavori ad alta intensità e bassa intensità con una serie di variazioni corte medie o lunghe (Fartklek system). In tal senso rispetto al primo, che mantiene una intensità medio-bassa costante, il metodo variato stimola in maniera discreta il sistema anaerobico alattacido. Il metodo continuo progressivo, ha anch'esso un ottima incidenza sul dimagrimento, tuttavia è adatto ai soggetti più allenati poiché prevede un graduale aumento dell'intensità fino a raggiungere la soglia anaerobica in fase finale dell'allenamento.



La seconda strategia

dell'allenamento intervallato si classifica nelle seguenti tre metodologie dalla meno intensa, adatta a tutti, alla più intensa, per pochi eletti: ripetute, interval training, intermittente. Alla stessa stregua del metodo continuo variato quello intervallato prevede l'alternanza di fasi ad alta intesità e bassa intensità o l'alternanza tra lavori ad alta intensità e periodi di recupero attivo. Nelle sue tre metodiche va a stimolare sia il meccanismo aerobico che quelli anaerobici adattandosi ai soggetti mediamente o molto allenati raggiungendo intensità massimali e migliorando la potenza aerobica. Una volta scelti i metodi più prestativi per l'obiettivo "brucia grassi" possiamo rispondere al nostro secondo quesito valutando le tipologie di circuiti dimagranti che possono essere presi in prestito dalla sala pesi per trovare una espressione in chiave musicale attraverso il Total Body Workout. La scelta più mirata sarà certamente tra i circuiti: Peripherial Heart Action, Spot Reduction e High Intensity Interval Training. II primo è maggiormente indicato per un pubblico femminile con un dimagrimento di tipo globale, il secondo adatto sia ad un pubblico maschile che femminile per un dimagrimento più localizzato di specifiche aree del corpo con alto grado di conflitto emotivo, il terzo prettamente per un pubblico maschile o per le donne particolarmente allenate. Indipendentemente dal tipo di circuito adottato

risulta chiara la possibilità di ottenere un miglioramento della composizione corporea dei nostri allievi ottimizzando il tempo di allenamento e soprattutto dando ampio sfogo alla propria creatività e varietà di soluzioni allenanti. Da queste diverse forme si evince la chiara necessità della ginnastica aerobica di evolversi dagli anni 80 ai giorni nostri affiancando alle lezioni di HI-LO e di STEP puramente coreografiche, che potremmo definire il cuore del DNA dell'aerobica, altre "discipline satellite" mirate ad ottenere risultati più precisi, ancor più allenanti e con un alto livello di divertimento. Questi i corsi "satellite" dell'universo del Fitness Group della Federazione Italiana Fitness al servizio degli istruttori di fitness musicale per realizzare allenamenti "brucia grassi".

CHOREOGRAPHY STRATEGIES

Un allenamento cardiorespiratorio, a corpo libero e con lo step, fondato sulla scelta di diversi ritmi musicali e di specifiche strategie di insegnamento coreografico che permettono di realizzare lezioni in stile dance, ad alta intensità cardiovascolare, con una fluidità e una logica che le rende adatte a tutti



POWER PUMP EVOLUTION

Un protocolo di lezione per chi vuole unire il dinamismo dell'aerobica e dello step e il condizionamento muscolare del Fitness e del Funzionale. Nato negli anni 90 ha preso sempre più spazio fino ad abbracciare un pubblico più ampio, e sempre più al maschile, di amanti della sala pesi e del functional training. Si tratta di un allenamento che unisce l'esercizio aerobico al training muscolare sollecitato da bilancieri, manubri e step.

TOTAL BODY WORKOUT IN CHIAVE METABOLICA E FUNZIONALE

Nato anch'esso negli anni 90 con lo specifico obiettivo di migliorare la circolazione periferica e accelerare metabolismi un po'addormentati. Nella sua forma più metabolica ha lo scopo di suonare la sveglia del nostro organismo attraverso esercizi aerobici di potenza e di resistenza muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi, organizzati in circuiti ad alta frequenza cardiaca e ad elevata intensità muscolare. In questa ottica negli ultimi dieci anni il TBW ha avuto una evoluzione verso il Fitness Funzionale aprendo le porte ai principali esercizi

del bodyweihìght e del Barbell e della preparazione atletica sportiva continuando a realizzare stazioni di lavoro serrate basate sull'intensità, la velocità e la ripetizione.

FITWALK E FITCYCLE

Le due forme di allenamento che hanno esteso gli orizzonti della ginnastica aerobica su base musicale verso l'utilizzo dei grandi attrezzi cardio quali il Tapis roulant e la Bike. Due allenamenti mirati per ottenere un rassodamento di glutei, cosce e gambe attraverso un intenso esercizio cardiocircolatorio e un coinvolgimento anche delle fasce muscolari degli arti superiori, sollecitate grazie all'integrazione di specifici movimenti fitness scelti ad hoc.

STEEL COMBAT E STEEL JUMP

La nuova era del fitness musicale rappresentata da due format di allenamento coreografico ad alta intensità metabolica. Fattore comune di entrambi i protocolli di allenamento Steel, oltre alla durata di 60 minuti, è la mirata e accattivante scelta dei brani musicali a cui vengono abbinati in modo oculato specifici movimenti

del protocollo al fine di creare routine coreografiche che rendono gli obiettivi di sicuro successo. Lo Steel Combat consiste nell'integrare le tecniche della Boxe e delle principali arti marziali ai movimenti consueti del Fitness. Lo **Steel Jump** è un programma che utilizza un mini trampolino come strumento di allenamento continuo e versatile. Due nuove lezioni di Fitness Group in cui si controbilanciano semplicità, dinamismo e intensità assicurando un alto dispendio calorico, con la garanzia di risultati reali e in tempi rapidi.



Dalla ginnastica aerobica alle ultime innovative discipline del Fitness Group la scelta di un allenamento per il dimagrimento è a dir poco ampia. Non ci resta che esprimere la nostra passione, "mettere su" il nostro CD musicale preferito e armarci di tanta voglia di allenarci... e il nostro metabolismo viaggerà "più veloce della luce!". FINE

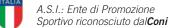
20 Performance













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







Escuela Universitaria Real Madrid Universidad Europea



HO SCELTO FIF PER ESSERE UN VERO PROFESSIONISTA

- Circa l'88% degli istruttori in Italia ha seguito percorsi formativi della Federazione Italiana Fitness
- Circa 15.000 associati in tutta Italia (fra soci istruttori, soci effettivi e soci praticanti) e oltre 600 palestre associate
- La FIF è una federazione associata al CONI attraverso il riconoscimento dell'ASI, Associazioni Sportive Sociali Italiane
- La FIF, attraverso il suo centro servizi (Centro Studi La Torre), è un ente di formazione professionale accreditato dalla Regione Emilia Romagna per la formazione continua e superiore, nonché ente certificato ISO 9001:2015
- ✓ Dal 2010 la FIF e l'Università Telematica San Raffaele di Roma collaborano nell'ambito della formazione nel settore dello sport. La FIF mette a disposizione degli studenti di Scienze Motorie le proprie strutture federali per lo svolgimento del tirocinio pratico e l'Università ha la facoltà di riconoscere crediti a chi frequenta corsi di perfezionamento federali.
- Nel 2017 la FIF e il Real Madrid Graduate School - Universidad Europea siglano un accordo per la promozione dell'esperienza formativa internazionale ad alto livello.



22 Performance



3 PROTOCOLLI READY TO USE PER 3 OBIETTIVI SPECIFICI: TONIFICAZIONE, FORZA E IPERTROFIA, CARDIOVASCOLARE

a cura di Carlo Dolzan

Nel **Complex** si devono eseguire tutte le ripetizioni di un esercizio prima di passare al successivo, ed una volta completata l'ultima ripetizione dell'ultimo esercizio si appoggia il o i kettlebell a terra e si recupera; nel **Chain**, invece, si esegue una sola ripetizione per esercizio, ed una volta eseguita la ripetizione dell'ultimo esercizio, senza fermarsi, si ricomincia con il primo esercizio e via così fino ad eseguire tutte le ripetizioni prestabilite; solo allora ci si potrà fermare per recuperare. Cosa cambia, tra Complex e Chain, per quanto riguarda l'effetto allenante? A parità di tutte le altre caratteristiche (esercizi, serie, ripetizioni...) è possibile affermare che:

- 1. Il Chain è sempre più cardiovascolare
- Il Complex, con le adeguate ripetizioni, può essere molto più lattacido
- 3. Il Complex, con i parametri del caso, è più adatto alla forza e riesce a dare anche ipertrofia
- 4. Al contrario, risulta molto difficile ottenere ipertrofia con il Chain
- 5. Entrambe le metodiche sono ottime per allenamenti brevi ed intensi "salvatempo"
- 6. Entrambe le metodiche hanno un grande impatto a livello di EPOC

SERIE. RIPETIZIONI E RECUPERI

- Per lavori sulla forza 2-4 ripetizioni per esercizio, non più di 4 esercizi e recuperi pari a 2-5 volte il tempo di lavoro (es: se il complex dura 25 secondi, recuperare 50-125" tra un Complex e l'altro); ripetere il complex 3-5 volte;
- per un allenamento cardiovascolare 5-8 ripetizioni per esercizio, tra numero di esercizi e numero di ripetizioni dovreste totalizzare 45-75" di lavoro; recuperi pari a 1 volta-1volta e mezza il tempo di lavoro; ripetere 3-5 volte;
- per ipertrofia 3-4 ripetizioni per esercizio, 4-7 esercizi e comunque un volume totale di 18-24 ripetizioni; recuperi pari a 1-2 volte il tempo di lavoro;

1 OPPURE 2 KETTLEBELL?

Se si ricerca ipertrofia sono obbligatori 2 kettlebell; per un allenamento cardiovascolare dipende dal livello di allenamento e da quanto volete finire per assomigliare ad una locomotiva a vapore che sbuffa ad alta pressione. Per il tono sceglierne 1 o 2 a seconda dalla preferenza e del livello di allenamento; infine per chi NON vuole ipertrofia, 1 kettlebell!

FSFRC171

Per ipertrofia, forza e allenamento cardiovascolare scegliere movimenti a grandi catene cinetiche; per la NON ipertrofia preferire esercizi monolaterali e monopodalici.

CARICHI

Dovendo utilizzare un unico attrezzo per esercizi diversi, ciascuno con lo stesso numero di ripetizioni, il carico dovrà essere scelto in base all'esercizio in cui si è più deboli, solitamente si tratta di uno snatch, un press, un esercizio monopodalico od un esercizio con una grande componente di equilibrio o controllo.

Dopo tutta questa teoria, passiamo alla pratica con alcuni esempi ed iniziamo con quello più particolare!

Esempio 1 per una donna interessata al tono ma "terrorizzata" dall'ipertrofia → Chain con 1 kettlebell

- a) 1 stacco rumeno ad una gamba + rematore ad 1 braccio sul primo lato
- b) 1 tactical lunge sul primo lato
- c) 1 stacco rumeno ad una gamba + rematore ad 1 braccio sul secondo lato
- d) 1 tactical lunge sul secondo lato
- e) 1 clean dal primo lato
- f) 1 affondo avanti + press
- g) 1 affondo laterale con kettlebell in rack position
- h) 1 swing per cambio mano e clean dal secondo lato
- i) 1 affondo avanti + press
- j) 1 affondo laterale con kettlebell in rack position
- k) 5-10 swing a 2 mani

A questo punto ripetere tutta la sequenza, a-k, per altre 2 volte; al termine delle tre sequenze eseguire 8-15 total sit up; recuperare 1-2 minuti e ripetere per altre 2-4 volte.

ESECUZIONE

- a) In piedi sulla gamba sinistra, con il kettlebell nella mano destra, si esegue la fase eccentrica dello stacco, ci si ferma e con il busto orizzontale si esegue un rematore, si torna quindi in stazione eretta;
- b) ora con un tactical lunge (indietro con la gamba destra) si passa il K. dall'altro lato e si ripetono gli esercizi a) e b) sul lato opposto(ex "c" + ex "d");
- al termine, sempre con il tactical lunge, si riposta il k. nella mano destra e si esegue un clean;
- d) ora si esegue un affondo in avanti con la gamba sinistra e contemporaneamente un press con il braccio destro;
- e) si ritorna indietro e con il kettlebell in rack position si esegue un affondo laterale a destra:



- f) si ritorna "al centro", si esegue uno swing per il cambio mano e si ripetono gli esercizi e), f), g), partendo dal clean, dal lato opposto (ex "i" + ex "j");
- g) terminati i 2 lati si eseguono 5-10 swing a 2 mani e si ricomincia.

Esempio 2 per chi è interessato a **forza** e **ipertrofia** → **Complex** con **2** kettlebell

- a) 4 doppio swing
- b) 4 doppio clean
- c) 4 doppio press/push press
- d) 4 thruster
- e) 4 squat Riposare e ripetere altre 2-4 volte

Esempio 3 per un allenamento cardiovascolare → Complex o Chain con 2 kettlebell

	Complex		Chain
a)	7 doppio snatch	a)	1 doppio snatch
b)	7 doppio clean	b)	1 doppio clean
c)	7 thruster	c)	1 thruster
d)	7 squat o 7 affondi lato	d)	1 squat o 1 affondo lato
	Riposo e ripetere		Ripetere 6 volte, riposare e ripetere

CONCLUSIONI

Dal Complex al Chain, qualsiasi sistema di allenamento si prediliga, il vero e proprio strumento di successo è il kettlebell: il primo attrezzo che permette di incrementare la stabilizzazione e controllare la decelerazione, grande alleato per ottenere un super condizionamento muscolare total body e un corpo super potente. Scegliete gli "ingredienti" più adatti ai vostri obiettivi e procedete con la preparazione della "ricetta" più efficace! FINE

.....

24 Performance



Dall'esperienza di Matrix Fitness e dall'eccellenza della Federazione Italiana Fitness, aziende leader nella creazione di ambienti corporate e nella formazione di alta specializzazione

nasce una nuova figura professionale

CORPORATE TRAINER

Una figura professionale di educatore del fitness a 360° per allenare i dipendenti e i manager degli ambienti aziendali con l'obiettivo di migliorare la loro efficienza psicofisica utilizzando il potenziale strumento di un innovativo **Corporate Wellness.**

Sedi e date: Ascoli Piceno 02-03 marzo Milano 26-27 aprile





UN NUOVO MERCATO NEL MONDO DEL FITNESS!



a cura di Roberto Coda-Zabetta Sales & Marketing Manager di Matrix Fitness

empre più spesso i trainer trovano notevoli difficoltà a proporsi nel mercato a loro conosciuto ovvero quello del Fitness Club o Wellness Club. I problemi sono molteplici e non esiste una sola causa purtroppo, le capacità professionali non sempre fanno la differenza. Lo sviluppo di piccoli centri ad alta professionalità e la proposta di Personal Trainer è certamente una valvola di sfogo per chi è intraprendente, ma esiste un mercato del tutto inesplorato e potenzialmente in sviluppo esponenziale. Questo mercato è rappresentato dal Corporate Wellness ovvero la possibilità per le aziende dei settori più disparati di erogare servizi inerenti all'attività fisica e alla salute a dipendenti e collaboratori. Ovvio che il nostro Paese non è certo

ai primi posti nel ranking per numero di aziende che stanno focalizzandosi su questo benefit, ma il numero delle stesse sta aumentando con quote di crescita ben più grandi di altri mercati complementari ai Club Fitness.

Se da un lato quindi le aziende produttrici di attrezzature hanno percepito il trend, dall'altra parte è assolutamente carente il bacino di potenziali trainer a disposizione per consentire il vero decollo di questo settore. Il trainer è centrale e strategico, ma ha la necessità di formare la propria capacità professionale ovviamente non tanto dal lato tecnico, ma principalmente su altre skill quali: approccio e relazione, conoscenza delle specifiche esigenze, coaching e non ultimo flessibilità nelle proposte.

APPROCCIO E RELAZIONE

La relazione empatica è una base per la professione del trainer. È ancor più fondamentale in una situazione quale quella della gestione dello stile di vita di dipendenti/manager e titolari di una azienda. Le modalità di approccio devono essere più d'una e devono tenere in considerazione fattori in alcuni casi misconosciuti, ma sostanziali in un equilibrio di relazioni aziendali. L'attenzione è non solo per come il trainer si pone, ma come i diversi soggetti si pongono tra loro e la gestione del tutto può essere la chiave del successo come, al contrario, generare rischi non indifferenti.

26 Performance

CONOSCENZA DELLE SPECIFICHE ESIGENZE

Il focus della Federazione Italiana Fitness, in partnership con Matrix Fitness nel progetto Corporate Wellness, consiste nel proporre ai futuri **Corporate Trainer** la formazione tecnica su specifici protocolli funzionali e posturali adeguati alle specifiche esigenze. In palestra sappiamo tutti che una buona analisi del background del nostro potenziale utente è estremamente importante; spesso però non ci interroghiamo su ciò che il nostro utente/cliente fa durante la sua giornata. Il tipo di professione e le sue abitudini potrebbero darci delle indicazioni importanti sul percorso o sui percorsi da proporre. Se nel Fitness Club questa sensibilità sta incominciando a manifestarsi, nel Corporate Wellness è una "condicio sine qua non". L'attività e i programmi di allenamento sono funzionali (parola spesso

COACHING

Ormai questa parola è banalizzata da un abuso più o meno consapevole. Nel caso specifico il "wellness coach " in azienda lavora in modo trasversale su necessità personali o di gruppi perché facenti parte di ruoli simili all'interno dell'azienda. Lo stile di vita è il focus del corporate coach e quindi il supporto è effettivamente a 360° (brutta definizione, ma chiara...). Sviluppando le proprie capacità empatiche e grazie all'esercizio fisico sarà possibile "entrare" in sintonia e quindi "incidere" sulle modalità di cambiamento motivando senza forzare scelte e cambi di abitudini. L'attività quindi diventa veicolo per il miglioramento, con meno attenzione al lato meramente fisico, ma più su quello dell'equilibrio nelle scelte positive durante tutto l'arco della giornata, non solo lavorativa.

necessariamente forzare all'acquisto un settore che in prima battuta deve sviluppare una consapevolezza verso la proposta di attività fisica

controllata. Per flessibilità nelle proposte si intende un Corporate Trainer che sia in grado di combinare le attività necessarie al miglioramento del contesto sia ambientale che delle strumentazioni a disposizione. Gli esercizi necessari per migliorare postura o flessibilità durante l'orario di lavoro non richiedono macchinari e non sono necessariamente da effettuare in aree riservate; la fotocopiatrice, la scrivania, la proprio sedia sono di per sé strumenti per l'esercizio. Ecco che quindi il progetto Corporate Wellness insieme al Corso di formazione in **Corporate Trainer** si propone sul mercato con la prerogativa di rappresentare la base per aumentare consapevolezza e competenze dell'utente finale per poi accompagnarlo nel percorso

NASCE UN NUOVO PROGETTO
DELLA FIF ACADEMY IN
PARTNERSHIP CON MATRIX
FITNESS PER EROGARE
SERVIZI FITNESS E
WELLNESS DIRETTAMENTE
AI DIPENDENTI E
COLLABORATORI DELLE
AZIENDE DI TUTTI I SETTORI.



utilizzata a sproposito...) a ciò che avviene per la maggior parte della giornata e a ciò che dopo l'allenamento avverrà nel prosieguo della vita lavorativa. È necessario ricordare sempre che la proposizione della attività fisica non deve inficiare, ma favorire il tempo restante del nostro utente, anzi deve ampliarne in generale le possibilità.

