

Performance

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

RIVISTA UFFICIALE



Fitness Academy

la nuova programmazione con
CORSI, MASTER
CONVENTION
E CONVEGNI

WWW.FIT.IT



REACH YOUR HEALTHY BEST

CoenzimaQ-10

LA GOMMOSA MASTICABILE

125 mg



NEW

Assicurati una giornata
da 10 e lode!

È semplice con

LA GOMMOSA MASTICABILE **CoenzimaQ-10.**

Nature's Bounty® CoenzimaQ-10 125 mg è l'integratore alimentare in gradevoli gommose masticabili all'aroma di frutti tropicali con Coenzima Q10 e Vitamina C. La Vitamina C contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.



Disponibile presso i rivenditori autorizzati,
quali Farmacia, Parafarmacia ed Erboristeria

naturesbounty.it

FIF C.A.R.D.

AGGIORNARSI
non è mai stato così
conveniente!

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

**Validità 1 anno
dalla data di sottoscrizione**

FIF CARD ISTRUTTORE

29€ al mese

Alcuni dei vantaggi riservati:

- **Partecipazione gratuita a**
 - FIF ANNUAL
 - IN CORPORE SANO
 - XXL FITNESS
 - JUNGLE
 - PILATES & YOGA EVOLUTION
- **Sconto 50%:**
 - INTERNATIONAL PILATES
 - CONVEGNO AIPS
- **Sconto 50%:**
SU 2 CORSI DI FORMAZIONE DI DUE GIORNI*
- **Sconto 25%** su tutta la formazione FIF**
- **Tesserino di Tecnico Nazionale ASI / CONI**
- **Consulenza on-line** tecnico, didattica e giuridico/fiscale
- **Rilascio gratuito** di n. 2 diplomi europei EFA

La FIF Card Istruttore comprende tutte le agevolazioni assicurative come Socio Gold Istruttore alla FIF (vedi pagina 60)

*
ad esclusione di:
- Corsi Spartan
- Corsi Garuda
- Workshop

**
ad esclusione di:
- Corsi Garuda
- Workshop

FIF CARD CLUB

49€ al mese

Alcuni dei vantaggi riservati:

- **Partecipazione gratuita** per 5 iscrizioni a
 - FIF ANNUAL
 - IN CORPORE SANO
 - XXL FITNESS
 - JUNGLE
 - PILATES & YOGA EVOLUTION
- **Partecipazione gratuita a** 1 master online
- **Sconto 50% (max 3 partecipanti per Club)**
 - INTERNATIONAL PILATES
 - CONVEGNO AIPS
- **Sconto 50% (max 3 partecipanti per Club)**
SU 1 CORSO DI FORMAZIONE DI DUE GIORNI*
- **Sconto 25%** su tutta la formazione FIF**
- **Invio periodico di newsletter** di aggiornamento giuridico-fiscale
- **Consulenza on-line** tecnica e amministrativa

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



Fitness Academy

25
gli appuntamenti didattici
dei prossimi mesi

rubriche

6
FITNESS NEWS

62
FIF COMMUNITY

Performance

- 8 **Addominali & glutei**
Due allenamenti "strong"
per un fisico top
A CURA DI FABIO PANI E MATTIA RAVAGLI
- 12 **Carico proteico, salute renale e
alimentazioni vegane**
A CURA DI MARCO NERI
- 14 **Allenamento calistenico**
Pro e contro
A CURA DI FEDERICO FIGNAGNANI, MARCO MAZZESI E ANDREA NEYROZ
- 18 **Contrazioni auxometriche**
Caratteristiche, campi applicativi
e incidenza sulla produzione di
acido lattico
A CURA DI FABIO PANI
- 22 **Yoga e pilates**
Due filosofie tra l'antico
e il moderno
A CURA DI VIVIANA FABOZZI
- 64 **Allenamento HIIT**
Tra mito e realtà
A CURA DI LUCA DALSENO
- 68 **Circuiti di allenamento PHA**
Dalla sala pesi all'allenamento
funzionale
A CURA DI CARLO DOLZAN
- 72 **ORIZZONTI POSTURALI**
La fascia: questa s-conosciuta
Panorami di approfondimento
su un tema ricorrente
nel campo Posturale
e del Movimento
A CURA DEL DOTT. MATTIA BETTI
- 75 **Acido lattico e prestazione
nello Spartan System®**
Il ruolo chiave del lattato
nell'allenamento della resistenza
anaerobica
A CURA DI FRANCESCO FIOCCHI
- 78 **Disfunzioni tiroidee ed
esercizio fisico**
A CURA DI DOMENICO BERNI
- 81 **REPORTAGE**
**Un reportage fatto di
emozioni e sudore**
A CURA DI VIVIANA FABOZZI