FLESSIBILITÀ NELLE PROPOSTE

Come ovvio il focus di Matrix Fitness è quello della vendita di attrezzature e della diffusione delle stesse in canali complementari a quello dei Club che ci vede già leader internazionali. Non riteniamo però che nel caso specifico si debba delle attività più "specializzate". Anche la scelta delle attrezzature deve essere sempre condizionata da una analisi attenta delle effettive esigenze ottimizzando le soluzioni e le piattaforme. FINE

WINTER STATE OF THE PARTY OF TH

LA VALIDITÀ DEI DIPLOMI FIF/ASI

DAL 2019 I DIPLOMATI AI CORSI FIF RICEVERANNO DUE DOCUMENTI: IL DIPLOMA FIF E QUELLO NAZIONALE ASI

LE NUOVE NORME CONI E LA DICITURA "ATTIVITÀ DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS" PER ACCEDERE AI "COMPENSI SPORTIVI DILETTANTISTICI"

La legge di Bilancio 2018, pubblicata sulla G.U. n. 302 – Suppl. Ordinario n. 62, e le nuove norme CONI hanno introdotto sostanziali **novità per chi lavora nel mondo del fitness e dello sport.**

I diplomi FIF sono sempre validi. Per quelli emessi nel passato è tuttavia necessario adeguarli richiedendone una copia aggiornata in base alle norme vigenti.

Si tratta di una validità derivante esclusivamente dall'intesa in essere da diversi anni fra FIF e ASI Nazionale, Ente di Promozione Sportiva (EPS). La circolare 594 del 07/10/18 dell'ente di promozione sportiva ASI/CONI chiarisce che tutti gli operatori sportivi in possesso del TESSERINO TECNICO ed inseriti nell'ALBO NAZIONALE ASI (con l'apposita qualifica come da elenco CONI), sono autorizzati a svolgere il ruolo di istruttore per le discipline di competenza presso tutte le società o associazioni sportive italiane. Tale qualifica non è oggetto di conversione anche qualora le società o associazioni siano affiliate presso altri enti di promozione sportiva. L'appartenenza all'ente affiliante prescelto dalla società è data dal tesseramento associativo ed è svincolata dal titolo che autorizza lo svolgimento dell'attività di istruttore.

Quindi se un istruttore FIF/ASI insegna in qualsiasi palestra o associazione affiliata a ente diverso da ASI, deve avere tessera di affiliazione e relativa assicurazione (non di tecnico) con l'ente a cui è affiliata la palestra/associazione ma il suo diploma e tesserino tecnico può e deve rimanere FIF/ASI. Inoltre, chi si tessera come istruttore FIF riceverà anche il Diploma di Tecnico Nazionale ASI. Si tratta di un documento che non sostituisce il titolo FIF ma lo integra e ne rafforza la validità in quanto rilasciato direttamente dall'ASI/CONI, ribadendo la validità giuridica del titolo acquisito.



A questo punto, c'è un altro nodo da sciogliere, ovvero quello relativo ai cosiddetti "Compensi sportivi dilettantistici". Il comma 367 della legge di bilancio 2018 prevede l'innalzamento della franchigia dalla previgente soglia di 7.500,00 € alla nuova soglia di 10.000,00 € annui. Inoltre, dal primo gennaio 2018 è possibile erogare, oltre ai compensi/premi/rimborsi forfettari, anche rimborsi spese analitici (comprese le indennità chilometriche per l'utilizzo di automezzi propri da parte dello sportivo dilettante) che, se adeguatamente documentati, non saranno soggetti a tassazione e potranno essere sommati alla nuova soglia esente di 10.000,00 € (ris. ne AdE n. 38/E 2014).

Per usufruire di tale possibilità, tuttavia, è necessario possedere un diploma legalmente riconosciuto dal CONI in linea con le novità introdotte dalla suddetta legge di Bilancio 2018.

Ribadendo che i diplomi rilasciati da FIF negli anni scorsi rimangono perfettamente validi, quello che l'istruttore deve fare, oltre ad associarsi a FIF per l'anno in corso, è richiedere l'eventuale aggiornamento del suo diploma con la dicitura "attività di ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness" come previsto dalla normativa sulle discipline riconosciute CONI.



dal **1989**

fitness **ACADEMY**

la scuola leader per i professionisti del fitness

www.fif.it

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 riconosciuto dal Ministero dell'Interno e del Lavoro





ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi)

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

















IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE **ONLINE** *vedi pag.* 54

PERSONAL TRAINER ACADEMY CORSO DI FORMAZIONE

 Bologna*
 23-24 marzo

 M. Ravagli
 30-31 marzo

 V. Fabozzi
 06-07 aprile

 13-14 aprile
 23-24 marzo

 Catania
 23-24 marzo

R. Provenzano 06-07 aprile
D. Impallomeni 13-14 aprile
11-12 maggio

 Cagliari
 23-24 marzo

 F. Pani
 30-31 marzo

 S. Giuliani
 06-07 aprile

 13-14 aprile

 Firenze
 04-05 maggio

 M. Orrù
 18-19 maggio

 V. Fabozzi
 25-26 maggio

 08-09 giugno

Milano 09-10 febbraio P. Roccuzzo 23-24 febbraio V. Fabozzi 09-10 marzo 23-24 marzo

Olbia 27-28 aprile F. Pani 04-05 maggio S. Giuliani 11-12 maggio 18-19 maggio

 Roma
 02-03 febbraio

 F. Pani
 09-10 febbraio

 M. Messuri
 02-03 marzo

 16-17 marzo

 Salerno
 16-17 marzo

 D. Berni
 23-24 marzo

 M. Messuri
 30-31 marzo

13-14 aprile
Verona 02-03 marzo
M. Ravagli 09-10 marzo
V. Fabozzi 16-17 marzo

30-31 marzo

PERSONAL TRAINER

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

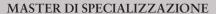
▶ Programma in sintesi

- · Anamnesi del cliente
- Motivazione e comunicazione
- Fisiologia, anatomia e principi di nutrizione
 Teoria dell'allenamento
- Leoria dell'allenamento
- Schede di allenamento
- Protocolli di lavoro one to one per piccoli gruppi
- · Valutazione posturale
- ▶ Quota d'iscrizione 715€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 380€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 380€ 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% 572€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF 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 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.
- ▶ Esame Test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni casi di studio.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Personal Trainer*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 30€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



* corso acquistabile con il bonus Carta del Docente



VALIDI PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

RECUPERO FUNZIONALE

IL RUOLO DEL PERSONAL TRAINER NELLA FASE POST-RIABILITATIVA

Bari Milano Palermo Ravenna Roma Sassari	26-27 gennaio 23-24 febbraio 23-24 febbraio 11-12 maggio 19-20 gennaio 11-12 maggio	R. Mastromauro P. Roccuzzo R. Provenzano L. Franzon P. Roccuzzo F. Pani
Sassari	11-12 maggio	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 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in recupero funzionale". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.
- ▶ 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

POSTURAL ONE TO ONE

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

Bologna	06-07 aprile	V. Fabozzi
Milano	16-17 marzo	V. Fabozzi
Verona	26-27 gennaio	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 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

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.















IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE ONLINE vedi pag. 54

26-27 gennaio 09-10 febbraio 23-24 febbraio

Catania 02-03 febbraio R. Provenzano 09-10 febbraio 02-03 marzo

Cagliari

F. Pani

Firenze 16-17 febbraio 02-03 marzo

Mantova 16-17 marzo

L. Franzon 30-31 marzo 06-07 aprile

Milano 02-03 marzo P. Roccuzzo 16-17 marzo

30-31 marzo

Napoli 26-27 gennaio D. Berni 09-10 febbraio 23-24 febbraio

Padova 19-20 gennaio L. Franzon 02-03 febbraio

Palermo 09-10 febbraio 04-05 maggio 18-19 maggio

15-16 giugno Ravenna* 09-10 febbraio

M. Ravagli 23-24 febbraio 09-10 marzo

 Roma
 09-10 marzo

 M. Messuri
 30-31 marzo

 13-14 aprile

FITNESS SCHOOL

CORSO DI FORMAZIONE

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

▶ Requisiti È richiesta un'esperienza di pratica in sala pesi di almeno un anno.

▶ 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 weekend di studio.

► Sconto 20% 476€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.

- Esame Test a risposta chiusa e teorico/pratico.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Fitness*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ▶ 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 30€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

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
- FORZA E IPERTROFIA
- FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO
- ▶ Quota d'esame 150€ + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.
- ▶ Diploma rilasciato Istruttore di Fitness 2º livello.



corso acquistabile con il bonus Carta del Docente















MASTER DI SPECIALIZZAZIONE VALIDI PER LA QUALIFICA DI FITNESS TOP TRAINER

TECNICO FITNESS E NUTRIZIONE

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

Bologna	16-17 marzo	A. Bertuccioli
Cagliari	16-17 febbraio	F. Pani
Milano	19-20 gennaio	A. Bertuccioli
Napoli	19-20 gennaio	D. Berni
Palermo	22-23 giugno	R. Provezano
Roma	11-12 maggio	A. Bertuccioli
Salerno	25-26 maggio	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 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ► Esoneri Tutti coloro che hanno già frequentato il master (anche on line) in alimentazione possono partecipare solo alla seconda giornata di studio. In questo caso anche la quota di partecipazione è ridotta del 50%.
- ▶ Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico fitness e nutrizione". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.
- ► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

FORZA E IPERTROFIA

TECNICHE, SCHEDE DI ALLENAMENTO E PERIODIZZAZIONE DELLA FORZA E DELL'IPERTROFIA NEL BODY BUILDING

Bologna	12-13 gennaio	M. Ravagli
Cagliari	09-10 marzo	F. Pani
Livorno	02-03 febbraio	M. Ravagli
Milano	06-07 aprile	P. Roccuzzo
Napoli	16-17 febbraio	D. Berni
Palermo	16-17 marzo	R. Provenzano
Roma	12-13 gennaio	D. Berni
Sondrio	02-03 febbraio	F. Macchia
Verona	04-05 maggio	M. Ravagli

▶ Programma in sintesi

- · Teoria dell' allenamento
- Adattamenti dall'esercizio fisico
- La scheda di allenamento
- Review anatomo-fisiologica del sistema ormonale
- La forza, schede e metodiche d'allenamento
- L'ipertrofia, schede e metodiche d'allenamento
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Forza e ipertrofia". 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO

METODICHE E MOTIVAZIONI DEL CARDIOFITNESS E CIRCUITI COME SUPPORTO PER AFFRONTARE PROBLEMATICHE METABOLICHE E DIMAGRANTI

Cagliari	30-31 marzo	F. Pani
Firenze	11-12 maggio	M. Ravagli
Milano	04-05 maggio	P. Roccuzzo
Palermo	06-07 aprile	R. Provenzano
Roma	02-03 febbraio	D. Berni
Salerno	11-12 maggio	D. Berni
Verona	18-19 maggio	M. Ravagli

▶ Programma in sintesi

- Analisi delle principali problematiche metaboliche
- Protocolli di lavoro per sindrome metabolica
- Funzionalità cardiaca respiratoria e la comprensione dei parametri base
- Aspetti cellulari ed ormonali legati al dimagrimento; dall'adipocita al sistema endocrino
- Tipologie di allenamenti a circuito e cardiofitness con proposte pratiche di lavoro per varie problematiche
- I test base per la valutazione fisica e antropometrica
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Fitness metabolico e dimagrimento". 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.











FUNCTIONAL TRAINING ACADEMY CORSO DI FORMAZIONE

FUNCTIONAL TRAINING

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

Campobasso	02-03 febbraio	S. Roberto
Firenze	02-03 febbraio	L. Dalseno
Mantova	13-14 aprile	L. Dalseno
Milano	16-17 marzo	L. Dalseno
Palermo	02-03 marzo	S. Roberto
Ravenna	30-31 marzo	L. Dalseno
Roma	23-24 febbraio	S. Roberto
Salerno	09-10 marzo	S. Roberto

▶ Programma in sintesi

- Introduzione (cenni storici)
- Obiettivi
- Struttura di una lezione
- · Perchè scegliere il format FIF
- 2 esempi pratici in Bodyweight
- Core training
- Squat
- Test valutativi
- · Esercizi pratici
- · Unconventional training
- Teoria dell'allenamento, tipologie di workout
- ▶ Quota d'iscrizione 320€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).
- ► Sconto 20% 256€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Pacchetti formativi 2019 scopri su www.fif.it la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"
- Esame Prova pratica con esecuzione tecnica e capacità didattica.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Functional Training*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ▶ 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.
- N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



BODYWEIGHT TRAINING

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

16-17 marzo F. Fiocchi Cagliari Catania 30-31 marzo F. Fiocchi F. Fiocchi 06-07 aprile Milano 09-10 febbraio S. Roberto Napoli Roma 30-31 marzo S. Roberto 02-03 febbraio Vicenza F. Fiocchi Cornedo Vicentino (VI) 27-28 aprile L. Dalseno

► Programma in sintesi

- Introduzione al Mobility Training
- Mobilità articolare di base
- Mobilità articolare avanzata
- Esercizi di bodyweight
- Progressione degli esercizi
- · Animal Movements
- · Workout a coppie
- Pratica dell'allenamento
- Periodizzazione e programmazione nel Bodyweight
- ▶ 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 studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Pacchetti formativi 2018 scopri su www.fif.it la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"

- Esame Prova pratica (grad workout).
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ ASI di *Istruttore di Bodyweight Training*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.





KETTLEBELL

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

Bologna	26-27 gennaio	L. Dalseno
Catania	02-03 febbraio	V. Calisti
Milano	23-24 febbraio	C. Dolzan
Napoli	19-20 gennaio	L. Dalseno
Roma	09-10 febbraio	F. Ciracì

▶ 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 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Pacchetti formativi 2019 scopri su www.fif.it la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"
- **Esame** Prova pratica.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Kettlebell*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

- ▶ Requisiti Possono accedere tutti gli istruttori di functional training e tutti gli operatori del fitness che dichiarino con una autocertificazione di avere pratica di base con il 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

BARBELL

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

Milano	11-12 maggio	M. Scurti
Ravenna	02-03 marzo	M. Scurti
Roma	06-07 aprile	M. Scurti
		······ ·

▶ Programma in sintesi

- · Introduzione al barbell training
- Progressione didattica per l'apprendimento degli esercizi di: Squat e sue variazioni, Press e sue variazioni, Dead Lift, Snatch, Clean, Clean & Jerk
- Wod Workout
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Pacchetti formativi 2019 scopri su www.fif.it la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"
- Esame Prova pratica (grad workout).
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Barbell*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ▶ Requisiti Possono accedere tutti gli istruttori di functional training e tutti gli operatori del fitness che dichiarino con una autocertificazione di avere pratica di base con il bilanciere olimpico.
- ▶ 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

novità

FUNCTIONAL TRAINING PROFESSIONAL TOP LEVEL

IL LIVELLO PIÙ ALTO DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE

Milano	02-03 marzo	L. Dalseno	

▶ Programma in sintesi

- Costruzione di routine di esercizi bodyweight in flow, One arm push up, Pistol Squat, Overhead Squat, Turkish get up, Windmill, Bent Press
- esercizi con doppio Kettlebell
- esecuzione degli esercizi con carichi maggiori
- cenni sulle nuove metodologie della programmazione
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- Esame Prova pratica.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di Istruttore di Functional Training Professional Top Level, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ▶ Requisiti Per accedere al corso è necessario aver completato i corsi di Functional Training, Bodyweight Training, Kettlebell e Barbell oppure essere in possesso della qualifica di Functional Training Specialist (tale qualifica deve essere stata conseguita entro la sessione estiva 2018).
- ► Supporti allo studio Dispensa del corso.



SUSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE SPECIFICHE DELL'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

Bari	06-07 aprile	S. Roberto
Bologna	19-20 gennaio	L. Ceria
Cagliari	04-05 maggio	S. Roberto
Firenze	16-17 febbraio	D. Longhi
Milano	09-10 marzo	L. Ceria
Napoli	26-27 gennaio	S. Roberto
Roma	16-17 marzo	S. Roberto

▶ Programma in sintesi

- Tecniche ed esercizi per il miglioramento di forza, equilibrio e resistenza
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ► Esame Prova pratica (grad workout).
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ ASI di *Istruttore di Suspension Training*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/ CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.





FUNCTIONAL TRAINING AL FEMMINILE

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

Milano	09-10 febbraio	V. Fabozzi
Ravenna	25-26 maggio	V. Fabozzi
Siracusa	04-05 maggio	V. Fabozzi

▶ Programma in sintesi

- principali differenze morfologiche e fisiologiche tra uomo e
 donne
- 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 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ► Esame Test scritto.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di Istruttore di Functional Training al femminile, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ▶ Requisiti Possono accedere tutti gli istruttori di functional training e tutti gli operatori del fitness che dichiarino con una autocertificazione di avere pratica di base con il bodyweight, il kettlebell, il bilanciere olimpico.
- ► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

















SPARTAN SYSTEM® ACADEMY

Spartan System® è un sistema di allenamento basato su esercizi di corpo libero senza l'utilizzo di alcuna attrezzatura. L'obiettivo è trarre il massimo dal proprio corpo in termini di forza, rapidità, resistenza, flessibilità e coordinazione motoria.

Spartan System Academy® è strutturata in 4 corsi di specializzazione e conseguente esame finale per ottenere la certificazione "Spartan System® Master Trainer"

- ➤ Spartan System® Level I
 ➤ Spartan System® Level II
- ► Spartan System® Level III ► Spartan System® Level IV

formativo Spartan System® Academy.

Per un ottimale apprendimento didattico è consigliato seguire l'ordine cronologico dei livelli del percorso

SPARTAN SYSTEM® Level I

CORSO DI INTRODUZIONE AL METODO SPARTAN SYSTEM®

23-24 marzo A. Zucchetto Milano Napoli 23-24 febbraio F. Fiocchi Roma 11-12 maggio F. Fiocchi F. Fiocchi Siracusa 18-19 maggio

► Programma in sintesi

- Principi dello Spartan System
- Il metabolismo energetico; le basi dei meccanismi energetici
- Capacità coordinative: teoria e applicazioni pratiche Forza generale: teoria e
- applicazioni pratiche Resistenza generale: teoria e applicazioni pratiche
- Pratica dell'attività
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato

a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.

- Esame Prova pratica.
- ► Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di Istruttore di Spartan System® Level I, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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. N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

SPARTAN SYSTEM® Level II

CORSO RIVOLTO ALL'ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ E DEL CORE

Milano 26-27 gennaio F. Fiocchi Napoli 25-26 maggio F. Fiocchi Siracusa 12-13 gennaio F. Fiocchi

► Programma in sintesi

- Flessibilità: teoria e applicazioni pratiche
- Core: teoria e anatomia
- Pratica dell'attività
- ▶ Ouota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.

Esame Prova pratica.

- ► Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di Istruttore di Spartan System® Level II, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

SPARTAN SYSTEM® Level III.

CORSO RIVOLTO ALL'ALLENAMENTO DELLA FORZA E DELLA RESISTENZA

Ravenna

19-20 gennaio F. Fiocchi

▶ Programma in sintesi

- Forza specifica: teoria e applicazioni pratiche
- Ipertrofia funzionale: teoria e applicazioni pratiche
- Resistenza specifica: teoria e applicazioni pratiche
- Pratica dell'attività
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori

regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.

- Esame Prova pratica.
- ► Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di Istruttore di Spartan System® Level III, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

CORSO DI AGGIORNAMENTO

Ravenna

27-28 aprile

F. Fiocchi

▶ Programma in sintesi

- Programmazione e periodizzazione dell'allenamento
- Analisi dei movimenti (teoria & tecnica)
- Le strutture di lavoro
- Allenamento
- ▶ Quota d'iscrizione 200€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 160€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.

► Esame Teorico-pratico.

► Titolo rilasciato Attestato di partecipazione al corso di aggiornamento.













KALISTHENICS®

PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Milano	06-07 aprile	E. Moretti
Palermo	16-17 marzo	A. Neyroz
Ravenna	16-17 febbraio	M. Mazzesi
Roma	23-24 febbraio	F. Fignagnani
San Donà		
di Piave (PD)	09-10 febbraio	A. Nevroz

▶ 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 260€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 208€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ► Pacchetti formativi 2019 scopri su www.fif.it la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO KALISTHENICS®"

- ► Esame (facoltativo) Prova pratica.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Kalisthenics*®, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

Per chi decide di non sostenere l'esame è previsto il rilascio di un attestato di partecipazione al corso.

► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.





CALISTHENICS ITALIAN ASSOCIATION

KALISTHENICS® 2° LIVELLO

IL LIVELLO PIÙ AVANZATO DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Milano	26-27 gennaio	A. Neyroz e E. Moretti
Ravenna	11-12 maggio	M. Mazzesi
Roma	30-31 marzo	F. Fignagnani

▶ 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 260€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 208€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Pacchetti formativi 2019 scopri su www.fif.it la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO KALISTHENICS®"
- ▶ Requisiti Essere in possesso del diploma di Kalisthenics® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttori.
- ► Esame (facoltativo) Prova pratica.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Kalisthenics*® 2º *livello*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

Per chi decide di non sostenere l'esame è previsto il rilascio di un attestato di partecipazione al corso.

► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

novità

HANDSTAND PROGRESSION

ANALISI DELLE STRATEGIE DIDATTICHE PER L'APPRENDIMENTO DELLA **VERTICALE**

Milano 23 marzo M. Mazzesi 24 febbraio Ravenna A. Neyroz

▶ Programma in sintesi

- · riscaldamento generale
- mobilità accurata con esercizi derivanti dalla ginnastica artistica
- esercizi per la coordinazione e l'equilibrio
- studio pratico della verticale: gli atteggiamenti corporei in verticale; i segreti per tenere la verticale; la verticale di slancio e di forza; la verticale in movimento (pivot, cambi direzione e spostamenti controllati); la verticale ad un braccio
- studio della verticale su attrezzi (parallele, anelli, singola sbarra)
- il potenziamento mirato per stabilizzare la verticale e comprendere gli allineamenti corporei
- · stretching defaticante
- ▶ Quota d'iscrizione 190€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 152€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ► Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Handstand Progression". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

novità

PLANCHE PROGRESSION

ANALISI DELLE STRATEGIE DIDATTICHE PER L'APPRENDIMENTO DELLA **PLANCHE**

Milano 24 marzo M. Mazzesi Roma 12 maggio F. Fignagnani S. Donà di Piave 03 marzo A. Nevroz

▶ Programma in sintesi

- Riscaldamento generale
- Mobilitá, fase di stretching con attenzione ad anche e polsi
- Impostazione degli atteggiamenti fondamentali finalizzati all'elemento (teorico-pratico)
- Costruzione e propedeutica della planche
- Impostazione della tecnica di esecuzione (teorico pratico)
- Condizionamento della planche attraverso la preparazione fisica specifica e generale
- Le presse, fase concentrica e fase eccentrica (teorico-pratico)
- La planche in tutti gli attrezzi; suolo, parallele, anelli e sbarra (teorico-pratico)
- Deffaticamento
- ▶ Quota d'iscrizione 190€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 152€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ► Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Planche Progression". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

I master proposti dalla Federazione Italiana Fitness sono rivolti a tutti: dal semplice appassionato di Kalisthenics® e acrobatica all'atleta esperto. Tramite queste sedute di approfondimento potrete analizzare nel dettaglio la didattica e l'aspetto pratico di molti movimenti derivanti dalla ginnastica artistica e dal Kalisthenics®.

novità

KALISTHENICS STRENGHT & ENDURANCE CONDITIONING

PER APPRENDERE E PROVARE I METODI PER INCREMENTARE LA FORZA E LA RESISTENZA IN TUTTE LE LORO **SFACCETTATURE**

Genova	16 febbraio
A. Neyroz	
Roma	11 maggio
F. Fignagnani	

▶ Programma in sintesi

- Introduzione e presentazione dei metodi di allenamento
- Riscaldamento e joint mobility
- Prevenzione infortuni
- Allenamento spinta arti superiori
- Allenamento del core
- Allenamento tirata arti superiori Allenamento arti inferiori
- Resistance total body circuit training
- Defaticamento e stretching finale
- ▶ Quota d'iscrizione 190€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 152€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ► Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Kalisthenics Strenght & Endurance Conditioning". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

novità

FRONT & BACK FLIP **PROGRESSION**

ANALISI DELLE STRATEGIE DIDATTICHE PER L'APPRENDIMENTO DEL FRONT & BACK FLIP

S. Donà di Piave 02 marzo A. Neyroz

▶ Programma in sintesi

- Riscaldamento generale
- mobilità accurata con esercizi derivanti dalla ginnastica artistica
- esercizi per la coordinazione e pliometrie
- studio pratico della rincorsa, del presalto e dell'attacco del salto
- didattica e pratica del front flip da fermo e con rincorsa; particolare attenzione alla fase di stacco e di rotazione
- didattica e pratica della assistenza nel front flip
- didattica e pratica sulla fase di arrivo dal salto
- breve stretching defaticante
- Breve riscaldamento e richiamo muscolare
- breve mobilità
- didattica e pratica del back flip da fermo
- didattica e pratica della assistenza nel back flip
- breve studio della rondata, finalizzata al caricamento del back flip
- studio didattico e pratico del back flip dalla rondata
- stretching defaticante
- ▶ Quota d'iscrizione 190€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 152€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ► Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Front & back flip Progression". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.









MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

PRE ACROBATICA

COME MIGLIORARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE DEL CORPO PER REALIZZARE ELEMENTI ACROBATICI

Milano18-19 maggioF. FignagnaniSiena13-14 aprileM. Mazzesi

▶ Programma in sintesi

- Teoria (requisiti fisici fondamentali per la disciplina, coordinazione, mobilità, forza, pliometria, propriocezione del corpo)
- pratica (riscaldamento, primi rotolamenti, importanza della verticale, ruota, rondata, ribaltata)
- teoria-pratica (costruzione della courbette avanti e indietro, costruzione della "fase di volo", impostazione del salto avanti)
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Istruttore di Pre-Acrobatica". 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.





FLEXIBILITY

MOBILITÀ ARTICOLARE E FLESSIBILITÀ MUSCOLARE

Bologna	12 gennaio	A. Neyroz
Genova	17 febbraio	A. Neyroz
Milano	04 maggio	A. Neyroz
Ravenna	23 febbraio	A. Neyroz
Roma	06 aprile	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 190€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 152€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Flexibility". 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.













GARUDA® FOUNDATION 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. 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.

Reggio Emilia 09-10 febbraio L. Trevisani 23-24 febbraio 02-03 marzo

▶ Quota d'iscrizione 1200€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso, oppure 3 rate da 410 € ciascuna (1ª rata da versarsi entro il 15/01/19, 2ª rata entro il 31/01/19, 3ª rata entro il 15/02/19), dopo tali date le quote saranno maggiorate di euro 20. La quota del corso non è soggetta a sconti.

▶ Requisiti Essere in possesso di una qualifica di istruttore nei settori fitness, olistico o danza.

▶ Titoli rilasciati *Diploma Garuda*® *Foundation Barre* rilasciato da Garuda® Studio di Londra e diploma FIF di *Garuda*® *Foundation Barre* riconosciuto in ambito nazionale dall'A.S.I. (Associazioni Sportive Sociali Italiane), ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno. ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi).

Durata del corso

24 ore (orario: dalle 14.00 alle 18.00)

▶ 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 + 1 mese di accesso online gratuito al dvd Garuda® Foundation Barre, dopo aver terminato il corso.

QUOTA SPECIALE D'ISCRIZIONE

GARUDA® SEATED & STANDING + GARUDA® FOUNDATION BARRE

2200€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso, oppure 3 rate da 740€ ciascuna (1ª rata da versarsi entro il 15/01/19, 2ª rata entro il 31/01/19, 3ª rata entro il 15/02/19), dopo tali date le quote saranno maggiorate di euro 20. *La quota speciale non è soggetta a sconti*.

GARUDA® SEATED & STANDING

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

Reggio Emilia 09-10 febbraio L. Trevisani 23-24 febbraio 02-03 marzo

- **▶** Quota d'iscrizione 1200€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso, oppure 3 rate da 410 € ciascuna (1ª rata da versarsi entro il 15/01/19, 2ª rata entro il 31/01/19, 3ª rata entro il 15/02/19), dopo tali date le quote saranno maggiorate di euro 20. La quota del corso non è soggetta a sconti.
- ▶ Requisiti Essere in possesso del diploma di Garuda® Matwork Foundation. Per chi non è in possesso di tale qualifica è necessario inviare il proprio curriculum formativo a fif@fif.it
- ▶ Titoli rilasciati *Diploma Garuda® Seated & Standing* rilasciato da Garuda® Studio di Londra e diploma FIF di *Garuda® Seated & Standing* riconosciuto in ambito nazionale dall'A.S.I. (Associazioni Sportive Sociali Italiane), ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno. ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi).
- ▶ Durata del corso 24 ore (orario: dalle 9.00 alle 13.00)
- ▶ 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 + 1 mese di accesso online gratuito al dvd Garuda® Seated & Standing, dopo aver terminato il corso.

GARUDA® REVIEWS

Sono state organizzate reviews dei corsi Garuda® per rivedere i principi del metodo Garuda®, analizzare il repertorio, rivisitare e arricchire cueing tattili e verbali, discutere i casi di studio e sottolineare la funzionalità del materiale Garuda®. Queste reviews sono importanti per creare fiducia nell'insegnante e portarlo al livello successivo. James D'Silva aggiungerà poi nuovo materiale ad ogni ripasso. Queste ricertificazioni sono una tappa fondamentale per rinnovare la crescita personale nell'insegnamento.

Note: le Reviews sono obbligatorie per rinnovare le certificazioni Garuda®.

▶ GARUDA® BRICK REVIEWS

Ravenna 24 maggio (orari 16.00-19.00)

Quota d'iscrizione*: 105€ (in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso)

Requisiti: essere in possesso diploma Garuda® Brick Graha

► GARUDA® MATWORK FOUNDATION REVIEWS Ravenna 25 maggio (orari: 9.00-13.00 / 14.30-18.30)

Quota d'iscrizione*: 280€ (in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso)

Requisiti: essere in possesso del diploma Garuda® Matwork Foundation

► GARUDA® SEATED & STANDING REVIEWS

Ravenna 26 maggio (orari 9.00-16.00 con 1 ora di pausa) Quota d'iscrizione*: 210€ (in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso)

Requisiti: essere in possesso del diploma Garuda® Seated & Standing

Titoli rilasciati: Garuda® Brick Qualified certificate / Garuda® Seated & Standing Qualified / Garuda® Matwork Foundation Qualified certificate rilasciati da Garuda® Studio di Londra e diploma FIF con qualifica Garuda® riconosciuto in ambito nazionale dall'A.S.I. (Associazioni Sportive Sociali Italiane), ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno. ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi).



- * Le quote d'iscrizione non sono soggette a sconti.
- ▶ Docente Le lezioni saranno tenute da JAMES D'SILVA
- Note Lezioni in lingua inglese con traduzione consecutiva in italiano. Traduttrice e assistente: Laura Trevisani. *I corsi sono a numero chiuso*.
- ► Supporti allo studio 1 mese di accesso online gratuito al dvd Garuda®, dopo aver terminato il 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
- Esercizi pre-pilates codificati
- Esercizi base

un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 285€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 280€ da versarsi entro 15 gg. prima del 2º weekend di studio. in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data

tesserati FIF per l'anno in corso.

scopri su www.fif.it la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES MATWORK"

- Esame Test scritto e prova pratica.
- Diploma FIF/ASI di Insegnante di Pilates Matwork, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della



23-24 febbraio

16-17 marzo

16-17 marzo

30-31 marzo

02-03 febbraio

09-10 febbraio

02-03 marzo

23-24 marzo

06-07 aprile

16-17 febbraio

dal 25 al 28 aprile

FULL-IMMERSION

dal 25 al 28 aprile

FULL-IMMERSION

09-10 marzo

Bari

M. Manca

Cagliari

Firenze

E. Cinelli

Messina

M. Alampi

Milano

E. Cinelli

Roma

Perugia

Treviso

E. Cinelli

Verona

D. De Bartolomeo

S. Sergi

Ravenna*

G. Marongiu

D. De Bartolomeo

G. Marongiu

16-17 febbraio

- 23-24 marzo 06-07 aprile metodo pilates

 - Laboratori di gruppo
 - Masterclass

▶ Quota d'iscrizione

FORMULA WEEK-END 520€ da versarsi in FORMULA FULL-IMMERSION 520€ da versarsi d'inizio del corso.

► Sconto 20% 416€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente

▶ Pacchetti formativi 2019

- ► Requisiti Si consiglia di aver praticato Pilates.
- ► Titoli rilasciati (previo superamento esame)
- ► Supporti allo studio Per velocizzare l'approccio effettuata l'iscrizione.

forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

PILATES ADVANCED TRAINING

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

Messina dal 25 al 28 aprile M. Alampi **FULL-IMMERSION** 19-20 gennaio 02-03 febbraio Milano E. Cinelli 09-10 febbraio Roma G. Marongiu 23-24 febbraio Salerno 26-27 gennaio M. Alampi 09-10 febbraio

▶ 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

FORMULA WEEK-END 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 2º weekend di studio.

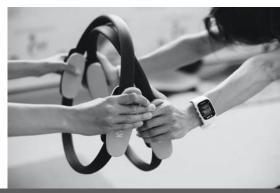
FORMULA FULL-IMMERSION 460€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► Sconto 20% 368€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.

▶ Pacchetti formativi 2019 scopri su www.fif.it la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES MATWORK"

- ► 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.
- ► Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di Insegnante di Pilates Advanced Training, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.





corso acquistabile con il bonus Carta del Docente















MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

VALIDI PER LA QUALIFICA DI PILATES PROFESSIONAL TOP LEVEL

PILATES PROPS

I PICCOLI ATTREZZI DEL PILATES

Bari06-07 apr.M. MancaBologna26-27 gen.D. De BartolomeoCagliari18-19 mag.S. GiulianiMessina16-17 mar.M. AlampiRoma11-12 mag.S. SergiSalerno04-05 mag.M. Alampi

► Programma in sintesi

- Masterclass e laboratori sull'utilizzo di ring, roller, soft ball ed elastiband.
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Pacchetti formativi 2019 scopri su www.fif.it la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES MATWORK"
- ▶ Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Props". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.
- ▶ 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.
- N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETA

LE TECNICHE DI PILATES APPLICATE IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

Bologna27-28 apr. S. SergiMessina11-12 mag. M. AlampiMilano02-03 mar. S. SergiSalerno02-03 mar. M. Alampi

▶ Programma in sintesi

- Valutazione dei cambiamenti morfologici ed esercizi connessi
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "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.
- N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

PILATES BARRE

IL PILATES INCONTRA LA DANZA

Milano18-19 maggioE. CinelliPalermo04-05 maggioE. CinelliRavenna11-12 maggioE. 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 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Barre*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

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

Milano26-27 gennaioE. Cinelli09-10 febbraioPalermodal 25 al 28 aprileS. GiulianiFULL-IMMERSIONRoma16-17 febbraioS. Giuliani02-03 marzo

▶ Programma in sintesi

- Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.
- ▶ Quota d'iscrizione 490€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 392€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Pacchetti formativi 2019 scopri su www.fif.it la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"
- ▶ Requisiti Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore.
- ► Esame Test scritto e prova pratica.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Reformer*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

CADILLAC

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

Palermo09-10 feb.S. GiulianiRoma26-27 gen.G. Marongiu

▶ Programma in sintesi

- Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Pacchetti formativi 2019 scopri su www.fif.it la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"
- ▶ Requisiti Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Cadillac*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

SPINE CORRECTOR

UNA NUOVA VISIONE DELL'ATTREZZO

Milano23-24 feb.E. CinelliRoma12-13 gen.E. Cinelli

▶ Programma in sintesi

- · Gli esercizi classici
- lo stile della scuola
- i principi classici e la visione moderna del metodo
- un diverso approccio ai macchinari: la fluidità
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Pacchetti formativi 2019

scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"

- ▶ Requisiti Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore.
- ► Esame Test pratico
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Spine Corrector*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

WUNDA CHAIR

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

Bologna 25-26 mag. G. Marongiu

- ▶ Programma in sintesi
- Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Pacchetti formativi 2019 scopri su www.fif.it la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"
- ▶ Requisiti Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Wunda Chair*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ▶ 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

















CORSO PER L'ALLENAMENTO AEREO DI PILATES E TOTAL BODY WORKOUT

▶ Titolo rilasciato Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Flying Body Training*®, previo frequenza e superamento dell'esame di Pilates Aereo® e Total Body Workout Aereo®.





CORSO PER LA QUALIFICA DI FLYING BODY TRAINING®

Bologna	09-10 marzo	G. Marongiu
Caserta	19-20 gennaio	G. Marongiu
Firenze	06-07 aprile	S. Giuliani
Milano	11-12 maggio	G. Marongiu
Palermo	23-24 marzo	S. Giuliani
Roma	02-03 febbraio	G. Marongiu

▶ Programma in sintesi

- Introduzione al corso: obiettivo Pilates
- · Analisi dell'amaca: principi posturali, posizioni e prese
- Masterclass nº 1
- Laboratorio 1: il riscaldamento (Standing Pilates)
- Laboratorio 2: analisi degli esercizi
- · Laboratorio 3: ripasso degli esercizi
- Masterclass nº 2
- Laboratorio 4: il defaticamento (Power Stretch)
- Laboratorio 5: analisi degli esercizi
- ▶ 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 studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso
- ► Esame Test a risposta chiusa con scelta multipla.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Pilates Aereo*®, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► Supporti allo studio Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



CORSO PER LA QUALIFICA DI FLYING BODY TRAINING®

Catania	13-14 aprile	V. Fabozzi
Milano	02-03 febbraio	V. Fabozzi
Padova	23-24 marzo	V. Fabozzi

▶ Programma in sintesi

- Introduzione al corso: obiettivi del Total Body Workout Aereo®
- Warm up format joint mobility 1: analisi teorico pratica
- Fase centrale condizionamento muscolare Upper Body e Core 1
- Fase di defaticamento 1
- Masterclass 1 di 40': UPPER BODY CONDITIONING
- Masterclass 2 di 40': LOWER BODY CONDITIONING
- Warm up format joint mobility 2: analisi teorico pratica
- Fase centrale condizionamento muscolare Lower Body e Core 2
- Fase di defaticamento 2
- ▶ 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 studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ► Esame Test a risposta chiusa con scelta multipla.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Total Body Workout Aereo*®, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ▶ Supporti allo studio Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.