PerformanceOrgano ufficiale della
Federazione Italiana Fitness**ANNO XXX**
N. 3 DICEMBRE 2019Associato all'Unione
Stampa Periodica ItalianaSpedizione 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 . dott. Mattia Betti
Luca Dalseno . Carlo Dolzan
Viviana Fabozzi . Federico Fignagnani
Francesco Fiocchi . Marco Mazzesi
Marco Neri . Andrea Neyroz
Fabio Pani . Mattia Ravagli**Fotografie**
Archivio Performance
D.S. Photo . Shutterstock . FotoLia
iStockphoto . Freepik . Marco Vacchi
Barbara Silvestri . Valentina Donatini**Hanno collaborato all'inserto
Fitness Academy**
Sonia Bosi . Roberta Fadda
Martina Pedrotti . Federica Sangiorgi**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 Torrewww.fif.it**TESSERINI TECNICI: OBBLIGATORI O NO?****L'interpretazione "creativa" degli enti di promozione sportiva può in alcuni casi dare un senso che non è nella norma di legge! La parola agli esperti.**

Siamo nel periodo di rinnovo affiliazioni e di specifiche proposte promozionali e il suono di un grido di allarme sull'operato di molti Enti di Promozione Sportiva (EPS) bussa prepotente alle nostre porte: "ma un istruttore deve possedere un tesserino tecnico per ogni Associazione o Società Sportiva Dilettantistica con cui lavora?". Questo "problema" si sta presentando a macchia di leopardo, ma in modo diffuso su tutto il territorio nazionale.

La realtà dei giorni nostri dimostra in pratica che un istruttore, in regola con le normative regionali, possiede un tesserino tecnico con un ente "X" e al contempo impegna un determinato numero di ore da svolgere presso una palestra affiliata con un ente differente che chiamiamo "Y". Quest'ultimo "dice" alla ASD o SSD che al proprio interno deve avere un organico formato da istruttori che siano in possesso di un tesserino tecnico rilasciato e riconosciuto esclusivamente dall'ente Y, per cui l'istruttore per svolgere la sua mansione deve frequentare un corso, appunto organizzato dall'ente "Y" (dai contenuti non sempre univoci, non sempre utili, non sempre allineati con la sua formazione), che gli permette di acquisire la qualifica tecnica riconosciuta dallo stesso ente. Tutto questo naturalmente dietro esborso di una cifra variabile dai 10 ai 100 euro. Ne consegue che se un tecnico presta opera presso 3 o 4 ASD/SSD e ciascuna di esse è affiliata con EPS diversi, la sua professionalità dovrà essere riconosciuta da 3/4 tesserini tecnici diversi previa partecipazione (a pagamento) ad altrettanti 3 / 4 corsi diversi.

A questo punto una eco di un nuovo grido di allarme recita così: "ma tutto questo è giusto?". A parere della ASI/FIF assolutamente **NO!** E ad avallare questo nostro dissenso vi sono anche esperti del settore come l'avvocato Guido Martinelli i quali esprimono l'idea che questa procedura non sia per nulla chiara ed inequivocabile. Se un tecnico è in regola con quanto prevede la legge della sua regione, se gli EPS sono tutti paritetici nei confronti del CONI ed hanno corsi di uguale valore, per quale motivo il percorso svolto all'interno di uno non vale all'interno dell'altro? Ed ecco arrivare puntuale una risposta determinante che nasce da una analisi puramente oggettiva. Dal punto di vista formale l'istruttore deve essere tesserato come socio con la ASD/SSD in cui lavora, ma questo non significa che debba seguire a pagamento un corso specifico per ottenere una nuova certificazione tecnica. Se ci fosse unità di intenti ed omogeneità fra gli EPS basterebbe riconoscere reciprocamente in automatico i corsi dando, o meno, il corrispondente titolo tecnico. Purtroppo al momento non è così e come ASI/FIF cercheremo di fare il possibile per chiarire in modo definitivo questa situazione che sembra motivata più da un fattore economico che da una reale esigenza di aggiornamento. A questo punto esistono ancora due quesiti che meritano una risposta rassicurante: "ma se un istruttore, o meglio la ASD o SSD presso cui l'istruttore presta opera, non aderisce a questa "richiesta" di ottenere il tesserino dell'ente presso cui si è affiliati, cosa rischia?".

Dal punto di vista giuridico nulla! La legge regionale specifica solo il possesso della qualifica. "E dal punto di vista della EPS ne conseguirebbe l'impossibilità di mantenere la ASD/SSD affiliata?". Questa è una ipotesi tutta da verificare e, comunque, di Enti di Promozione Sportiva pronti ad accogliere a braccia aperte una nuova affiliazione ce ne sono tanti e ben lieti di venire incontro a diverse richieste.

Relativamente a questo aspetto la FIF sotto l'egida di ASI ha deciso che regalerà la prima affiliazione alle ASD o SSD affiliate ad altri Enti Promozionali Sportivi, insieme al riconoscimento, con specifico tesserino tecnico, di tutti i loro istruttori. Un impegno certo e mirato ad evitare "inutili" ed "ingiusti" investimenti a tutti i professionisti che continuano il loro viaggio nella formazione FIF!