YOGA DYNAMIC SCHOOL

LO YOGA PER IL FITNESS OLISTICO



► Programma in sintesi

- Obbiettivi 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 studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- Esame Prova pratica.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ ASI di *Insegnante di Dynamic Yoga*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► Supporti allo studio Dispensa in forma cartacea.

Partecipando al corso si ottiene uno sconto per l'iscrizione al corso biennale di Insegnante di Yoga



Novità: in base alla nuova delibera CONI del 10/05/2017 sui compensi sportivi e agevolazioni fiscali, verrà rilasciato il diploma "INSEGNANTE GINNASTICA / YOGA" oltre a quello di abilitazione all'insegnamento di Dynamic Yoga

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

YOGA ADVANCED

PERCORSO DI PERFEZIONAMENTO NELL'APPLICAZIONE DIDATTICA DI ALCUNE DELLE PRINCIPALI ASANA CLASSICHE

Ravenna 30-31 marzo R. Babini



▶ Programma in sintesi

- Alcune posizioni classiche: studio della tecnica, varianti, adattamenti dell'asana in riferimento ad alcune patologie, utilizzo di varie metodiche di lavoro per preparare, correggere e intensificare, compreso il lavoro a coppie
- Posizioni invertite: il ciclo di Sarvangasana e Sirsasana...
- Posizioni con proiezione all'indietro della colonna
- Percorso metodologico dell'insegnante, che vuol migliorare il proprio livello di preparazione
- Percorso didattico, per permettere all'allievo di accedere a queste posizioni, preparando correttamente il corpo dal punto di vista articolare-muscolare e propriocettivo.
- ▶ Requisiti Il master si rivolge principalmente a chi è in possesso della qualifica FIF/IDA di insegnante di Yoga o Yoga Dynamic School oppure a diplomati yoga esterni FIF previo presentazione di attestato e monte ore effettuato.
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso della qualifica come insegnante Yoga / Yoga Dynamic School e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF/IDA per l'anno in corso, viene rilasciato il diploma di specializzazione in "Insegnante di Yoga Advanced". Ai soci praticanti viene rilasciato un attestato di partecipazione.
- ► Supporti allo studio Dispensa del corso.













Bari	23-24 febbraio
R. Mastromauro	16-17 marzo
	30-31 marzo
	13-14 aprile
Milano	26-27 gennaio
L. Franzon	23-24 febbraio
M. Betti	16-17 marzo
	27-28 aprile
Roma	02-03 marzo
L. Franzon	23-24 marzo
M. Betti	13-14 aprile
	04-05 maggio

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 665€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 355€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 350€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.
 - ► Sconto 20% 532€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.

- Esame Test scritto, prova pratica e orale.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Tecnico di educazione posturale*, diploma nazionale di tecnico ASI/ CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/ CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



STRETCH & ROLL

I TRIGGER POINT: TECNICHE DI RELEASE E STIRAMENTO

Bologna	09-10 marzo	S. Giuliani
Milano	12-13 gennaio	G. Marongiu
Napoli	16-17 marzo	G. Marongiu
Palermo	02-03 febbraio	S. Giuliani
Roma	18-19 maggio	G. Marongiu

▶ Programma in sintesi

- Lo stretching
- Lezione frontale: stretching analitico, stretching globale, release dei trigger point
- Laboratorio didattico: analisi della lezione, tipi di stretching, trigger point e meridiani miofasciali
- · Le catene muscolari
- · lavoro a coppie, lavoro individuale, programmazione
- ▶ Quota d'iscrizione 260€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 208€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ► Esame Test scritto.
- **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ ASI di *Istruttore di Stretch & Roll*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ▶ 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

Palermo 09-10 marzo

R. Provenzano

▶ Programma in sintesi

- Differenze anatomo-fisiologiche tra uomo e donna
- Differenze delle capacità prestative
- 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 250€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in
- ► Esame Test scritto a fine corso.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Tecnico specializzato in allenamenti al femminile*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ▶ 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



Agrigento

Bari

M. Manca

Ferrara

P. Vincenzi

Milano

Napoli

M. Messuri

Palermo

F. Amante

Pescara

Roma

M. Messuri

M. Messuri

Salerno

M. Alampi

D. Impallomeni

19-20 gennaio

02-03 febbraio

04-05 maggio

25-26 maggio

30-31 marzo

13-14 aprile

02-03 marzo

19-20 gennaio

02-03 febbraio

23-24 marzo

06-07 aprile

26-27 gennaio

23-24 febbraio

11-12 maggio

25-26 maggio

23-24 marzo

06-07 aprile

M. Della Primavera 16-17 marzo





CORSO DI FORMAZIONE

FITNESS GROUP ACADEMY

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

▶ 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 oppure € 210 entro 15 gg. prima della data d'inizio corso (dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20) e € 210 da versarsi 15 gg. prima del 2° weekend (dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20).
- ► Sconto 20% 312€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.

- Esame Test a risposta chiusa e prova pratica.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Fitness Group Academy*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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.
- N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CHOREOGRAPHY STRATEGIES

REALIZZARE UN ALLENAMENTO CARDIORESPIRATORIO CON FLUIDITÀ E LOGICA ATTRAVERSO L'USO DI SPECIFICHE STRATEGIE PER L'INSEGNAMENTO DELLE DISCIPLINE COREOGRAFICHE

Ferrara 11-12 maggio P. Vincenzi Milano 02-03 febbraio P. Vincenzi Roma 02-03 marzo P. Vincenzi

▶ Programma in sintesi

- come rendere fruibile a tutti una lezione di coreografia
- come fare convivere perfettamente fluidità e allenamento cardio respiratorio
- analisi di tecniche e strategie d'insegnamento motorio di livello base/ intermedio per le lezioni di aerobica e step
- come utilizzare i passi base attraverso i passaggi di progressione didattica
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni

- o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Choreography Strategies". 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



A. Tartaglia





POWER PUMP **EVOLUTION®**

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

Bologna 23-24 marzo M. Scurti 09-10 marzo D. Impallomeni Catania Verona 26-27 gennaio M. Scurti Roma 23-24 marzo D. Impallomeni

▶ Programma in sintesi

- Tecniche base, didattiche e comunicative, per costruire
- Laboratori teorico-pratici per realizzare circuiti ad obiettivi specifici
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- Esame Prova pratica.
- ► Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di Istruttore di Power Pump Evolution®, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

FITNESS GROUP ADVANCED TOP LEVEL

Per ottenere la qualifica è necessario essere in possesso del diploma di:

- FITNESS GROUP ACADEMY
- STRATEGIE PER L'INSEGNAMENTO DELLE DISCIPLINE COREOGRAFICHE
- POWER PUMP EVOLUTION®
- STEEL® COMBAT
- STEEL® JUMP

e aver partecipato ad almeno una convention / evento da scegliere tra:

- FIF ANNUAL CONVENTION
- XXL CONVENTION
- IN CORPORE SANO
- ▶ Diploma rilasciato A conclusione del percorso verrà rilasciato il diploma FIF/ ASI di Fitness Group Advanced Top Level.

A.T.P.®

Aquatic Training Program

L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA 02-03 febbraio

► Programma in sintesi

Bologna

- · 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 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- Esame Prova pratica.
- ► Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di Istruttore di A.T.P.® Aquatic Training Program, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ▶ 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.







novità STFFI

STEEL COMBAT

UN SISTEMA DI ALLENAMENTO COMBAT PIÙ FITNESS SU BASE MUSICALE SEMPLICE, DINAMICO E AD ALTA INTENSITÀ ADATTO A TUTTI

Bologna Milano	26-27 gennaio 09-10 marzo	D. Maturana D. Maturana
Napoli	30-31 marzo	D. Maturana
Roma	16-17 febbraio	D. Maturana

▶ Programma in sintesi

- Struttura di una lezione e analisi specifica delle fasi di: warm up, centrale e cool down
- Introduzione ai movimenti ed elementi base dello Steel Combat secondo le tecniche da combattimento del Muay Thai e della Boxe: guardie, schivate, calci e pugni.
- Teoria della musica e analisi della struttura dei brani musicali che compongono i corrispondenti Music Mix
- Breve analisi della comparazione tra i sistemi energetici e le combinazioni a bassa e alta intensità
- Pratica applicata alla struttura musicale delle combinazioni/ coreografie a bassa, media ed alta intensità
- Laboratori pratici sull'adattabilità delle coreografie di base di Steel Combat alla creatività dell'istruttore e ai diversi livelli degli allievi
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- **Esame** Prova pratica.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Steel Combat Instructor*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ 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.

Unitamente alla dispensa sarà disponibile anche lo Steeler Kit che comprende CD + DVD.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

► Virtual Up Date Sono previsti 4 aggiornamenti virtuali all'anno (uno ogni 3 mesi) in cui gli istruttori di Steel Combat riceveranno nuovo materiale didattico per creare nuove lezioni e adattarle ai diversi livelli delle loro classi e saranno anche informati circa le modifiche o le aggiunte al sistema Steel nel passaggio da un aggiornamento all'altro. Per ogni aggiornamento acquistato verrà inviato un link specifico che comprende: 1 Mix musicale + 1 Video pratico sulle nuove strutture di allenamento. L'aquisto degli aggiornamenti

L'aquisto degli aggiornamenti non è obbligatorio. Ogni singolo aggiornamento trimestrale ha i seguenti costi:

- 35 € per un solo programma Steel (se si è solo Steel Combat Instructor)
- 60 € per entrambi i programmi Steel (se si è sia Steel Combat sia Steel Jump Instructor)

novità STEEL JUMP

UN SISTEMA DI ALLENAMENTO CON IL MINI TRAMPOLINO ADATTO A TUTTI: SEMPLICE, DIVERTENTE E SICURO A BASSO IMPATTO E AD ALTA INTENSITÀ SU BASE MUSICALE

Milano 23-24 marzo D. Maturana

▶ Programma in sintesi

- Struttura di una lezione di Steel Jump e analisi specifica delle fasi di: warm up, centrale e cool down
- Introduzione ai movimenti ed elementi base dello Steel Jump
- Teoria della musica e analisi della struttura dei brani musicali che compongono i corrispondenti Music Mix
- Breve analisi della comparazione tra i sistemi energetici e le combinazioni a bassa e alta intensità
- Pratica applicata alla struttura musicale delle combinazioni/ coreografie a bassa, media ed alta intensità
- Laboratori pratici sull'adattabilità delle coreografie di base di Steel Jump alla creatività dell'istruttore e ai diversi livelli degli allievi
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- **Esame** Prova pratica.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Steel Jump Instructor*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ▶ Supporti allo studio Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il il supporto e-learning integrato allo STEELER KIT che comprende CD + DVD + DISPENSA.
- ▶ Virtual Up Date Sono previsti 4 aggiornamenti virtuali all'anno (uno ogni 3 mesi) in cui gli istruttori di Steel Jump riceveranno nuovo materiale didattico per creare nuove lezioni e adattarle ai diversi livelli delle loro classi e saranno anche informati circa le modifiche o le aggiunte al sistema Steel nel passaggio da un aggiornamento all'altro. Per ogni aggiornamento acquistato verrà inviato un link specifico che comprende: 1 Mix musicale + 1 Video pratico sulle nuove strutture di allenamento.

L'aquisto degli aggiornamenti non è obbligatorio. Ogni singolo aggiornamento trimestrale ha i seguenti costi:

- 35 € per un solo programma Steel (se si è solo Steel Combat Instructor)
- 60 € per entrambi i programmi Steel (se si è sia Steel Combat sia Steel Jump Instructor)













FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

Ravenna 02-03 marzo D. Longhi 16-17 marzo

▶ Programma in sintesi

- Caratteristiche e regolazione della bike
- Musica e cadenza della pedalata
- Laboratori pratici e workshop sulla costruzione delle lezioni
- ▶ Quota d'iscrizione 290€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 232€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ► Esame Test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20'.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Fitcycle*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ▶ 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



FITWALK

UN METODO RINNOVATO PER L'ALLENAMENTO SUL WALKING

Roma V. Calisti 02-03 marzo 23-24 marzo

▶ Programma in sintesi

- Analisi comparativa dei tappeti meccanici
- Settaggio della manutenzione
- Analisi della camminata
- Struttura della musica
- Laboratori e workshop pratici sulla costruzione delle lezioni
- ▶ Quota d'iscrizione 290€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 232€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ► Esame Test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20'.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Fitwalk*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ▶ 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.

N.B. 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 lunedi precedente l'inizio del corso per poter ricevere il materiale presso la sede del corso.



















BABY FITNESS

IL FITNESS DI GRUPPO PER I BAMBINI DAI 5 AI 10 ANNI

Bologna	06-07 aprile	M. Roda
Milano	09-10 febbraio	M. Roda
Roma	02-03 marzo	M. Roda

▶ Programma in sintesi

- Lo sviluppo motorio e cognitivo nel bambino dai 5 ai 10 anni
- la postura nell'età evolutiva
- obiettivi e caratteristiche delle diverse fasi di una lezione fit baby
- l'allenamento di gruppo attraverso il gioco
- l'allenamento delle capacità motorie attraverso la pratica degli schemi motori di base
- le andature degli animali
- elementi di acrobatica
- introduzione al lavoro sulla mobilità
- programmazione e periodizzazione dell'allenamento fit baby
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- Esame Test a risposta chiusa con scelta multipla.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Baby Fitness*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ▶ 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

FITNESS PER JUNIOR

LE COMPETENZE PER UN ALLENAMENTO IN SALA PESI DELL'UTENZA GIOVANILE

Palermo 30-31 marzo R. Provenzano Roma 16-17 febbraio R. Provenzano

▶ Programma in sintesi

- · Approccio psicologico al gioco
- L'apprendimento delle abilità motorie
- Capacità coordinative e condizionali in età evolutiva
- · Attività fisica in età evolutiva
- Termoregolazione nei bambini durante l'esercizio fisico
- Alimentazione in età evolutiva
- Linee guida: stato dell'arte dell'allenamento giovanile
- ▶ Quota d'iscrizione 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Fitness per Junior*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



LA GESTIONE DI UN'AZIENDA DI FITNESS

Bologna 02-03 marzo L. Paparelli

▶ Programma in sintesi

- Cos'è un'impresa di fitness 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€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso
- ► Sconto 20% 184€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.

- ▶ Attestato rilasciato Partecipazione al corso di *La gestione di un azienda di fitness*.
- ► Supporti allo studio Dispensa in forma cartacea.















PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI

Bologna* 23-24 febbraio L. Ceria 16-17 marzo 30-31 marzo

Salerno 09-10 marzo Cava dei Tirreni 23-24 marzo D. Berni 06-07 aprile



corso acquistabile con il bonus Carta del Docente



▶ Programma in sintesi

- La Figura del Preparatore Atletico
- Teoria e metodologia generale dell'allenamento e della preparazione fisica
- Capacità coordinative
- Mobilità articolare e riprogrammazione posturale dell'allenamento funzionale
- Didattica della seduta di allenamento
- Le 4 capacità condizionali: forza, potenza, velocità e resistenza
- Didattica: al termine di ogni modulo, verranno analizzati specificatamente gli stimoli allenanti in funzione dell'argomento trattato
- Analisi delle esigenze particolari delle discipline sportive e dei modelli prestativi suddivise in categorie: Sport con principali caratteristiche di prestazione; Sport con principali caratteristiche tecniche/di situazione; Sport di squadra; Sport con principali caratteristiche di combattimento

Circa il 50% delle ore sono di pratica con lezioni sul campo visionando e provando tecniche.

▶ Quota d'iscrizione 540€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 280€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 280€ da versarsi entro 15 gg. prima dell'inizio del secondo week end di studio.

- ► Sconto 20% 432€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF 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.
- ► Esame test scritto, esame teorico/pratico.
- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Preparatore Atletico*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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.
- N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

DALL'ANTROPOMETRIA SEMPLICE ALLA PRATICA APPLICATIVA DI PLICOMETRIA ED IMPEDENZIOMETRIA

Milano

26 gennaio A. Bertuccioli e J. Talluri

▶ Programma in sintesi

- Motivazioni e vantaggi sulla periodica verifica dati di valutazione corporea
- Analisi dell'antropometria base
- Principi e concetti legati alla plicometria
- · Analisi e concetti legati all'impedenziometria
- Prova pratica di plicometria e
- impedenziometria per tutti i partecipanti
- Discussione di dati emersi o di un caso di studio specifico

- ▶ Quota d'iscrizione 190€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% 152€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ► Titolo rilasciato Attestato di partecipazione al master in Valutazione della Composizione Corporea.
- ► 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.

N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



POWER LIFTING

L'APPROFONDIMENTO DEGLI ESERCIZI BASE PER FORZA E POTENZA

 Firenze
 09-10 marzo
 M. Orrù

 Rapallo (GE)
 09-10 febbraio
 M. Orrù

 Roma
 30-31 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 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ Sconto 20% 200€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.
- ► Esame Test scritto a risposta multipla e prova pratica.

- ▶ Titoli rilasciati (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Power Lifting*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
- ► 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.
- N.B. Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.
- ▶ N.B. Il corso è a numero chiuso.





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



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

FISIOFITNESS

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











E F

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)





FERRARA 20 GENNAIO 2019

Il 20 gennaio 2019 l'araba fenice del fitness coreografico infuocherà il palazzetto dello sport dell'incantevole città medioevale di Ferrara. La Phoenix Convention sta arrivando e con sé grandissimi presenter di fama nazionale ed internazionale. Amanti dell'aerobica e dello step coreografico, tenetevi pronti a salire sulle ali della fenice... sono previste numerose turbolenze.

PRESENTER





Patrizia

Vincenzi



Della Primavera



Torti



Bouznif













Р	R	0	G	R	A	M	M	A

10.00-10.45	*	Patrizia Vincenzi / Marco Della Primavera	Aerobica
10.50-11.35		Carlos Ramirez	Aerobica
11.40-12.25	*	Alessandro Uccellini	Step
12.30-13.15		Anastasia Alexandridi	Step
13.15-14.00		PAUSA PRANZO	
14.00-14.45		Anastasia Alexandridi / Alessandro Uccellini	Aerobica
14.50-15.35		Akram Bouznif / Andrea Torti	Step
15.40-16.25	*	Patrizia Vincenzi / Carlos Ramirez	Step
16.30-17.15		Marco Della Primavera / Daniele Matteotti / Andrea Petri	Step
17.20-18.25	*	Akram Bouznif / Andrea Torti	Aerobica

CHOREO CONTEST Partecipa alla gara durante le lezioni contrassegnate con 🛨, il vincitore del contest avrà la possibilità di affiancare un presenter della FIF sul palco alla prossima convention di coreografia. I giudici sceglieranno chi spiccherà tra esecuzione motoria, pulizia dei movimenti e velocità di apprendimento.

ISCRIZIONE 65€

- Per partecipare all'evento occorre essere affiliati alla FIF per l'anno 2019
- Quote speciale € 50 per i soci FIF 2019, FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti per club)
- Sconti 10% Soci praticanti FIF 2019
- Attestato Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione all'evento.
- Sede PALAPALESTRE, viale Tumiati 5, Ferrara.











VALEVOLE COME AGGIORNAMENTO TECNICO



CONVEGNO LA SALUTE IN PALESTRA

PROSPETTIVE DEL FITNESS E DELL'ALIMENTAZIONE NELLE PROBLEMATICHE METABOLICHE E CARDIACHE

Bologna 16 febbraio 2019

RELATORI



Alexander BERTUCCIOLI



Gian Pietro EMERENZIANI



Pierluigi GARGIULO



Marco NERI



Elvira PADUA



Antonio PAOLI



Paolo ROCCUZZO



Davide TERRANOVA

PROGRAMMA SABATO 16 FEBBRAIO

- Alimentazione e sindrome metabolica (prof. ALEXANDER BERTUCCIOLI)
- Attività fisica e sindrome metabolica (prof.ssa ELVIRA PADUA)
- Diete chetogeniche: malattie metaboliche e attività fisica (prof. ANTONIO PAOLI)
- Esercizio fisico nell'obeso diabetico e sarcopenico (prof. GIAN PIETRO EMERENZIANI)
- Lo spettacolo del cuore: conoscerlo per capire come nutrirsi pensando alla prevenzione dott. DAVIDE TERRANOVA
- Ipertensione e ruolo dell'attività fisica (dott. PAOLO ROCCUZZO)
- Colesterolo e trigliceridi: Ruolo fisiologico di queste molecole e loro controllo tramite alimentazione e integratori prof. PIERLUIGI GARGIULO
- Alimentazione e integratori: prevenzione al diabete (dott. MARCO NERI)

Solgar®
Since 1947











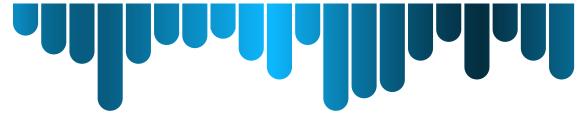




VALEVOLE COME AGGIORNAMENTO TECNICO



Sempre più persone si rivolgono ai centri fitness cercando miglioramento della salute; spesso sono inviate da medici che conoscono la funzione basilare che l'attività fisica svolge sia nella prevenzione che nel supporto alla cura di molte malattie metaboliche; questo senza escludere il ruolo centrale della funzionalità cardiaca e della sua conoscenza da parte del tecnico. L'istruttore si trova quindi a dovere rispondere a nuove esigenze che non sono più squisitamente estetiche o prestative. Analogamente l'educazione alimentare che ciascuno deve conoscere rappresenta un importante ed insostituibile supporto salutistico. I contenuti teorici del convegno della giornata di sabato e i protocolli di lavoro pratici delle masterclass della domenica avranno lo scopo di supportare gli istruttori proponendo le soluzioni più idonee all'allenamento dei soggetti che presentano disfunzionalità cardiache e patologie metaboliche.





MASTERCLASS LA SALUTE IN PALESTRA

PROTOCOLLI PRATICI MULTIDISCIPLINARI PER LA PREVENZIONE E IL SUPPORTO ALLE PRINCIPALI PATOLOGIE CARDIACHE E METABOLICHE

Bologna 17 febbraio 2019

DOCENTI



Elisabetta CINELLI



Viviana FABOZZI



Francesco FIOCCHI



ROCCUZZO



SCURTI



Giovanna VENTURA



Marco DELLA PRIMAVERA

PROGRAMMA DOMENICA 17 FEBBRAIO

MONICA SCURTI Il total body stretch & tone e le malattie metaboloche

Un allenamento a corpo libero che integra la flessibilità e il condizionamento muscolare con intensità di carico interno ed esterno medio bassa adatta alle diverse patologie metaboliche

VIVIANA FABOZZI & PAOLO ROCCUZZO I benefici dell'attività fisica sull'ipertensione
Analisi teorica e adattamento pratico di 3 circuiti metabolici convalidati da specifica ricerca clinica nell'ambito dell'ipertensione

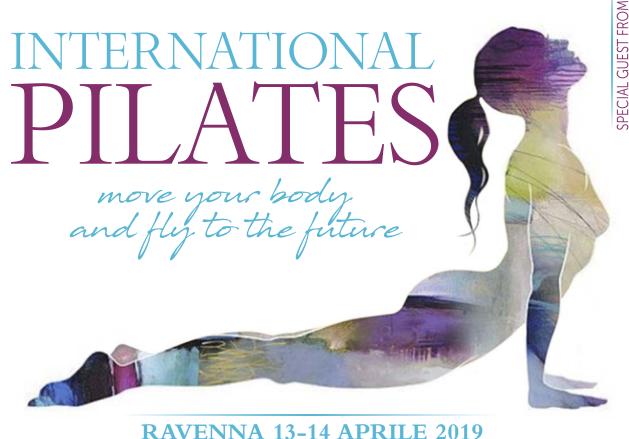
GIOVANNA VENTURA **Diete chetogeniche e attività fisica**Un protocollo di allenamento efficace ed immediato per potenziare gli effetti delle diete chetogeniche. Focus sull'adattabilità del format in riferimento al pubblico cui è indirizzato (livello atletico, gender, morfologia). Modello ready to use con ampia possibilità di

format in riferimento al pubblico cui è indirizzato (livello atletico, gender, morfologia). Modello ready to use con ampia possibilità di personalizzazione.

ELISABETTA CINELLI **Pilates e ipertensione**L'allenamento Pilates con l'utilizzo della softball: la scelta mirata delle posizioni unita alla fluidità delle transizioni e alle peculiarità del piccolo attrezzo espresse in una routine funzionale al miglioramento dell'apparato cardiocircolatorio nei soggetti ipertesi

FRANCESCO FIOCCHI **Allenare il cuore**Un allenamento che vuole coinvolgere l'attività del muscolo cardiaco sulla base pressoria e volumetrica attraverso le diverse strategie per migliorare la prestazione negli sport di Forza/Potenza e Resistenza

MARCO DELLA PRIMAVERA, MELISSA RODA, MARTINA GIRLANDO, ANDREA PETRI E DANIELE MATTEOTTI Il circuit training per la prevenzione del diabete
I benefici dell'allenamento in circuito sui soggetti diabetici



Fedeli alle origini

consapevoli del presente proiettati nel futuro

Due giorni di formazione dedicata agli insegnanti ricca di workshop, laboratori pratici e teorici Aule dedicate al lavoro matwork e con i grandi attrezzi

Special guest from U.S.A. ANULA MAIBERG

Master Trainer del Metodo Pilates, in poco meno di un decennio ha consolidato la sua immagine professionale in tutto il mondo. Oggi è co-proprietaria, insieme a Jeremy Laverdure, dei centri Sixth Street Pilates dove la sua brillante carriera ha avuto inizio.

LA CONVENTION È A NUMERO CHIUSO

INFORMAZIONI DETTAGLIATE cedola d'iscrizione, modalità di pagamento e scontistica su www.fif.it / eventi / international pilates



C O N V E N T I O N F O R M A T I V A

VALEVOLE COME AGGIORNAMENTO TECNICO ai fini del riconoscimento CONI del diploma di istruttore

e del tesserino di tecnico nazionale

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



Anula MAIBERG



Elisabetta Cinelli



Stefania Giuliani



Sara Sergi



Rita Valbonesi



Massimo Alampi



Donato De Bartolomeo



Gianpiero Marongiu



I VANTAGGI ESCLUSIVI

dei nostri istruttori



Assicurazione responsabilità civile

Polizza con massimale di 3.000.000 di euro

Franchigia di 2.000 euro

Nell'inquadramento professionale moderno di un PT o di un tecnico di fitness è impensabile la mancanza di una adequata e personalizzata polizza di RCT. FIF in accordo con ASI ha realizzato una esclusiva convenzione con una Compagnia Assicuratrice nazionale leader del settore. Con il tesseramento come socio istruttore FIF si avrà in automatico una polizza RCT con copertura dei rischi professionali nello svolgimento della propria attività, indifferentemente da dove sia svolta. La copertura RCT rappresenta senza dubbio per il professionista una garanzia di tranquillità e parametro di qualità agli occhi dei suoi assistiti.

Tesserino di Tecnico Nazionale

Iscrizione all'albo nazionale dei tecnici ASI e all'albo Istruttori FIF

Il tesseramento come socio istruttore permette di ottenere il tesserino di tecnico Nazionale che, unitamente al diploma FIF / ASI, sono requisiti necessari per insegnare legalmente nelle palestre o in altri impianti sportivi, come prevedono le numerose normative Regionali sullo sport.

ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi).

SCOPRI TUTTI GLI ALTRI
VANTAGGI RISERVATI AGLI ISTRUTTORI FIF
WWW.fif.it

Equiparazione diplomi e tesserini tecnici

Le legge di Bilancio 2018 e le nuove norme *CONI*, entrate in vigore dal *1 gennaio 2018*, hanno introdotto sostanziali novità per chi lavora nelle



asi Salaran Sa

palestre e nei centri fitness. Pertanto si rende necessario capire se i diplomi e gli attestati in possesso degli operatori sono *conformi alla attuale normativa CONI*, ed eventualmente convertirli in Diplomi Nazionali riconosciuti. La FIF ti permette di verificare e, se necessario, adeguare i tuoi titoli, sostituendoli con Diploma e Tesserino Nazionale riconosciuto direttamente da un Ente di Promozione Sportiva.

VERIFICA CON NOI SE I TUOI TITOLI SONO CONFORMI

ALLE NUOVE NORMATIVE CONI E VALIDI AI FINI DELL'INSEGNAMENTO

Richiedi una *valutazione GRATUITA* alla FIF sulla
conformità dei tuoi titoli,
inviaci i diplomi in tuo
possesso a *fif@fif.it* e ricevi
la risposta sulla conformità.





AFFILIAZIONE 2019

SOCIO ISTRUTTORE

€ 140,00 comprende:

comprende:

- Inserimento nell'albo tecnici dell'Ente di Promozione Sportiva ASI / CONI, in ottemperanza alle Leggi Regionali in materia sportiva che disciplinano la figura dell'istruttore visualizzabile sul sito ASI sotto la denominazione: "attività sportiva di ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness"
- Tesserino Tecnico che costituisce l'iscrizione annuale all'Albo Nazionale ASI e al Registro Nazionale del Settore
- T-shirt ufficiale istruttore FIF
- Tesserino istruttore FIF (valido fino al 31 dicembre dell'anno di affiliazione)
- Polizza assicurativa infortuni con ente di promozione sportiva
- Polizza assicurativa R.C.T.
- Sconto del 10% acquisti shop per il fitness www.fit-shop.it



- Sconto del 20% su master corsi ed eventi F.I.F.
- Inserimento albo istruttori F.I.F. www.fif.it ricordandoti che con le tue credenziali user e passw ricevute per mail potrai entrare nel tuo profilo ed aggiornarlo con foto e video
- * Possono tesserarsi come "soci istruttori" gli insegnanti regolarmente diplomati.

SOCIO PRATICANTE

€ 40,00

obbligatoria:

- per partecipare a corsi e master federali
- per la conversione di certificazioni non FIF di altri enti o federazioni

comprende:

- Assicurazione contro gli infortuni (solo in occasione degli eventi F.I.F.)
- Abbonamento alla rivista "Performance".
- In caso di riconoscimento della propria certificazione non FIF: rilascio del diploma ASI / CONI, tesserino di Tecnico Nazionale ASI / CONI e iscrizione all'albo nazionale dei tecnici ASI / CONI

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.

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)

Ulteriori informazioni sui vantaggi per chi si affilia alla Federazione Italiana Fitness le potete trovare su



SERVIZI OFFERTI

- Progettazione 3D e allestimento del centro o dell'area Kalisthenics
- Supporto nella valutazione della location;
- Arredamento e attrezzatura tecnica by Spartaco;
- Corsi di formazione pre apertura;
- Manualistica operativa completa di tutte le procedure
- Assistenza fiscale e normativa
- Ricerca e formazione del personale.

Per info e costi 0544 34124 | FIF@FIF.IT WWW.FIF.IT

RESPONSABILE DEL PROGETTO Viviana Fabozzi

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

[Nuovi corsi]

PARTE A GENNAIO LA NUOVA EDIZIONE DI "NUTRACEUTICAL SPORT CONSULTANT"



Il corso di Nutrional Sport Consultant riparte con una nuova veste! Ora si chiama NUTRACEUTICAL SPORT CONSULTANT, l'Operatore che, in ambito di indicazione nutraceutica, promuove la fisiologia del soggetto in salute nelle varie tipologie di sport e allenamenti. Le attività consentite permettono all'Operatore di collaborare con Farmacie,

Parafarmacie, Erboristerie, Palestre, Centri Fitness, Enti Sportivi e Centri Benessere. Il corso, alla sua sesta edizione, rimarca la consolidata partnership con la Federazione Italiana Fitness e per i tesserati all'Associazione prevede un'agevolazione in caso di introduzione propedeutica richiesta dalla Commissione, introduzione della durata di tre giorni che darà inizio al corso a partire dall'11 gennaio 2019 nella città di Padova. Seguirà fino al mese di ottobre un percorso a 360° nel mondo della nutrizione sportiva di 7 weekend che porteranno alla qualifica finale attraverso la possibilità di 3 sessioni d'esame: novembre 2019, febbraio 2020, giugno 2020.

Per maggiori dettagli vedere pag. 11 o visitare il sito www.fif.it



[In libreria]

PRIMO ROMANZO PER GRAZIA BUSCAGLIA Top trainer fif di Pilates

Si intitola "Rosso come la neve", edito da L'Infernale Edizioni, il primo romanzo di Grazia Buscaglia Bonesso che, dopo una lunga carriera giornalistica, ha deciso di dedicarsi alla narrativa. Oltre a essere giornalista e scrittrice, Grazia è anche Top Trainer Pilates FIF, qualifica conseguita nel 2012. A Grazia, un grande in bocca al lupo dalla Federazione per la sua nuova avventura.



[Istruttori FIF]

DIPLOMA TECNICO ASI

Da dicembre 2018, in base all'accordo nazionale con ASI, i diplomati FIF riceveranno anche il diploma tecnico ASI. Questa iniziativa è un rafforzativo della qualifica ottenuta con la Federazione e non sostituisce il diploma FIF. È una ulteriore prova di come i titoli rilasciati dalla Federazione Italiana Fitness siano riconosciuti da ASI e perfettamente ottemperanti da quanto previsto dalle leggi regionali e dalla normativa CONI.



[Università]

AL VIA I NUOVI CORSI IN COLLABORAZIONE CON L'UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

Nel weekend del 6-7 ottobre è iniziato il primo modulo teorico presso la sede di Milano della Università Telematica San Raffaele di Roma che ha visto impegnati in un unico gruppo unificato circa 60 studenti iscritti rispettivamente alla seconda edizione del corso di Functional Training Specialist e al corso di Pilates Advanced Specialist che vede il suo battesimo nell'anno accademico 2018-2019.

Il coordinamento dei contenuti del primo modulo ha visto protagonisti il professor Matteo Quarantelli, la professoressa Cinzia Galbusera per la San Raffaele e la dottoressa Viviana Fabozzi in rappresentanza della FIF. L'organizzazione logistica è anche quest'anno magistralmente gestita dalle dottoresse Monica Graci e Martina Pedrotti.

Il programma di entrambi i corsi si svilupperà attraverso 8 moduli che alterneranno contenuti teorici in sede universitaria milanese a gruppi unificati e contenuti pratici nelle sedi FIF distribuite nelle città di Bologna, Milano e Roma. Una corposa attività di autoapprendimento si svolgerà in parallelo a distanza direttamente sulla piattaforma informatica dedicata ai singoli corsi.

La serie di appuntamenti vedrà il suo culmine con il modulo 8 dedicato all'esame finale l'11 e 12 maggio a Milano, una valutazione che attribuirà al singolo studente una attestazione universitaria rispettivamente di tecnico in Functional Training Specialist e di Pilates Advanced Specialist.



[Corsi]

JAMES D'SILVA PER FIF CON Garuda® reviews

In esclusiva assoluta per l'Italia, la Federazione Italiana Fitness ha in programma per il prossimo 24-25-26 maggio le Garuda Reviews che saranno tenute dal famoso James D'Silva, ideatore del metodo Garuda[®]. Questo il calendario degli appuntamenti:

- 24 maggio GARUDA® BRICK REVIEWS
- 25 maggio GARUDA® MATWORK FOUNDATION REVIEWS
- 26 maggio GARUDA® SEATED & STANDING REVIEWS

[Formazione]

I CORSI FIF SONO ACQUISTABILI CON LA "CARTA DEL DOCENTE"

Alcuni corsi formativi FIF sono stati riconosciuti dal MIUR – Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e possono essere acquistati con la "Carta del docente" (Direttiva



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

Ministeriale n.170/2016). Questo significa che se sei un docente scolastico di ruolo, puoi utilizzare 500 € per l'aggiornamento professionale con FIF. Nella



sede di Bologna sono stati approvati dal Provveditorato i Corsi di Personal Trainer, Yoga Dinamic School e Preparatore Atletico. Nella sede di Ravenna sono invece stati approvati i corsi di Pilates Matwork e Istruttore di Fitness. Le date e i programmi dei corsi sono nell'Academy all'interno della rivista. Tutte le iniziative FIF/Centro Studi La Torre sono presenti nel catalogo del Miur: http://istruzioneer.gov.it

Per ulteriori informazioni contattare la segreteria organizzativa: 0544 34124

Maggiori informazioni le potete trovare a pagina 41 della rivista oppure sul sito www.fif.it

[Docenti]

QUANDO LA "F" DI FITNESS E DI FORTE DIVENTA UN BRAND CONSOLIDATO CHE INCONTRA LA "F" DELLA FESTA DEL CINEMA DI ROMA

I nostri complimenti vanno a Sandro Roberto, docente federale per il settore Functional Training e Preparatore Atletico, che grazie alla sua tenacia e alla grande professionalità e umiltà che lo contraddistinguono ha creato un connubio, potremmo dire "artistico", tra il mondo del Fitness e quello del Cinema. Lo studio Personal Training "Forte Fitness e WellBe", di cui ne è il fondatore e manager, è stato scelto come sponsor ufficiale in occasione della 13° Festa del Cinema di Roma 2018 per il progetto "CinemaGiftRoom". Tanti gli attori e i grandi nomi italiani del mondo sportivo che hanno visto immortalare la loro immagine al fianco di quella di Sandro Roberto: da Tosca D' Aquino a Claudia Gerini e Massimiliano Rosolino. Il nostro augurio è che questa esperienza, che da' lustro alla tua professionalità e che ci rende fieri di te, sia un ulteriore trampolino di lancio per il tuo successo personale e professionale! Che tu possa andare sempre più su!

Nella foto sotto a destra Sandro Roberto e Massimiliano Rosolino





[Anteprima]

UNA IMPORTANTE COLLABORAZIONE FRA LA FIF E FISCOSPORT

Ogni associazione, società sportiva o tecnico, sa quanto sia importante conoscere le novità relative alla gestione fiscale e alle normative giuridiche per muoversi sempre al meglio all'interno delle leggi. In occasione della fiera Rimini Wellness, nella giornata di sabato 1 giugno, si terrà un convegno per fare il punto sulle tante novità del settore giuridico fiscale. Per tale iniziativa abbiamo richiesto la collaborazione della più prestigiosa rivista italiana che tratta tutte le novità di questo settore. Fiscosport ha infatti accettato di collaborare per redigere il programma ed individuare gli argomenti più importanti. La collaborazione vedrà la creazione di un evento con due delle più grandi realtà dei rispettivi settori e siamo certi si potrà dare vita ad un momento di centrale importanza per dirimere molti dubbi e domande. A breve, sul sito www.fifi.it e sui canali social verrà pubblicato il programma dettagliato.