Caporedattore Performance
Presidente FIF

a cura di Viviana Fabozzi



PROTEINE VEGETALI COME INTEGRATORI DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA: *critiche e benefici*

Le proteine vegetali si ricavano dalle piante e seppur nella maggior parte delle sostanze vegetali non siano presenti amminoacidi essenziali ne esistono delle eccezioni. Tra le proteine vegetali con un profilo aminoacidico completo possiamo infatti elencare: quinoa, pisello, soia, semi di chia, semi di cannabis e ceci. Tutte queste varianti vengono considerate delle fonti complete di proteine, al pari dei prodotti di origine animale. Le principali critiche che vengono mosse nei confronti delle proteine vegetali riguardano soprattutto lo scarso contenuto di alcuni amminoacidi come la metionina e la leucina. Ma questa caratteristica non sminuisce di certo i loro benefici, e può risolversi facilmente tramite una giusta e mirata combinazione di ingredienti da parte dei consumatori come i vegetariani o i vegani. Tra i principali benefici possiamo certamente affermare che gli integratori derivanti da fonti vegetali si distinguono per il loro gusto naturale totalmente privo di additivi chimici e dolcificanti. Inoltre sempre più studi scientifici in materia, convalidano ogni giorno quanto è già stato provato, ovvero che le persone che assumono proteine esclusivamente vegetali traggono importanti benefici di salute:

- *Rischio ridotto di sviluppo di tumori.*
- *Basso rischio di contrarre il diabete;*
- *Maggior benessere dell'apparato cardiocircolatorio*

Per i più scettici, è doveroso ricordare che le diete a base di proteine vegetali posseggono una serie di effetti positivi anche sull'ambiente in cui viviamo; evidenze scientifiche dimostrano infatti che la produzione di un grammo di carne richiede 26 volte più petrolio, terra e acqua rispetto alla produzione di un grammo di soia. Ne consegue che un maggior consumo di vegetali e un ridotto consumo di prodotti di origine animale aiuterebbe a diminuire l'emissione di gas serra e a salvaguardare grandi aree della superficie terrestre, distrutte costantemente per essere destinate al bestiame e al suo nutrimento.



RUN EVERESTING L'ULTIMO IMPEGNO DI IVANA DI MARTINO *per la Fondazione Veronesi*

Ivana Di Martino è una mamma, insegnante, atleta, coach professionista che corre dall'età di 11 anni. La diagnosi di una visita medico sportiva le rivela la presenza di extrasistole che la allontanano dalla corsa per molto tempo. Questo la rende sempre più sensibile al concetto di benessere e salute sociale fino a definirla oggi una icona delle imprese podistiche dedicate alla raccolta fondi. Ecco alcune delle sue imprese.

- 2013: nasce la prima impresa 21 volte donna, 21 mezzemaratonate in giro per l'Italia per sostenere l'associazione Doppia Difesa contro la violenza sulle donne.
- 2014: **Running for Kids** 21 giorni, toccando 21 città, da Lampedusa a Milano per ricordare con Terre des Hommes i diritti dei minori migranti in Italia.
- 2015: **Rexist Run** da Ventimiglia a Muggia, 700 km in 8 giorni per Dynamo Camp.
- 2016: **Run 4 kids** da Milano a Bruxelles (909 km) in 12 giorni per portare un messaggio speciale in Commissione Europea per Banco Alimentare.
- 2017: **White Ultra Run** ha corso 330 km con 8000 m di dislivello intorno al Monte Bianco.

Ultima grande impresa la **Run Everesting** svoltasi dall'11 al 14 settembre 2019. Di corsa da Cortina al passo dello Stelvio in solitaria in modalità non stop (ci si ferma solo per brevi pisolini e per nutrirsi) coprendo un dislivello di 8.848 metri, pari all'altezza del Monte Everest. Obiettivo? Sostenere la Fondazione Umberto Veronesi e il progetto "Pink is Good", che promuove la prevenzione e finanzia la ricerca scientifica per la cura dei tumori femminili. Ivana è una donna che ha trovato nella corsa non solo una passione, ma anche la possibilità di fare del bene e superare le difficoltà della vita.



NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL MONDO



LA GINNASTICA PER GLI OCCHI *basata sulla regola 20/20/20*

L'odierno utilizzo intensivo di supporti digitali è tra le abitudini moderne che influiscono maggiormente sulla riduzione delle nostre capacità visive. Per ridurre l'impatto sui nostri occhi ed alleviarne i sintomi gli esperti consigliano di seguire la regola dei 20-20-20. Durante la nostra attività "digitale" programiamoci 20 secondi di pausa ogni 20 minuti guardando a 20 piedi di distanza (circa 6 metri). Una vera e propria ginnastica per gli occhi che ha lo scopo di prevenire o ridurre i disturbi di affaticamento visivo migliorando il comfort degli occhi durante l'utilizzo di device digitali a distanza ravvicinata. Una soluzione, semplice e alla portata di tutti che favorisce il rilassamento dei muscoli oculari e consente una più facile messa a fuoco alleviando lo stress degli occhi in occasione di attività prolungate su schermi digitali. Provare per credere!