DICEMBRE 2018 63

FIFCOMMUNITY







[Diplomati]

NUOVI TOP TRAINER

L'ultima edizione della FIF Annual Convention è stata teatro della discussione di tre tesi di Top Trainer che hanno rappresentato la vetta di un importante traguardo accademico per tre professionisti del settore fitness e functional training. Nell'ordine sono stati esaminati nella giornata di sabato 27 ottobre due storici corsisti FIF della Sardegna: Giovanna Cucca con una tesi dal titolo "Tennis e Scoliosi: il falso mito sfatato dall'allenamento Funzionale" e Francesco Giacchi alla sua seconda qualifica di Top Trainer il cui argomento riguardava l'applicazione dello Spartan System® nella preparazione di un Triatleta; entrambi sono stati valutati per la qualifica di Functional Training Top Level dai docenti federali Francesco Fiocchi, Sandro Roberto, entrambi relatori delle due tesi, e Viviana Fabozzi. Domenica 28 ottobre ha visto impegnati il vicepresidente della FIF Marco Neri e i due docenti federali Domenico Berni e Viviana Fabozzi che hanno esaminato l'istruttore FIF Luca Demontis che ha discusso nella stessa mattinata ben due tesi: una per la qualifica di Fitness Top Trainer sull'allenamento e i consigli alimentari per soggetti femminili di tipo ginoide in sovrappeso e con abitudini alimentari (relatore della tesi il dottor Marco Neri); l'altra tesi

per la qualifica di Personal Trainer Elite su uno specifico caso studio attribuito di default dalla commissione scientifica federale (relatrice Viviana Fabozzi). La valutazione finale ha attribuito a Luca Demontis il massimo dei voti con menzione accademica. Un in bocca al lupo ai nuovi "Top" Diplomati!

[Fisco]

AL VIA LA FATTURAZIONE ELETTRONICA OBBLIGATORIA

Dal primo gennaio 2019 la fatturazione elettronica diventerà obbligatoria per tutti i titolari di Partita Iva, persone fisiche o personalità giuridiche, comprese le Associazioni Sportive Dilettantistiche (ASD) e le Società Sportive Dilettantistiche (SSD), con la sola eccezione dei regimi agevolati, forfettario o di vantaggio. Per maggiori informazioni su questa importante rivoluzione visitate la sezione "fitness news" su www.fif.it





LA FIF È ANCHE SUL TUO SMARTPHONE SCARICA LA NUOVA APP

RESTA AGGIORNATO SUI NOSTRI EVENTI ED ISCRIVITI A QUELLI

CHE PIÙ TI INTERESSANO.





[Formazione]

CORPORATE TRAINER

Nasce il nuovo corso di formazione in Corporate Trainer: un nuovo progetto della FIF ACADEMY in partnership con MATRIX FITNESS. L'idea che ha unito l'esperienza di Matrix Fitness nella creazione e vendita di attrezzature del Fitness e l'eccellenza in campo formativo della Federazione Italiana Fitness prende forma dall'analisi delle esigenze di un mercato assolutamente inesplorato e in sviluppo esponenziale: il Corporate Wellness. Focus del corso è creare una nuova figura di Personal Trainer con attitudini specifiche alla realizzazione di allenamenti rivolti ai dipendenti e collaboratori delle aziende di tutti i settori. Il corso ha la durata di 2 giorni e si svolge direttamente all'interno delle principali sedi dei Corporate Wellness Matrix. I punti chiave che caratterizzano il programma del corso sono inerenti a specifiche capacità professionali: modalità di approccio e relazione empatica con i dipendenti/ manager, analisi delle specifiche esigenze per la realizzazione di protocolli di allenamento funzionali e posturali, coaching ed infine strategie per combinare le attività necessarie al miglioramento del contesto sia dell'ambiente che delle strumentazioni a disposizione.

Per info e costi visita il nostro sito www.fif.it oppure scrivici a fif@fif.it

[Social]

IL FIT-SHOP APPRODA SU Instagram



Il negozio online della Federazione, il Fit-Shop, è approdato ufficialmente su Instagram, un motivo

in più per venire a scoprire tutto quello che serve a un vero professionista del fitness: attrezzatura, manuali, musica, dvd, video in streaming, libri, abbigliamento, accessori a tanto altro ancora.

www.instagram.com/fit_shop_it/

GENITORI E BIMBI incontrano la



IL CORSO PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI YOGA PER BAMBINI

DOCENTE RESPONSABILE DEL CORSO: RITA VALBONESI I nuovo percorso genitori e bimbi è appena terminato e alcuni insegnanti sono pronti per avventurarsi in questa esperienza. Il loro compito sarà creare incontri per bimbi e genitori a cadenza mensile o quindicinale con l'obiettivo di farli lavorare in un tempo e uno spazio diversi dal solito, abituandoli ad osservarsi, a conoscersi e a giocare insieme al di fuori del ritmo e dello spazio quotidiano. Con poche parole l'insegnante presenta il pianeta che prenderà in esame per l'incontro. Saranno descritte le caratteristiche principali del pianeta e verranno proposte delle asana che sostengono quelle caratteristiche e che permettano ad ogni partecipante di farne esperienza sia fisicamente che a livello percettivo ed emozionale. Ogni pianeta quindi presenterà delle asana adeguate alla sua energia,

delle proposte respiratorie, dei giochi che andranno ad allenare la concentrazione e dei momenti di rilassamento.

Uno dei principali obiettivi dell'insegnante di questo programma è far si che le famiglie possano una volta a casa ripetere insieme le varie proposte. Il desiderio è educarli a continuare questo processo di conoscenza attraverso i pianeti e lo yoga per imparare una "lingua" che li aiuti ad affrontare e a superare gli ostacoli nella "posizione" più adequata al loro temperamento. Il fascino che esercita il sistema solare unito alla vastità dello yoga crea un terreno ricco e nutriente per far nascere nuove esperienze e fare cambiamenti su tutte le sfere. Il laboratorio che è stato presentato nell'ultimo appuntamento, "Nuovi orizzonti", rappresenta la ricerca e il desiderio di esplorazione che ha animato, e anima, questo cammino.

La dottoressa Alice Montecavalli,

psicologa e psicoterapeuta,

intervenuta all'incontro, ha

proposto workshop volti a fare esperienza di cosa significa "Educare all'autostima" rivolto ai bimbi e ai genitori.
Nel primo si chiedeva ai partecipanti di osservare delle carte che raffiguravano animali e scegliere quello (o quelli) che aveva (avevano) le caratteristiche più affini alla propria personalità spiegandone il motivo, così da presentarsi metaforicamente al gruppo.

In un secondo momento, muovendosi nello spazio si è tornati in cerchio, in posizioni diverse, riconfermando gli stessi animali o scegliendone altri. Si è trattato di un modo per dare la possibilità ad ogni partecipante di identificarsi nelle qualità o nei difetti di un animale e, al contempo, ha permesso di fare una osservazione più distaccata di sé per poter modificare, confermare o trasformare delle abitudini e dei comportamenti che agiscono sulle posture psichiche e corporee. Il percorso è proseguito per due giornate in cui la dott.ssa Alice Montecavalli e Rita Valbonesi si alternavano con laboratori

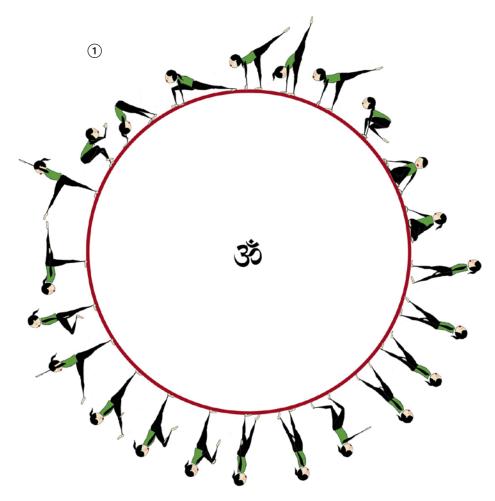
esperienziali.

Durante l'ultimo weekend si è parlato di postura con il dottor Piero Calabrese, medico dentista che si occupa di dentosofia, che ha spiegato il suo metodo E.O.P. (equilibrio oro Posturale). Nel suo intervento ha parlato dell'importanza della bocca nell'equilibrio Posturale, ha spiegato l'aspetto funzionale della dentosofia attraverso un apposito dispositivo (equilibratore/ attivatore), sottolineando la possibilità di rieducarsi ad una buona postura in relazione alla neuro-plasticità, o fattore neurotrofico, di cui l'importanza reale è stata di recente scoperta. In parole semplici è una sostanza che si comporta come nutrimento per le cellule nervose, stimolando la proliferazione dei dendriti di un neurone per creare nuove connessioni nervose. Portare l'attivatore significa dunque raggiungere il sistema nervoso centrale e le funzioni neuro-vegetative, attraverso la produzione di fattore neurotrofico.

Nella definizione dei suoi ideatori – i dottori francesi Rodrigue Mathieu e Michel Montaud – la dentosofia (da dens=dente e sophia=saggezza) è «una terapia caratterizzata da un approccio umanistico all'arte dentistica, basata su tecniche funzionali conosciute, che pone in evidenza il legame tra l'equilibrio della bocca, l'equilibrio dell'essere umano e, più estesamente, quello del mondo intero».

Alla nascita la bocca ha un grande ruolo a livello propriocettivo e quando il bambino si nutre al capezzolo materno esercita un lavoro muscolare su diversi piani. Il parto rappresenta un momento molto delicato per l'equilibrio delle ossa craniche nel neonato e nel tempo si possono presentare delle problematiche all'ATM. Se ATM diventa asimmetrica, dove





Sequenza di asana che agiscono sull'equilibrio sia interno che esterno. Importante mantenere lo sguardo sulla forma del cerchio o al centro per allenare e migliorare la concentrazione e la memoria.

una parte mastica e l'altra no, si avrà una parte lavorante e una bilanciante con la conseguenza della propriocezione. La parte lavorante è quella più attiva e quindi diventa maggiormente laborioso l'emisfero contro laterale mentre il lato bilanciante utilizzerà solo i muscoli.

La dentosofia deve ricercare un equilibrio orale, agendo sui muscoli e settori paralleli alla bocca, permettendole così di diventare una bilancia naturale del corpo. A tale scopo, un esercizio per i bambini potrebbe essere gonfiare le guance come un suonatore di tromba per elasticizzare i muscoli del cavo orale.

Tra gli insegnanti che hanno preso parte al corso c'è chi ha partecipato con i propri figli facendo un'esperienza pratica diretta e consentendo di avere un riscontro immediato della validità del progetto.

Di seguito riportiamo la testimonianza di Giada Tessari: "Sono sempre stata un'appassionata di sport e fitness, gestisco con mio marito due palestre che fanno del movimento un mezzo per raggiungere il benessere. Credo che questo corso racchiuda tutto ciò che serve per stare bene nel proprio corpo, dunque con sè stessi e con gli altri, in un percorso fatto di relazioni, emozioni, vita. Lavorando sul corpo, sul legame genitore/figlio, si creano le basi per un radicarsi nel mondo relazionandosi agli altri e a sé stessi con amore, sicurezza e rispetto; in una sola parola: gentilezza. Tutto questo lo dico da ex atleta, da ex allenatrice, da amministratore di fitness, da insegnante di Pilates ma anche, e soprattutto, da madre. Non ho avuto la fortuna di essere madre di pancia ma sono madre di cuore. Ho visto, e vedo, come il lavoro svolto sul corpo del bambino (ragazzo

dovrei dire!) che vive con me da due anni, sta creando terreno fertile. Grazie a questo percorso mio figlio, con tutte le problematiche tipiche dei piccoli in affido e/o adozione, sta imparando a relazionarsi e a gestire l'ansia in un modo diverso, come nessun'altra terapia era riuscita a fare finora. Il lavoro sullo yoga, sulla postura, sull'autostima, sulle emozioni sue, mie e del gruppo è stato un dono grande. Nel mio piccolo ho iniziato lo stesso corso nella mia realtà e noto già risponste molto entusiaste dei partecipanti. Molte delle esperienze vissute le sto portando nello yoga che insegno nelle scuole, con risultati che riempiono il mio cuore di gioia. Non posso che ringraziare Rita per averci permesso, con questo corso, di conoscere meglio noi stessi, la relazione con il nostro bambino interiore e il nostro corpo. ed averci insegnato a ricreare il benessere in noi e attorno a noi, comprendendo il movimento che parte da dentro". FINE

La filastrocca dei mutamenti

«Aiuto, sto cambiando!» disse il ghiaccio

«Sto diventando acqua, come faccio? Acqua che fugge nel suo gocciolio! Ci sono gocce, non ci sono io!»

Ma il sole disse: «Calma i tuoi pensieri Il mondo cambia, sotto i raggi miei Tu tieniti ben stretto a ciò che eri E poi lasciati andare a ciò che sei»

Quel ghiaccio diventò un fiume d'argento Non ebbe più paura di cambiare E un giorno disse: «Il sale che io sento Mi dice che sto diventando mare E mare sia. Perché ho capito, adesso Non cambio in qualcos'altro, ma in me stesso»

Bruno Tognolini



Yogaducational tesi: Le emozioni agiscono sul respiro e disegnano il corpo

DICEMBRE 2018 67



ALZIAMO L'ASTICELLA DELLA QUALITÀ TECNICÀ DEI PROFESSIONISTI DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE!

a cura di Luca Dalseno

ell'ultimo decennio il Functional Training ha avuto una crescita davvero esponenziale nel numero di partecipanti ai corsi indoor e outdoor proposti nei palinsesti delle palestre di tutto il territorio italiano e consequenzialmente un aumento dei corsisti della FIF Academy che si sono formati nei corsi base del settore Funzionale. Uno sviluppo che parallelamente evidenzia l'esigenza di arricchire

la preparazione tecnica dei nostri istruttori attraverso specifici approfondimenti tecnici. Nasce così il nuovo corso di Functional Training Professional Top Level che rappresenta un vero e proprio traguardo di alta qualità professionale, tappa finale del percorso formativo del settore Funzionale.

Passo dopo passo percorriamo la strada da seguire per raggiungere con successo questo ambito traguardo.

IL PERCORSO FORMATIVO DEL FUNCTIONAL TRAININIG DELLA FIF ACADEMY

Innanzitutto è importante elencare i requisiti formativi per poter accedere al corso avanzato che vi ricordo avrà la durata di un weekend. Avranno accesso al corso tutti coloro che hanno ottenuto i diplomi di istruttori nei sequenti corsi: Funtional Training,

Bodyweight Training, Istruttore di Kettlebell e Istruttore di Barbell. Si presuppone inoltre che alle spalle ci siano almeno 18 mesi di allenamento relativi a queste specializzazioni. Tutto questo per poter giungere alla tappa finale con una preparazione adequata, sia tecnicamente che fisicamente, per poter affrontare tutti gli argomenti che saranno trattati durante questo corso e poter così apprendere al meglio anche tutte le propedeutiche suggerite. Come puntualizzato prima, la spinta che il settore sta ricevendo in questi anni ha quasi imposto a noi operatori tecnici della FIF di cercare di dare un vero senso e una mera collocazione nel mercato a questa fantastica metodologia di allenamento, al fine di renderla fruibile a tutti, strutturandola ed adattandola alle reali esigenze e capacità di ogni singolo cliente/atleta che potremo allenare.

68 Performance

nasce il corso di

FUNCTIONAL TRAINING PROFESSIONAL TOP LEVEL

LE PECULIARITÀ Della qualifica Professional top Level

Verranno affrontate a 360° tutte le sfaccettature del Functional Training. Si partirà dai consigli utili per poter progredire da un "semplice allenamento" ad un vero e proprio "stile di vita" Funzionale; verranno poi riviste e analizzate le modalità sulle quali basarsi per impostare non solo una lezione, ma una vera e propria programmazione stagionale realizzata su 4 mesi di allenamenti (prendendo spunto dal mio libro: "Programmazione e diario annuale di allenamento funzionale" edito da Calzetti & Mariucci), analizzando in modo capillare ogni mesociclo e microciclo che compongono la struttura di questa programmazione.

ESERCIZIOLOGIA

Non mancheranno ovviamente gli esercizi di un livello più avanzato, come ad esempio il Turkish get up, Windmill, Bent press, gli esercizi con doppio Kettlebell, il Pistol squat, il One arm push up, l'Overhead squat, Sott press, propedeutiche relative agli esercizi del Weightlifting, ecc...

Anche la struttura del warm up, rigorosamente Bodyweight, sarà ulteriormente ampliata con esercizi che completeranno il percorso già intrapreso durante i corsi delle specializzazioni. Il tutto per poter permettere a qualsiasi

istruttore di creare sequenze di allenamento fluide e dinamiche per poter realmente fare la differenza in questo settore.

I REQUISITI D'ESAME

Data l'alta qualifica che questo corso rilascia, anche l'esame sarà proporzionato al livello di diploma rilasciato. Si dovranno infatti riuscire ad eseguire (con tecnica ottimale) le seguenti prove:

- BB Clean & jerk
- BW Pistol squat
- KB Turkish get up
- BB Overhead squat
- BW One arm push up

A breve troverete tutte le specifiche relative ai carichi/ intensità richiesti sul sito ufficiale **www.fif.it**

Dopo quasi 30 anni di allenamento in varie tipologie di sport, di cui gli ultimi 10 dedicati al Functional Training, posso affermare con certezza che mi ritengo ancora "non arrivato", anzi, amo mettermi continuamente in gioco accettando nuove sfide. È solo grazie a questa continua "gara" quotidiana con i miei limiti e alla consapevolezza di avere sempre un'asticella più alta da superare che mi spingo a proseguire nella mia specializzazione per conoscere sempre di più. Pertanto se non hai ancora terminato il tuo percorso di studi nel settore funzionale ora è il momento di concluderlo. Se anche tu non ti ritieni mai sazio e ami metterti continuamente in gioco, guesto è il corso che fa per

Una nuova sfida ti attende per qualificarti Functional Trainer Professional Top Level. Selezioniamo gente motivata, determinata, pronta a sudare, cadere e rialzarsi per combattere. Vogliamo te! FINE



DICEMBRE 2018 69



Il lavoro a circuito è stato concepito nel lontano 1956 presso l'università inglese di Leeds da due professori di educazione fisica Adamson e Morgan con l'intento di integrare più esercizi in un unico allenamento per la Forza. L'AC (Allenamento a Circuito) o CT (Circuit Training) a partire da questo primo approccio specifico per l'allenamento della forza, riscosse un grande successo e trovò facile applicazione nei diversi ambiti in cui erano praticate le attività sportive: palestre, scuole, campi di addestramento militare, programmi di riabilitazione. Il Circuit Training in tal senso si trasformò in un vero e proprio metodo di allenamento adottato efficacemente per ottenere diversi obiettivi: preparazione specifica degli sportivi, tonificazione e dimagrimento dei praticanti fitness, miglioramento dello stato di forma e di benessere psico-fisico.

CHF COS'È

Il principio base dell'AC risiede nell'esecuzione di una determinata serie di esercizi di sforzo, chiamati "stazioni", senza che fra di essi intercorrano pause passive, e nella successiva ripetizione dell'intera serie per alcune volte, con brevi periodi di riposo tra un circuito e l'altro. Le prime espressioni di CT furono il **Timing Circuit** o il Reps Circuit, ad oggi ancora le più utilizzate in tutti i settori del Fitness, in cui ogni esercizio viene eseguito per un certo intervallo di tempo o per uno specifico numero di ripetizioni, prima di

passare velocemente alla stazione successiva sfruttando una breve pausa attiva necessaria per passare da un esercizio all'altro o da un attrezzo all'altro. Al termine dell'esecuzione di tutti gli esercizi che compongono il circuito si può sfruttare una pausa più lunga, anche di tipo passivo, prima di procedere alla ripetizione dell'intero circuito. Il fondamento di questa metodologia di allenamento consiste nel mantenere costantemente alta la temperatura muscolare evitando che si raffreddi tra l'esecuzione

di un esercizio e il successivo. Grazie alla sua grande versatilità applicativa (a copro libero, con i piccoli attrezzi o con i grandi attrezzi), nonché grazie ai diversi obiettivi che si possono allenare (la forza, la potenza, la resistenza muscolare e cardiorespiratoria) in ambienti chiusi o all'aperto (Indoor o Outdoor), il CT assume infinite forme e numerosi campi di applicazione che abbracciano diversi ambiti sportivi. Una versatilità che da' seguito a diverse tipologie di allenamento a circuito distinte per nomenclatura

70 Performance

CIRCUIT TRAINING

DALLA SALA PESI AL FUNCTONAL TRAINING

e per obiettivi nelle principali branche del mondo del Fitness: sala pesi e Functional Training. Analizziamo di seguito le caratteristiche dei principali Circuit Training.

I CIRCUITI NELLA SALA PESI

CT TRADIZIONALE

Ha lo scopo di migliorare la capacità di produrre e tollerare acido lattico a livello muscolare, essendo queste due componenti metaboliche essenziali nella crescita della Forza Resistente e della Resistenza alla Forza. Vanta infinite applicazioni sportive e trova ampio utilizzo nella preparazione generale di tutte le discipline sportive che implicano sforzi di tipo anaerobico lattacido. Il circuito Tradizionale prevede la seguente organizzazione tipo:

- 6/15 stazioni generalmente, ma non necessariamente Total Body
- ogni stazione viene svolta a ripetizioni a velocità o intensità predefinite in base agli obiettivi atletici da raggiungere. Le ripetizioni per lo sviluppo della forza resistente variano in base alla componenete di "forza" e a quella di "resistenza". I t ipi di forza allenabili con l'Allenamento a Circuito tradizionale sono:
 - Forza: 6-8 ripetizioni per ogni esercizio con intensità

- pari al 70-80% della RM (Ripetizione Massimale)
- Forza veloce/potenza (10"-35" di lavoro): 10-15 ripetizioni alla massima velocità/rapidità di esecuzione con intensità al 50-60% della RM
- Forza resistente di breve durata: 20-30 ripetizioni per ogni esercizio con intensità pari al 40-50% della RM
- Forza resistente di media durata: 30-150 ripetizioni per ogni esercizio con intensità pari al 20-30% della RM
- l'intero circuito deve essere ripetuto tante volte quanto basta a raggiungere il carico di lavoro allenante prestabilito.

PERIPHERICAL HEART ACTION (PHA)

Il Peripherical Heart Action (PHA) è una tipologia di CT nata successivamente a quello Tradizionale per merito del Dott. Arthur H. Steinhaus. Il Peripherical Heart Action (PHA) stimola maggiormente l'effetto periferico della pompa cardiaca grazie alla vasodilatazione e alla traslazione di flusso ematico tra vari distretti muscolari dell'organismo; ciò si traduce in:

- Alternanza di distretti muscolari più lontani possibile tra loro
- Minor recupero possibile tra le postazioni
- Total Body Work

AEROBIC CIRCUIT TRAINING (ACT) O CARDIO FIT TRAINING (CFT)

L'ACT o CFT è una tipologia di Allenamento a Circuito (AC) o Circuit Training (CT) che unisce esercizi di aerobica (generalmente eseguiti con macchine cardio o con soluzioni di alto impatto tipo salto della corda, corsa sul posto e andature dell'atletica) al tradizionale allenamento a circuito di forza. In tal modo, l'ACT o CFT si prefigge di poter conseguire più obiettivi contemporaneamente e trarre i benefici propri sia dell'attività aerobica che di quella anaerobica.

Il CFT prevede la seguente organizzazione:

- si alternano postazioni di forza con altre di lavoro aerobico
- le scelte degli esercizi si possono orientare verso lo sviluppo maggiore di una o dell'altra capacità in base agli obiettivi; di solito, le postazioni cardio risultano di modesta intensità e sono di durata variabile (di media non oltre i 5'), mentre gli esercizi di forza corrispondo a quelli del metodo CT Tradizionale.

SPOT REDUCTION (SR)

L'allenamento Spot Reduction (SR) è una tipologia di Allenamento a Circuito (AC) o Circuit Training (CT) estremamente simile al precedente ACT o CFT; nasce per rispondere all'obiettivo di favorire il dimagrimento localizzato. In linea di massima, la tipologia

DICEMBRE 2018 71



Spot Reduction (SR) favorisce maggiormente la componente di forza rispetto a quella aerobica e si concentra esclusivamente nella zona idealmente da "snellire".

I CIRCUITI NEL FUNCTIONAL TRAINING

MIX CIRCUIT

È una formula di circuito che con estrema semplicità propone un Mix tra il Timing Circuit e il Reps Circuit in cui si possono alternare stazioni a tempo a stazioni a ripetizioni. La sua organizzazione tipo alterna:

- 1 stazione a tempo (es. 30") e una stazione a ripetizioni 30 reps da ripetere per più round (giri)
- o abbina 2 o suoi multipli di stazioni da eseguire in un unico round.

COMPLEX

Secondo la definizione di Alwin Cosgrove è una tipologia di circuito in cui si usa un solo attrezzo, un solo carico ed un solo spazio. Solitamente un Complex:

- è formato da 5-8 esercizi da poter essere eseguiti tutti con lo stesso attrezzo e stesso carico, disposti in successione in modo "fluido e naturale";
- si ripete dalle 2 alle 5 volte con un recupero tra 1'30" e 2'30" previsto tra i singoli round

ЕМОТМ

È tra le tecniche di allenamento della Forza più gettonate del Functional Training. Funziona nel seguente modo:

- in un minuto di lavoro si scelgono 1 o 2 movimenti da eseguire per un workout della durata totale che va dai 10' ai 30';
- ogni singolo movimento può essere eseguito tra le 2 e le 5 ripetizioni fatte ad un'alta percentuale di 1RM dell'atleta da terminare entro il minuto di lavoro;
- tutto il tempo rimanente fino allo scadere del minuto è valido come recupero.

AMRAP

È l'acronimo di "As Many Round As Possible". Un metodo di allenamento così strutturato:

- entro un tempo limite predefinito (di norma 20') si deve cercare di eseguire più round possibili di lavoro;
- ogni round sarà composto da esercizi (di media in numero di 5) e ripetizioni (in base agli obiettivi), anche queste già stabilite prima di iniziare il workout;
- durante l'esecuzione non si dovranno mai modificare i carichi o le ripetizioni stabilite;
- le pause sono assolutamente soggettive, ognuno potrà recuperare nel momento del bisogno.

AFAP

È l'acronimo di "As Fast As Possible". È anch'esso un metodo di lavoro che prevede un numero di esercizi e un numero di ripetizioni predefinite. La differenza rispetto al circuito AMRAP sta nel fatto che il lavoro sarà composto da un solo round gigante in cui il numero di ripetizioni per ogni esercizio sarà molto alto. Questi i punti principali del circuito:

- è necessario terminare tutte le ripetizioni stabilite per un esercizio prima di procedere a quello successivo;
- sarà necessario cronometrare tutta la durata del workout;
- la gestione delle pause è al bisogno;
- l'obiettivo nel tempo è di cercare di portare a termine il circuito nel minor tempo possibile.

HUMAN TIMING CIRCUIT (HTC)

È l'acronimo di "Human Timing Circuit". È un metodo a circuito da proporre in sedute di allenamento composte da gruppi di persone, più si è, più ci si diverte e si diventa competitivi.

Ecco come organizzare un HTC:

- la durata di ogni round è stabilita dalla velocità con cui gli atleti che saranno nella postazione "Target" porteranno a termine il numero di ripetizioni di un determinato esercizio prestabilito.
- il "Target" lo stabiliremo noi sia nella scelta dell'esercizio sia nel numero di ripetizioni.
 E sarà attribuito alla esecuzione di un allievo.
- il numero delle restanti postazioni sarà stabilito in funzione del numero totale degli allievi, oltre l'allievo "target".
- dal momento dello start tutte le persone inizieranno ad eseguire il loro esercizio non sapendo per quanto tempo dovranno lavorare, il tempo di ogni round sarà scandito e regolato da quanto tempo impiegheranno quelli della postazione "Target" a finire tutte le ripetizioni.

72 Performance

STRATEGIE DI ALLENAMENTO PER SVILUPPARE LA FORZA E INCREMENTARE IL TUO METABOLISMO



La Forza si sa, è la madre delle capacità condizionali. Allenarla significa migliorare la Performance e sviluppare nel migliore dei modi anche le altre capacità!

n ogni programma di allenamento che si rispetti dunque questa importante componente non dovrebbe mai mancare. In questo articolo parlerò della Forza, uscendo da quelli che sono gli schemi comuni.

Teoricamente, per poterla allenare, bisogna rispettare dei parametri. Il più importante tra questi è il **principio del sovraccarico** che deve rispettare le percentuali di carico per incrementare la Forza. Il secondo parametro è il **recupero**, che dovrebbe essere decisamente lungo se consideriamo i recuperi medi per allenare le altre capacità o per svolgere un lavoro metabolico/ipertrofico. Il terzo parametro è quello

delle **serie** e **ripetizioni** che non dovrebbero mai essere estenuanti. Le serie non dovrebbero essere alte e le ripetizioni non dovrebbero essere maggiori di 6. Ma vedremo tutto nei dettagli più avanti. Il principio del sovraccarico ci dice che per poter allenare e migliorare la Forza, dove il sistema che entra in gioco per circa il 70% è il SNC - Sistema Nervoso Centrale, dovremmo nel tempo aumentare i carichi (per avere sempre uno stimolo allenante). Essi si aggirano dall'85% al 100% del massimale.

Il secondo parametro, il recupero, in base alla percentuale di carico ed in base al distretto muscolare coinvolto - o movimento eseguito - dovrebbe essere dai circa 3 minuti fino agli 8 minuti. Se il movimento è complesso e richiede maggior attivazione non solo del SNC ma anche della periferia, come lo squat o le trazioni alla sbarra con sovraccarico, allora il recupero dovrebbe essere maggiore rispetto ad un press con bilanciere. Il parametro dei volumi (serie e ripetizioni) dicevamo non devono essere estenuanti.

Cosa significa?

Vuol dire che ogni allenamento che vuole sviluppare la Forza non dovrebbe portare mai l'organismo a stancarsi eccessivamente.
Le ripetizioni, in base alla percentuale del carico non devono essere superiori alle 6, e le serie totali per distretto muscolare (quindi le serie totali di tutti gli esercizi) non dovrebbero essere superiori alle 10/15 per i grandi gruppi e 8/10 per i piccoli distretti muscolari.

Allenare la Forza non è cosi semplice! Richiede tempo, pazienza, una motivazione alta ed infine, ma non meno importante, richiede una grande capacità del SNC nel reclutare ed inviare quanto più velocemente possibile scariche elettriche (impulsi nervosi) alla periferia.

Allenarla significa stimolare il testosterone e il GH. Stimolando questi due ormoni, migliorerà indirettamente e nel tempo il metabolismo con una conseguente perdita di grasso corporeo.

Soffermandoci su fin quanto letto al momento si evince che, grazie allo sviluppo e all'allenamento della Forza, è possibile migliorare il metabolismo conseguentemente ad una secrezione maggiore degli ormoni sopra citati e che nel tempo lo porteranno ad un livello più alto.

La domanda che dobbiamo porci, è se possiamo aumentare ancora di più la secrezione di questi ormoni e aumentare anche la produzione di lattato affinché si possa ancor più incrementare il metabolismo.

La risposta è affermativa e vedremo come trasformare il nostro organismo in una macchina brucia grassi oltre che a renderlo più forte, tonico e magro.

Esistono sostanzialmente due sistemi o metodi di allenamento che possono portare ad un incremento diretto del metabolismo e che io utilizzo di continuo sia con i miei clienti, sia per i miei allenamenti personali, senza però perdere di vista l'obiettivo primario della Forza.

I due sistemi sono il "LADDER STRENGTH" e la "FORZA IN SUPER SET". Entrambi allenano la Forza SubMax.

Il primo sistema lavora su una scala a carico costante aumentando le ripetizioni di 1 ogni 20". Si dovranno fare un certo numero di "small set" all'interno di una "Big set". Il secondo sistema, il metodo delle SUPER SERIE, consiste nell'allenare due distretti muscolari senza recupero tra di loro. In base all'obiettivo ricercato

si possono combinare esercizi o movimenti opposti tra loro come la tirata e la spinta, oppure movimenti che sfruttano la stessa catena come ad esempio le trazioni e gli stacchi da terra.

Vediamo ora nel dettaglio come si dovrebbero sviluppare le due metodiche sopra citate.

METODO LADDER

Il primo sistema migliora la Forza Ipertrofica ed aumenta la sezione trasversale delle fibre muscolari. Essa stimola una maggior produzione di lattato ed una maggior secrezione del GH. Primo passaggio è quello di conoscere il proprio massimale, oppure ricercarlo attraverso il metodo diretto.

Il secondo step è quello di capire, in base all'obiettivo ricercato, su quali percentuali di carico lavorare. Supponiamo che io voglia incrementare e migliorare la mia Forza submassimale orientandomi sulle 5 reps. Dunque dovrò conoscere esattamente il mio carico che mi consente di fare le 5 reps. Da ora in avanti, inizia il vero allenamento.

Ecco cosa dovrò fare con il carico delle 5 reps:

1 rep rec 20" 2 reps rec 20" 3 reps rec 20" 4 reps rec 20" 5 reps rec 3 minuti

set totali 3

Nelle prime 4 mini serie lavorerò in buffer (cioè con uno scarto di ripetizioni) che si aggirano da 4 reps di scarto fino a 1.

Questa metodica, non solo incrementa la Forza SubMax ma induce anche ad un incremento ipertrofico (alta produzione di lattato) e metabolico grazie



all'alto Volume di ripetizioni e ad un tonnellaggio elevato. Infatti con il tuo ipotetico carico delle 5 reps, ne avrai collezionate ben 15.

Ora potrai ripetere la stessa metodica al massimo su un altro esercizio per lo stesso distretto muscolare.

Finita la seconda Big Serie (sempre ripetendola per 3 serie), potrai passare a svolgere il lavoro sul altri distretti muscolari o movimenti differenti a patto che il tuo grado di allenamento sia già avanzato. Se cosi non fosse potrai utilizzare questa metodica su due esercizi o movimenti della stessa catena e dedicare poi un'altra parte dell'allenamento al core o ad altri movimenti meno "stancanti" per il tuo SNC.

FORZA IN SUPER SET

Il sistema della FORZA IN SUPER SERIE, ha come obiettivo quello di mantenere la Forza e la massa muscolare acquisita e contemporaneamente incrementare il metabolismo attraverso una maggior produzione di lattato e secrezione del GH.

In questo caso, in base all'obiettivo ricercato si potrà lavorare o sulla stessa catena o distretti muscolari, oppure su movimenti opposti tra loro. Se il tuo grado di allenamento è alto, allora potrai pensare di allenare la stessa catena, altrimenti potrai lavorare su movimenti opposti tra loro.

Vediamo come metterlo in pratica.

Supponiamo di voler lavorare sulla catena posteriore.
Riprendendo il discorso visto in precedenza, una volta calcolato il massimale, dovrò conoscere il carico per poter eseguire 6 reps.
Per poter stimolare al massimo la catena posteriore lavoreremo sulle trazioni e sugli stanchi da terra

Le 6 ripetizioni non potranno essere di meno in quanto l'obiettivo è si di mantenere lo sviluppo della forza, ma anche portare il nostro organismo a bruciare nel tempo più grassi e in modo più rapido grazie all'aumento del metabolismo. Ecco ora la seguenza:

- 6 Pull Up con sovraccarico
- 6 Dead Lift
- rec di 45"
- x 4 set

Finito il primo Super set, sarà possibile, dopo un recupero di almeno 3/5 minuti, passare ad un altro blocco di lavoro. Magari continuando a lavorare sempre la catena posteriore.

Un esempio di Super set a seguire potrebbe essere:

- 6 body row con giacca zavorrata
- 6 GHR (Gluteus Ham Rise) (lavoro a corpo libero ma estremamente neurale)
- rec di 45"
- le serie potranno essere 3 o 4 in base al proprio grado di allenamento.

Dopo ogni sessione di allenamento per la "Forza Metabolica", consiglio di finire l'allenamento NON con uno stretching passivo (che spesso si vede fare), ma con 10/15 minuti di mobilità articolare.

Non mi resta ora che augurarti un massimo sviluppo della tua Forza e del tuo metabolismo per vivere sempre forte e magro. FINE

DICEMBRE 2018 75



La pratica sportiva è un tassello fondamentale

per la cura della scoliosi

I termine scoliosi deriva dal greco skolios e significa storto. Indica una patologia muscoloscheletrica dell'accrescimento che interessa il rachide e colpisce prevalentemente il genere femminile in circa 7 casi su 10. Fatta eccezione per casi particolari come le forme congenite, quelle postraumatiche, quelle successive ad importante malnutrizione o all'insorgenza di patologie neurodegenerative che meriterebbero un discorso a parte, la scoliosi idiopatica si manifesta e si aggrava tipicamente durante la pubertà, quando lo sviluppo osseo è di norma anticipato e preponderante rispetto a quello muscolare, per poi stabilizzarsi al termine della crescita. Da ciò si evince che un attento e continuo monitoraggio negli anni dello sviluppo risulta fondamentale sia per diagnosticare la patologia precocemente sia per trattarla e seguirla nel tempo al fine di rallentarne l'evoluzione naturale ed adottare le misure correttive possibili ovvero una ginnastica riabilitativa

personalizzata e l'utilizzo del corsetto se indicato.
Relativamente all'attività sportiva invece la scoliosi non controindica la pratica di alcuna disciplina.
Al contrario negli anni dello sviluppo lo sport porta innegabili benefici tra cui un miglior sviluppo di qualità muscolo-articolari come forza, resistenza e articolarità, l'incremento della performance cardiopolmonare, l'ottimizzazione della postura e della coordinazione neuromotoria,

76 Performance

In questo numero il Prof. Massimiliano Noseda ci propone una visione ampia e dettagliata delle principali discipline sportive indicate per i soggetti affetti da scoliosi: benefici e falsi miti.

oltre a benefici psicologico-relazionali come l'accettazione del sé, lo sviluppo dell'autostima, il saper vincere ma anche il saper perdere. Tuttavia, c'è un aspetto quantitativo da considerare. E' sempre bene consultare uno specialista fisiatra o ortopedico esperto di patologie dell'accrescimento nei casi più gravi, ovvero quando la scoliosi supera i 30°, ma anche quando l'impegno fisico eccede le due volte alla settimana per valutare se il carico di lavoro proposto non sia eccessivo e possa inficiare i benefici attesi. Questo accorgimento è però valido anche per il soggetto in fase di crescita in assenza di scoliosi che potrebbe risentire degli effetti negativi conseguenti ad un carico di lavoro esagerato. Inoltre, altrettanto pericolosa sulla possibile evoluzione della patologia può essere la sedentarietà spinta che priverebbe l'organismo di tutti i benefici precedentemente elencati. Sembra quindi che l'antico detto latino in medio stat virtus, ovvero la virtù sta nel mezzo, si addica anche alla pratica sportiva del soggetto con scoliosi.