Dalle accuse per molestie sessuali attribuite a famosi maestri di Yoga negli USA NASCE LA "CONSENT CARD"

Un insegnante di Yoga americano, Manousos Manos (discepolo diretto e pupillo di Iyengar) lo scorso aprile è stato radiato dall'albo dopo che un'inchiesta istruita dall'Iyengar Yoga National Association of the United States) ha confermato la veridicità delle denunce presentate da ben sei donne per "tocchi" letteralmente volgari e "sessualmente inappropriati", cioè mirati ad abusare con il "cueing tattile" delle particolari "asana" con lo scopo di eccitarle. Dalle numerose richieste di interventi risolutivi, nasce così un'idea molto efficace e di facile applicazione: le "consent card: Yes or No". Consistono in simpatici gettoni da esporre sul proprio tappetino per autorizzare la correzione tattile durante l'esecuzione delle loro posizioni. Sicuramente in Italia percepiamo in tono minore la violazione del nostro spazio personale e dell'integrità sessuale, ma ciò non significa che non possano accadere al gentil sesso casi di molestia per i quali potrebbe risultare utile utilizzare come valido strumento le esplicite card "Yes Please or No Thanks".



La melatonina nei pistacchi COMBATTE L'INSONNIA



I disturbi legati al sonno stanno aumentando, soprattutto nelle grandi città. Tra le cause principali rientrano lo stress, la vita frenetica e abitudini alimentari scorrette, ma prima di arrendersi ai sonniferi che possono alterare il nostro equilibrio psicofisico, proviamo a combatterla facendoci aiutare da prodotti naturali facili da reperire. Secondo un'

analisi condotta dai ricercatori dott. Jack Losso e dott. Millicent Yeboah-Awudzi della Louisiana State University, in collaborazione con American Pistachio Growers (un'Associazione no profit) risulta che i pistacchi americani contengano quantità significative di melatonina. La melatonina sappiamo essere un ormone prodotto dalla ghiandola pineale per regolare l'orologio biologico interno del corpo e controllare i cicli di sonno quotidiano. Per questo gli integratori di melatonina sono comunemente utilizzati da persone con insonnia o modelli di sonno irregolare. Grazie a questa analisi, i due ricercatori hanno identificato due composti bioattivi protettivi: il lunasin e il Bowman-Birk Inhibitor, che hanno un'attività antinfiammatoria e antiangiogenica che può aiutare a gestire il diabete di tipo 2. I pistacchi sono perciò uno spuntino molto nutriente che contiene non solo melatonina, ma anche un'ampia varietà di vitamine e antiossidanti a beneficio della salute e del benessere generale di un individuo.

GLI EFFETTI DELLA PRATICA DEL BAGNO DI SUONI sul corpo e sulla nostra parte energetica e spirituale

Ognuno di noi vibra alla sua frequenza e ha alle spalle un suo vissuto che lo caratterizza nella sua unicità.

L'esperienza del bagno di suoni è una pratica di grande attualizzazione nei luoghi dedicati al benessere olistico che mette in risalto questa singolarità dell'essere umano permettendo di scoprire la propria. Si tratta di un "concerto meditativo" che immerge totalmente i partecipanti in una cascata di sonorità vibranti e armoniche, emesse da strumenti ancestrali e sacri non convenzionali: Gong, Campane Tibetane, Cimbali, Sonagli e semi, Conchiglie, Tamburi Armonici, ed altri. L'ascolto di questi particolari suoni stimola un processo di armonizzazione e riequilibrio su tutti i nostri corpi energetici e fisici, e grazie alla Legge di Risonanza richiamiamo a noi vibrazioni che ci occorrono nel nostro qui e ora toccandoci nella parte materiale, spirituale ed emozionale. Tra i principali benefici, quale conseguenza della stimolazione a livello cerebrale delle onde alfa, in uno stato di ascolto che ci pone a metà tra il sonno e la veglia, possiamo elencare: il rilascio di blocchi e tensioni del corpo, gli sblocchi del respiro, un rilassamento, senso di pace, consapevolezza di sé, maggiore fiducia in se stessi, determinazione, senso di leggerezza ed ancora la sensazione di un effetto detossinante sul corpo.





DUE DOCENTI A CONFRONTO, **DUE** SCHEDE REALIZZATE
A **DUE** MANI PER **DUE** GRUPPI MUSCOLARI DI
IMPORTANTE CONFLITTO ESTETICO

ADDOMINALI & GLUTEI

DUE ALLENAMENTI “STRONG” PER UN FISICO TOP

a cura di Fabio Pani

CIRCUITO PER GLI ADDOMINALI

L'addome è certamente area di comune interesse nei due sessi e lo sviluppo della zona “Pivot” (Centrale) è dunque richiesto sia nelle donne che negli uomini. Ho usato un termine tecnico a cui possiamo aggiungere un secondo: “Core” per identificare questa zona critica. Ma qual è la sua funzione? Bhè, giusto per cominciare gioca un ruolo importante per la salute dalla colonna vertebrale, cosa non da poco. Inoltre è un punto di smistamento di forze tra distretti inferiori e superiori. Questo aspetto cruciale lo enfatizziamo nei nostri corsi di Preparatore Atletico perché negli sport risulta “funzionale” avere una forte zona pivot. Cosa cambia rispetto a coloro che lo allenano al solo scopo estetico? Semplice! In questo caso occorre abbinare la giusta alimentazione affinché gli addominali vengano messi in risalto. E allora prima di pensare al nostro circuito da urlare per il potenziamento muscolare, la domanda è quale sia la soluzione migliore per ridurre la percentuale di grasso. Per ottenere ottimale



definizione il mio consiglio è fare ciò che vi piace. Amate le arti marziali, vi piace la ghisia, correre, ballare? Ogni disciplina eseguita con passione vi permetterà di essere costanti e questo significa in altre parole, risultati! Vi ricordo che il corpo umano consuma grasso in tre modi: durante l'allenamento se questo è di tipo aerobico (intensità medio-bassa), nel post allenamento se questo è di intensità alta (anaerobico). La terza possibilità, pur non facendo attività fisica è quella di assumere meno calorie rispetto a quelle che si bruciano nell'arco delle 24 ore. Bene, detto ciò, per quanto concerne invece i muscoli del vostro Core vi proporrò un circuito che potrà suonarvi strano.

Come potrete notare ho abbinato esercizi “non convenzionali” per la famigerata tartaruga ai classici “Old school”. Il motivo è che l'addome lavora tantissimo (probabilmente di più e meglio) con esercizi sistemici (tutto il corpo) piuttosto che di isolamento. Pensate per esempio a quanto quest'area venga messa sotto stress negli esercizi in cui il bilanciere si trova sopra la testa, comunemente detti *Over Head* (nel nostro circuito squat e affondi). Infatti quando l'oggetto è distante dal centro del corpo occorre maggiore lavoro per stabilizzarlo attivando maggiormente il Core. Eseguite un giro senza pause, riposate 1 minuto e fate 5 serie e.... Buona tartaruga a tutti!

Plank		1 x max	↓ DONNE UOMINI ↑
Squat	OVER HEAD (bilanciere sopra la testa)	1x12 (a cedimento)	
Sit up		1 x max	
Squat bulgaro	OVER HEAD (bilanciere sopra la testa)	1x12 (a cedimento)	
Russian twist		1 x max	
Crunch		1 x max	
Affondi	OVER HEAD (bilanciere sopra la testa)	1x12 (a cedimento)	
Side plank		1 x max	

L'ALLENAMENTO DEI GLUTEI

A livello estetico, sia maschile che femminile, i glutei hanno un'importanza fondamentale, infatti è molto frequente che un utente ci chieda un allenamento specifico per questo settore, dobbiamo rimarcare che invece è molto sottovalutata l'importanza posturale e prestativa di questi tre muscoli (Grande Gluteo, Medio Gluteo e Piccolo Gluteo). Un buon tono muscolare dei glutei è molto apprezzato sia nell'uomo che nella donna, un'ipertrofia dello stesso in passato veniva richiesto esclusivamente dall'utenza maschile mentre già da qualche anno anche la popolazione femminile spesso apprezza un aumento volumetrico del lato B. A livello posturale questi muscoli hanno una funzione fondamentale stabilizzando il bacino ed essendo retroversori dell'anca riducono la lordosi lombare, da ricordare che il grande gluteo è il muscolo più grosso del corpo umano e di conseguenza il più potente essendo costituito prevalentemente (il 50% circa) da fibre di tipo 2. La principale funzione di questi muscoli è l'estensione dell'anca, le altre azioni di questi muscoli sono: per il grande gluteo extrarotazione del femore e, principalmente grazie alle fibre

inferiori, l'adduzione; a contrario le fibre superiori l'abducono. Il medio gluteo è il principale abducente del femore, le fibre anteriori lo intraruotano mentre le posteriori lo extraruotano, il piccolo gluteo (essendo il più profondo) compie varie azioni ma principalmente è un abducente. Visto le caratteristiche di questo settore muscolare sarà fondamentale **Preaffaticarlo** con tecniche mirate per poi **Isolarlo** con i giusti esercizi che ne rispettino l'azione muscolare, soprattutto sarà fondamentale utilizzare **Esercizi Base** con **Carichi Pesanti** per sovraccaricare le fibre che maggiormente lo compongono, appunto quelle di tipo 2. Prima di capire come possiamo modellare quest'area bisogna ricordare che se i glutei sono ricoperti da un eccesso di massa grassa (anche minimo) non c'è esercizio o allenamento che potrà migliorarla, ovviamente quando si parla di dimagrimento bisogna prima di tutto curare

l'alimentazione e l'allenamento nella sua totalità...

Nel caso di carente mobilità articolare (soprattutto dell'anca) l'esecuzione di certi esercizi non sarà ottimale e si rischia di non reclutare al meglio la catena posteriore (grande gluteo in primis) a favore della catena anteriore (soprattutto il quadricipite), per evitare questa frequente condizione si dovrà quindi migliorare la mobilità articolare con esercizi specifici e di stretching.

Per aumentare il tono di questo distretto muscolare prevalentemente composto da fibre bianche saranno molto utili carichi pesanti, un'esecuzione esplosiva in fase Concentrica, Peak Contraction e Tenute Isometriche.