Altro aspetto che poi deve essere ben chiaro, sia al diretto interessato sia alla sua famiglia, è quello che lo sport non rappresenta la terapia della scoliosi ma costituisce un importante stimolo ad un corretto sviluppo che è bene non far mancare a qualsiasi soggetto in fase di crescita a prescindere dalla presenza o meno di scoliosi. Solo infatti un programma riabilitativo, inclusivo sia di esercizi di stabilizzazione del tronco sia di interventi di tipo cognitivo-comportamentale, oltre che personalizzato ed effettuato con costanza quotidiana, sarà in grado di fornire al rachide le giuste sollecitazioni correttive in aggiunta all'eventuale corsetto. L'utilizzo di quest'ultimo ausilio durante l'attività sportiva dovrà invece essere concordata col medico sulla base delle ore di libertà preventivate che la pratica di una disciplina sportiva non dovrebbe modificare. Deve essere invece necessariamente rimosso per ovvi motivi pratici in sport come il nuoto o l'atletica durante i salti mentre risulta di norma ben gestito in tutti gli altri casi in quanto un bustino correttivo deve essere innanzitutto comodo e quindi deve poter garantire scioltezza di movimento a livello sia del bacino sia dei quattro arti. I rari casi di abbandono dello sport imputabili al corsetto sembrerebbero essere infatti per lo più dovuti a motivazioni psicologiche tra cui primeggiano la scarsa accettazione estetica dell'ausilio e il timore del giudizio altrui. Dovendo essere praticata per anni, l'attività sportiva deve infine considerare soprattutto il gradimento dell'interessato anche in quanto non ci sono studi che indicano vantaggi aggiuntivi per alcune discipline rispetto ad altre.

Crolla quindi il vecchio mito del nuoto che si è dimostrato essere legato solamente ad infondati pregiudizi. Inoltre, questa disciplina presenta alcuni innegabili svantaggi come quello di non essere effettuata in carico, attività di per sé già allenante la muscolatura del rachide, o quello di poter indurre un collasso posturale, se praticato intensamente, in quanto allenerebbe principalmente la muscolatura prossimale dei quattro arti e non quella del tronco. Resta invece consigliata la preferenza per il dorso rispetto ad altri stili come il delfino o la rana. Quest'ultima infatti potrebbe accentuare durante la fase di respirazione la lordosi lombare, aspetto che è invece da correggere in molti soggetti scoliotici. È possibile poi valutare anche la pratica di alcuni sport considerati asimmetrici come il tennis a patto di inserire degli esercizi di compensazione in fase di preparazione atletica e di rispettare l'impegno



quotidiano con la propria ginnastica medica. Si noti inoltre che la pallavolo, un tempo considerata a torto asimmetrica, presenta la maggior parte della gestualità simmetrica (bagher, muro, alzata, etc) e limita il gesto unilaterale a poche azioni come la battuta e la schiacciata e pertanto non presenta particolari controindicazioni in quanto è fisiologico che un destrimane utilizzi maggiormente l'arto superiore destro nella maggior parte delle attività quotidiane e viceversa il mancino. Infine, generalmente non presenta particolari controindicazioni neppure l'equitazione che anzi allena la muscolatura paravertebrale oltre ad equilibrio e postura.

Può essere tuttavia vietata in caso di patologie associate come grave osteoporosi o instabilità della cerniera cranio-cervicale. Diverso è invece il caso di danzatrici e ginnaste che sembrano avere un'incidenza maggiore di scoliosi verosimilmente associata all'iperlassità legamentosa spesso dovuta sia alla predisposizione genetica necessaria per eccellere in queste discipline sia agli stimoli indotti da queste particolari attività sportive. Qui il giudizio di idoneità potrebbe

Qui il giudizio di idoneità potrebbe essere oggettivamente più complesso. FINE

DICEMBRE 2018 77

PERSONAL TRAINER E PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

on l'acronimo MCV (malattie cardiovascolari) si sta ad indicare tutte le malattie del cuore e del sistema vascolare. L'approccio di un Personal Trainer che voglia lavorare in sicurezza con persone affette da simili disfunzioni non può prescindere dal considerare l'aspetto patologico e specifico dei singoli casi; e ovviamente proprio per la natura complessa e varia di tali patologie non ci si può esimere dalla stretta collaborazione di medici specialisti.

Il ruolo di chi allena è quello di sviluppare un programma in linea con le direttive del cardiologo il quale autorizza l'allenamento di persone con simili patologie e da questo punto di vista è importante che i Personal Trainer conoscano le caratteristiche principali della fisiopatologia delle più diffuse patologie cardiovascolari come il Diabete tipo 1 e 2, l'Angina Pectoris e l'ipertensione arteriosa.

10 REGOLE
DI BASE PER
UN ALLENAMENTO
SICURO ED
EFFICACE

IL DIABETE MELLITO DI TIPO 1

Le cause della carenza grave o assoluta di insulina nel diabete di primo tipo sono legate a una reazione autoimmune che colpisce le cellule del pancreas deputate alla sintesi dell'ormone; Tuttavia le cause di tale reazione autoimmune sono poco conosciute: si presume che possano essere di tipo genetico o di sollecitazione endogena o esogena. Il soggetto diabetico di tipo 1 necessita della somministrazione di insulina esogena, vale a dire di una forma sintetica dell'ormone, analoga a quella naturale. Questa terapia generalmente non compromette le normali attività quotidiane e dev'essere seguita a tempo indeterminato; per questo i diabetici tipo 1 vengono istruiti e addestrati all'autogestione della terapia farmacologica con insulina.

Se non trattato, il diabete mellito tipo 1 causa varie complicazioni gravi, sia acute, sia croniche, oltre ad altre complicazioni di natura collaterale che si basano sull'ipoglicemia provocata dalla somministrazione di una dose eccessiva di insulina. Il diabete mellito tipo 1 rappresenta il 5-10% dei casi complessivi di diabete nel mondo e ha un esordio sempre brusco più spesso durante l'**infanzia** e l'adolescenza (può comunque manifestarsi anche in età adulta in soggetti predisposti).

IL DIABETE DI TIPO 2

Tra le principali cause la componente genetica svolge un ruolo più importante rispetto al diabete di tipo 1, anche se il DT2 non può essere considerato una malattia ereditaria. Non sono, ovviamente, da trascurare fattori ambientali e individuali quali ad esempio il sovrappeso e l'obesità. Anche la vita sedentaria e un'alimentazione sbilanciata concorrono all'insorgenza del diabete di tipo 2 in soggetti predisposti. A differenza del DT1 il problema principale nel diabete di tipo 2 non è la scarsità o la mancanza di insulina (che spesso è addirittura prodotta in elevate quantità), ma un fenomeno chiamato resistenza insulinica o insulino-resistenza, cioè l'incapacità da parte delle cellule dell'organismo di utilizzare l'insulina. Il diabete di tipo 2 compare più spesso nel soggetto adulto o anziano (dopo i 35-40 anni) anche se di recente stanno aumentando anche i casi di DT2 nei giovani adulti e negli adolescenti (soprattutto negli USA), in rapporto all'aumento del peso medio di tale fascia d'età, in cui è sempre più frequente la presenza di soggetti obesi; basti pensare che circa l'80% dei diabetici tipo2 sono soggetti in sovrappeso con un tipico accumulo di grasso prevalentemente addominale (il cosiddetto grasso viscerale) che



è dunque considerato associato anche a un maggior rischio cardiovascolare.

ANGINA PECTORIS

Il termine Angina Pectoris deriva dai termini latini *Angina*=dolore e *Pectoris*=petto. Si tratta di una sindrome caratterizzata da dolore nella regione retrosternale, talvolta irradiato al lato ulnare del braccio sinistro e alle spalle. Il senso di costrizione al petto, caratterizzante il dolore percepito, è causato dalla temporanea diminuzione del flusso di sangue alle cellule del cuore (ischemia miocardica transitoria) che risulta insufficiente per soddisfare le esigenze del miocardio. La reversibilità di questa condizione differenzia l'angina dall'infarto; quest'ultimo si presenta come un evento ben più grave che si associa a necrosi (morte) di una parte più o meno estesa del cuore. L'apporto di sangue al miocardio può diventare insufficiente rispetto alle necessità del cuore stesso già in condizioni di riposo oppure durante uno sforzo fisico (salire le scale, sollevare e/o trasportare un oggetto pesante ecc.). Anche le diverse forme di stress in genere possono essere causa della comparsa della malattia.

L'IPERTENSIONE ARTERIOSA

Si tratta di uno stato in cui la pressione arteriosa a riposo risulta, in modo costante e non occasionale,

più alta rispetto agli standard fisiologici considerati normali. L'ipertensione è conosciuta anche come **"killer silenzioso"**, poiché non comporta alcun sintomo, agisce nell'ombra e degenerando in complicanze importanti, può essere causa di morte. Colpisce circa il 20% della popolazione adulta e rappresenta uno dei maggiori problemi clinici dei tempi moderni; per questo possiamo definirla una tra le malattie più diffuse nei Paesi industrializzati. La cura dell'ipertensione si fonda sull'importante obiettivo di riportare nella norma i livelli pressori alterati. A tale scopo è fondamentale: ridurre il consumo di sale, seguire una dieta sana ed equilibrata, seguire (quando necessario) una terapia farmacologica appropriata, curare, se conosciuta, in modo specifico la causa dell'innalzamento patologico della pressione arteriosa e praticare regolarmente l'attività fisica. Affidarsi ad un esperto operatore del Fitness e del Wellness è certamente la prima regola da suggerire ad un soggetto affetto da specifica patologia cardiovascolare,

ma un PT competente e altamente professionale ha un decalogo di regole ben più specifico da rispettare.

Ecco le 10 importanti regole che si suggeriscono ai Personal Trainer:

- 1. Non sostituirsi al medico specialista.
- Rispettare i parametri specifici indicati dallo specialista: frequenza, intensità, durata, tipologia di esercizio.
- 3. Tradurre i parametri dello specialista in attività motorie.
- 4. Utilizzare sempre il cardiofrequenzimetro, oppure il metodo "la scala di Borg" oppure ancora il talk test laddove non si può usare la f.c. per uso di farmaci che possono modificare la risposta cardiaca.
- 5. Controllare la pressione arteriosa prima, durante e dopo l'allenamento, nel caso in cui la p.s.a. 220 mmhg p.s.d. 120 mmhg bisogna interrompere l'allenamento.
- 6. Controllare la glicemia capillare (diabete) destro stick.
- 7. Evitare contrazioni isometriche.
- 8. Evitare gli esercizi dove la testa si trova sotto al piano traverso.
- 9. Scegliere di allenare le grosse catene cinematiche e meno le resistenze periferiche.
- Sospendere l'allenamento in caso di dolore anginoso, di dispnea o di vertigini ed in caso di situazioni gravi chiamare il 118 e/o essere pronti per attivarsi con il DAE.

In sostanza e in conclusione, nell'ambito dell'allenamento di soggetti cardiopatici, ai Personal Trainer sono richieste grande consapevolezza e alte competenze tecniche, preparazione e formazione adeguate, e specifiche capacità di comunicazione ed interazione, tutte caratteristiche volte a migliorare la salute della persona senza comprometterne le funzionalità cardiocircolatorie di base. FINE

Le patologie cardiovascolari saranno un importante argomento che insieme alle diverse sindromi metaboliche rappresenterà il fulcro dell'evento IN CORPORE SANO che avrà luogo a Bologna il 16-17 febbraio 2019. Un Convegno teorico e pratico che ha la validità di aggiornamento tecnico di alta specializzazione per tutti gli Istruttori del settore Fitness, dei Personal Trainer e dei Preparatoti Atletici. Maggiori informazioni a pagina 56

DICEMBRE 2018







UN VIAGGIO EMOZIONALE ATTRAVERSO L'ALTA SPECIALIZZAZIONE DELLE CONVENTION FIF: DALLA FIF ANNUAL ALLA XXL CONVENTION FINO ALL'8° CONVEGNO A.I.P.S.

il BEST OF delle CONVENTION FIF

n nuovo anno di aggiornamento tecnico in cui l'alta specializzazione è stata ancora una volta protagonista assoluta delle convention autunnali del palinsesto federale. Tante le novità tecniche che hanno coinvolto un alto numero di partecipanti registrando grande entusiasmo e grande emozione.

Iniziamo il nostro viaggio dalla prima tappa della **FIF Annual Convention** alla sua 28° edizione denominata **Training in evolution** e svoltasi a Bologna il 27 e 28 ottobre: la formula della multidisciplinarità si è rivelata anche quest'anno uno strumento di aggiornamento tecnico vincente che ha visto su tre fronti il settore funzionale, il settore Fitness Group e il settore Fitness e Personal trainer in un confronto tecnico senza equali che ha enfatizzato il valore delle fondamenta della FIF ACADEMY. Grande novità della giornata dedicata al functional training evolution è stata rappresentata dalla realizzazione di veri e propri laboratori didattici in team teaching che hanno proposto concetti teorico-pratici, dal bodyweight al kettlebell e al barbell, aventi come Focus i principali punti di connessione tra il settore del Functional Training (ricordiamo gli eccellenti interventi pratici di Luca Dalseno, Francesco Fiocchi, Sandro Roberto, Domenico Berni, Monica Scurti e Viviana Fabozzi) e la filosofia dello Yoga, che ha visto come regina indiscussa l'inimitabile Rita Babini, ed ancora il campo della Fisioterapia che ha avuto come ospiti di eccellenza i dottori Giovanni Bina e Andrea Trincossi. La giornata di domenica è stata valorizzata dalle discipline del Total Body Workout e del Combat nella innovativa proposta dei programmi Steel; tante le strategie didattiche che hanno integrato le metodologie del condizionamento muscolare alle tecniche di allenamento delle arti marziali attraverso le eccellenti performance di Monica Scurti, Viviana Fabozzi, Davide Impallomeni, Fabio Amante e il rappresentate argentino di Steel Combat Daniel Maturana affiancato dagli specializzandi assistenti docenti Melissa Roda, Martina Girlando, Francesca Bianchi, Silvia Pusceddu e Andrea Petri.

Grande consenso è stato attribuito al Convegno Scientifico dal titolo: **"Allenamento ad alta intensità Vs Alta frequenza"**; la partecipazione di ricercatori illustri a livello mondiale ha pienamente centrato il focus di analizzare sotto diversi profili le due

metodologie e comprendere le vie metaboliche da percorrere. Tra questi nomi illustri ricordiamo il prof. James Steele, Special guest di origine britannica, e tra i rappresentanti italiani, i professori Pierluigi Gargiulo e Giuseppe Coratella, e i dottori Alex Zuccaro e Marco Neri.

Proseguiamo il nostro viaggio verso la seconda tappa che ha visto svolgersi sabato 10 novembre la XXL Fitness, il consueto appuntamento in terra siciliana che ha realizzato un aggiornamento tecnico multidisciplinare, spaziando dalle più attuali metodiche posturali dello Stretch & Roll e del Pilates Functional, rispettivamente rappresentati dai protocolli pratici di Gianpiero Marongiu e Viviana Fabozzi, alle strategie di allenamento metabolico e funzionale espresse dalle sclte tecniche di Davide Impallomeni e Fabio Amante. Vero induscusso protagonista del weeked siciliano è stato l'XXL Convegno capitanato dal dottor Luca Franzon che ha quidato tutti i partecipanti in un affascinante viaggio all'interno della "fascia"; tutta la sua esperienza di Osteopata espressa attraverso un approccio teorico sull'anatomia, sulle azioni e implicazioni della miofascia all'interno del corpo







80 Performance













umano, è stata affiancata dall' applicazione pratica dei protocolli di allenamento miofasciale presentati magistralmente dalla lezione sul nucleo profondo di Gianpiero Marongiu, alla consapevolezza del movimento delle fascie di Viviana Fabozzi attraverso il Feldenkrais per terminare con l'allenamento funzionale delle catene miofasciali di Davide Impallomeni.

Il nostro viaggio attraverso le esperienze vissute nelle convetion FIF anno 2018 si conclude con il weekend del 17 e 18 novembre in cui assoluto protagonista è stato l'ormai consolidato **Convegno A.I.P.S.**, alla sua 8° edizione, intitolato **"C'era una volta la lombalgia..."**. Una altissima e attivissima partecipazione di professionisti del campo della rieducazione posturale ha visto alternarsi in un susseguirsi di interventi teorico pratici una squadra di esperti professionisti della posturologia che ha brillantemente proiettato il focus del convegno verso l'osservazione delle cause scatenanti e i diversi approcci rieducativi. Il programma messo a punto dal dottor Luca Franzon, ha analizzato nella prima giornata una visione anatomica, biomeccanica e posturale delle lombalgie attraverso gli interventi di illustri dottori a partire dallo stesso Luca Franzon per proseguire in ordine di presentazione con Mattia Betti, Andrea Casari, Giuseppe Maida, Sergio Zanfrini, Saverio Colonna e Daniele Raggi. La seconda giornata ha avuto una impronta puramente pratica che ha visto alternarsi vecchi e nuovi protagonisti dello staff docenti della FIF quali Donato De Bartolomeo, Rita Babini, Viviana Fabozzi, Sara Sergi e Gianpiero Marongiu e lo stesso Luca Franzon, affiancati da ospiti di eccellenza come il dottor Andrea Gobbi e la dottoressa Elisa Volpini.

Queste le foto gallery di alcuni dei momenti più emozionanti e significativi delle convention federali per dire grazie a tutti coloro che hanno reso possibile questo enorme successo!













DICEMBRE 2018

TRADER DI ATTREZZATURE RIGENERATE TECHNOGYM

GARANTITE 12 MESI







OLTRE 3000 MQ DI ESPOSIZIONE, DOVE POTRAI TROVARE OCCASIONI IMPERDIBILI

ECCO ALCUNI ESEMPI

€45.000,00

PALESTRA COMPLETA
SELECTION TECHNOGYM

€32.000,00

PALESTRA COMPLETA ELEMENT TECHNOGYM

€24.000,00

PACCHETTO TECHNOGYM VISIO NOW EXCITE 700 (10PZ) €18.000,00

PACCHETTO TECHNOGYM EXCITE 700 CLASSIC (10PZ)

€4.500,00

PACCHETTO TECHNOGYM EXCITE 700 LED (2PZ)



+39 0823 422787



info@wellness-point.it



Via dell'Industria, Zona Industriale San Marco Evangelista (CE) c/o Boccardi **WWW.WELLNESSPOINT.IT**





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 orgaglio 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