L'allenamento specifico proposto può considerarsi efficace per entrambi i sessi ma ovviamente potrà essere adattata in base al soggetto a cui la si propone considerando, tra i vari fattori, il livello di esperienza dell'utente.



ALLENAMENTO SPECIFICO GLUTEI

Esercizi	Time-serie-reps	Recuperi	Intensità
Riscaldamento cardio a piacere	5 min		70% FC Max
Esercizi di mobilità e di pre-attivazione dei glutei	5/10 min		
Run con scatti in salita al	5 min		75/80% FC Max
SS1 { Hyperextension per Glutei Stacco sumo	2/3 x 12/15 x 6/8	00" 75/90"	
SS2 { Squat sumo o Bulgarian Squat Slanci laterali/Abductor busto inclinato	2/3 x 6/8 x 8+8	00" 60/75"	
SS3 { Affondi su 2 step (uno avanti e uno dietro) Slanci posteriori cavo basso	2/3 x 8/10 x 6+6+6	00" 60/75"	

Legenda:

SS = Superset

8+8 o 6+6+6 = Stripping

= ROM ridotto con massimo accorciamento ed allungamento incompleto + 1 o 2 secondi di Peak Contraction in massima contrazione dei glutei ad ogni ripetizione.

15^{MA} EDIZIONE

RIMINIWELLNESS

FITNESS WELLNESS & SPORT ON STAGE

 RiminiWellness

YOU NIQUE EXPERIENCE

**28-31
MAGGIO
2020**

#RW20

FIERA
E RIVIERA
DI RIMINI
ITALIA

Organizzato da

**ITALIAN
EXHIBITION
GROUP**
Providing the future

In collaborazione con

ITA
ITALIAN TRADE AGENCY
ICE - Agenzia per la promozione all'estero e
l'internazionalizzazione delle imprese italiane



Sezioni speciali

**FOODWELL EXPO
RIMINI STEEL
RIABILITEC
PILATES JUNCTION**

f @ t v

#RW20
RIMINIWELLNESS.COM

CARICO PROTEICO, SALUTE RENALE E ALIMENTAZIONI VEGANE



a cura di
Marco Neri

DUE STUDI SCIENTIFICI PER UN'ANALISI PIÙ APPROFONDIRITA SULLE PROBLEMATICHE DELL'APPORTO PROTEICO NELLA MALATTIA RENALE CRONICA E SULL'INCIDENZA DELLE PROTEINE VEGANE NELLA RIDUZIONE DEL CANCRO E DELLE PATOLOGIE METABOLICHE

So bene che il titolo è vastissimo, un poco presuntuoso e dalle molteplici interpretazioni, ma ritenendomi persona di apertura mentale mi sembrava giusto condividere la lettura di un paio di studi. Chi mi conosce sa che non sono vegano e che nella mia filosofia trovo difficoltà ad abbracciare in toto una tale scelta nutrizionale; ciò non toglie che ho il massimo rispetto per chi segue

questo tipo di corrente. Ho voluto però analizzare i contenuti di 2 studi, uno recente (marzo 2019) e l'altro più datato (1999); entrambi analizzano le "potenzialità" di alimentazioni a base vegetale. Il primo ha come titolo "Adequacy of Plant-Based Proteins in Chronic Kidney Disease", quindi l'analisi dell'uso delle proteine vegetali nelle malattie renali; uscito su *J Ren Nutrition* marzo 2019 (Joshi S). In questo studio si analizzano le problematiche dell'apporto proteico nella malattia renale cronica. Le linee guida che emergono sottolineano come "potenzialmente" le proteine animali possano contribuire al peggioramento di altri parametri come la pressione sanguigna, l'acidosi metabolica

e l'iperfosfatemia. Le proteine di origine vegetale possono invece essere sufficienti per soddisfare i requisiti sia di quantità che di qualità. È stato osservato che coloro che consumano principalmente diete a base vegetale consumano circa 1,0 g / kg / giorno di proteine, questo considerando che normalmente nei pazienti con insufficienza renale cronica consigliano 0,7-0,9 g / kg / die di proteine. In chi ha sostituito le proteine animali con quelle vegetali non si sono riscontrati effetti negativi; inoltre hanno mostrato una riduzione della gravità dell'ipertensione, dell'iperfosfatemia e dell'acidosi metabolica. La conclusione è che le proteine vegetali, se consumate

in una dieta variata, non sono solo particolarmente adeguate dal punto di vista nutrizionale, ma hanno effetti che inducono molteplici cambiamenti positivi nei pazienti con insufficienza renale cronica. Si sottolinea che occorre ben dosare le componenti aminoacidiche degli alimenti per evitare carenze di essenziali che comporterebbero, soprattutto in una alimentazione con quota proteica così bassa, un possibile catabolismo, questo soprattutto in presenza di attività fisica.

Il secondo studio, pubblicato su *med Hypotheses* nel dicembre 1999 (McCarthy), ha come titolo *"Vegan proteins may reduce risk of cancer, obesity, and cardiovascular disease by promoting increased glucagon activity"*, quindi come le proteine vegane possono ridurre il rischio di cancro, obesità e malattie cardiovascolari promuovendo una maggiore attività del glucagone. Quella che riporto in seguito è in pratica la traduzione dell'abstract. "Gli aminoacidi modulano la secrezione di insulina e glucagone, quindi anche le proteine che assumiamo possono farlo. Le proteine di soia sono più elevate negli aminoacidi non essenziali rispetto alla maggior parte delle proteine alimentari di origine animale e, di conseguenza, dovrebbero preferibilmente favorire la produzione di glucagone. Agendo sugli epatociti, il glucagone promuove (mentre l'insulina inibisce) i meccanismi che riducono la regolazione degli enzimi lipogenici e la sintesi del colesterolo. Vengono invece regolati i recettori LDL epatici (colesterolo "cattivo"). Le proprietà insulino-sensibilizzanti di molte diete vegane - ad alto contenuto di fibre, a basso contenuto di grassi saturi - dovrebbero amplificare questi effetti riducendo la secrezione di insulina. Inoltre, il contenuto di aminoacidi essenziali relativamente basso di alcune diete vegane può ridurre la

sintesi epatica di IGF-I (ottimo per l'ipertrofia ma molti oncologi ne guardano con timore gli eccessivi sbalzi). Pertanto, ci si può aspettare che le diete a base di proteine vegane abbassino i livelli sierici di lipidi, promuovano la perdita di peso e diminuiscano l'attività IGF-I circolante. In effetti i vegani tendono ad avere lipidi sierici bassi e una riduzione del rischio per alcuni tumori tipicamente "occidentali" (carcinoma mammario e del colon, nonché al carcinoma prostatico); hanno però fisici magri e mediamente una statura più bassa. Una dieta vegana ha documentato l'efficacia clinica nell'artrite reumatoide. L'elevata attività dell'IGF-I associata alla forte ingestione di prodotti di origine animale potrebbe essere in gran parte responsabile dell'epidemia di tumori tipici nelle società benestanti. Un aumento dell'assunzione di sostanze fitochimiche (come quelle contenute in molti alimenti vegetali) può potenzialmente contribuire alla riduzione del rischio di cancro nei vegani. La regressione delle stenosi coronariche è stata documentata durante le diete vegane a basso contenuto di grassi (soprattutto se abbinate ad allenamento); tali regimi tendono anche a migliorare notevolmente il controllo diabetico e abbassare la pressione sanguigna. Il rischio di molti altri disturbi degenerativi può essere ridotto nei vegani.

Come sempre, se ci si diletta a cercare sui motori di ricerca scientifici, è facile trovare anche tesi opposte; a mio avviso, come spesso accade, la verità sta nel mezzo e non possiamo parlare genericamente di alimenti se non sappiamo come sono stati allevati gli animali da carne oppure che tipo di coltivazione (ed in quale contesto) sono state cresciute le piante da cui si traggono alcuni alimenti. Alla base ci dovrebbe essere la ricerca della qualità nella catena alimentare, poi certamente occorre fare la scelta delle fonti, dove anche qui sono certo che occorra avere una varietà di opzioni dove tendenzialmente non si dovrebbe escludere nulla. Lo so, sembrano i consigli della nonna ma queste soluzioni vanno poi calibrate in base a gusti, obiettivi e biotipologia fisica. È molto difficile avere la soluzione preconfezionata adatta a tutti. Vorrei sottolineare che studi anche recenti evidenziano come, in persone sane (e soprattutto sportive), una alimentazione con importante componente proteica non crea particolari problemi renali. Questo per "tranquillizzare" i tanti amanti del fitness e del resistance training che seguono alimentazioni con una sostanziosa presenza proteica. L'importante, come sempre, è non esagerare! 🍌



ALLENAMENTO CALISTENICO



PRO e CONTRO

**I PRINCIPALI ASPETTI POSITIVI E LE LIMITAZIONI
PER COMPRENDERE SE È ADATTO A TE!**

a cura di
Federico Fignagnani, Marco Mazzesi e Andrea Neyroz

Cos'è il calisthenics?

Il Calisthenics è un protocollo di allenamento a corpo libero molto efficace per aumentare la forza, la resistenza, l'equilibrio e la coordinazione, consentendo, inoltre, di migliorare notevolmente la propria mobilità articolare.

Questa disciplina si avvale sia di esercizi isometrici che dinamici in grado di allenare tutti i gruppi muscolari e di sviluppare un corpo tonico, definito ed armonioso. Questa attività è alla portata di tutti, includendo allenamenti progressivi che seguono la logica di adattamento dell'individuo e la rendono praticabile da qualsiasi soggetto; essa infatti si compone di vari esercizi progressivi che portano ad un adattamento articolare e neurofisiologico e consentono di aumentare la densità ossea e il volume muscolare, diminuendo la massa grassa.

Andiamo ad analizzare i pro e i contro di questa disciplina che con il tempo si sta diffondendo sempre di più.



PRO

1 PORSI UN OBIETTIVO

Spesso la persona che intraprende un percorso di "fitness" in palestra, tende ad interromperlo dopo poco tempo per mancanza di motivazione, dovuta anche alla ripetitività dei gesti e alla "monotonia" degli esercizi. Questo non accade in un percorso calistenico in quanto è la stessa disciplina a porre degli obiettivi da raggiungere con il proprio corpo, come ad esempio la realizzazione di una verticale. Chi pratica calisthenics, è stimolato da una costante sfida contro se stessi, contro i propri limiti siano essi mentali e/o fisici.

2 L'IMPORTANZA DELLO STRETCHING

Tutte le discipline a corpo libero per potersi esprimere senza limitazioni, richiedono un requisito fondamentale: la mobilità. Anche all'interno del calisthenics, la mobilità gioca un ruolo fondamentale nello sviluppo e nel percorso di apprendimento. Più mobili saranno le nostre articolazioni, i nostri tendini e i nostri muscoli, più facilmente riusciremo a realizzare le traiettorie ideali del nostro corpo. Ad esempio, all'interno di una verticale, non sempre la mobilità delle spalle mi permette di allineare perfettamente le braccia con il busto, oppure durante una straddle planche, la mia capacità

di divaricare le gambe, determina in maniera diretta il carico, in termini di peso, contro cui dovrò lavorare: più riesco a divaricare le gambe, meno peso andrò a percepire.

3 ECONOMICITÀ E LIBERTÀ DI ALLENAMENTO

Un altro punto a favore di questa disciplina, è la possibilità di potersi allenare ovunque, dalla classica palestra, al home gym e all'outdoor in vacanza poiché non necessita di particolari attrezzi, pesi o macchine: ciò di cui abbiamo bisogno è solo il nostro corpo e tanta forza di volontà. Inoltre, il minimo investimento iniziale necessario (basta procurarsi una sbarra da montare e due parallele mobili), rende questa disciplina estremamente economica.

4 ESERCIZI ADATTI A TUTTI I LIVELLI

La preparazione fisica nella ginnastica calistenica si sviluppa con una progressione che parte dall'esercizio più semplice fino ad arrivare a quello più complesso; questo ci permette di modulare il carico di lavoro in base al livello di preparazione del neofita. Ad esempio se un soggetto non ha mai eseguito dei piegamenti in appoggio sui piedi, potrà semplificare l'esercizio appoggiando le ginocchia, oppure se un soggetto non ha mai eseguito delle trazioni a sbarra, potrà semplificarle eseguendole inclinate.

5 MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

Attraverso un costante lavoro con il proprio corpo, a differenza di quanto avviene in un allenamento pesistico puro, il calisthenics permette di migliorare la coordinazione, ovvero la capacità di realizzare movimenti, sia semplici che complessi, attraverso la perfetta cooperazione e sinergia dei vari gruppi muscolari al fine di ottenere una sequenza fluida, un movimento preciso con il minor dispendio energetico possibile, ovvero evitando sforzi muscolari inutili.

...PERCHÉ IMPARARE A MUOVERE IL PROPRIO CORPO È PIÙ IMPORTANTE DI IMPARARE A MUOVERE QUALSIASI PESO!

CONTRO

1 POSSIBILITÀ DI INFORTUNI: PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Il calisthenics, essendo una disciplina che mira non solo all'estetica del corpo ma al miglioramento della prestazione atletica del soggetto, richiede una maggiore pazienza da parte del praticante nel rispettare se stesso, i propri tempi ed i propri limiti. Le cause più importanti che possono favorire l'insorgenza di un infortunio, soprattutto nel neofita sono:

- mancanza di un riscaldamento adeguato
- carenza di mobilità
- programmazione mancante o inadeguata
- impazienza nella progressione del carico o nel rispetto delle propedeuticità

Tutte queste cause sono facilmente evitabili, se impostiamo e affrontiamo gli allenamenti in modo corretto, con l'obiettivo di voler conoscere sempre di più il nostro corpo, individuando e accettando le nostre reali capacità, i nostri punti di forza e quelli carenti e sulla base di questi, elaborare le



strategie che ci permettano di perseguire dei nuovi obiettivi. Tante volte l'entusiasmo nel voler approcciare una nuova disciplina, un nuovo esercizio, una nuova skill può portare a non ascoltare i segnali del proprio corpo, sensazioni e dolori.

2 DIFFICOLTÀ NEL POTER VARIARE IL CARICO

Sebbene il calisthenics offra la possibilità di un approccio progressivo, basato su propedeutiche che permettono la modulazione del carico, questa modulazione rimane più limitata. Questo perché, il carico contro cui andiamo a lavorare è proprio il nostro peso corporeo, il quale mal si adatta ad una regolazione fine. Soprattutto nelle fasi iniziali, il neofita deve imparare a sentire e gestire tale peso e apprendere come funzionano le proprie leve.

3 MOMENTI DI STALLO NELLE PROGRESSIONI: PERIODO DI STALLO COME MOMENTO DI ADATTAMENTO

Come accade in qualsiasi percorso "fitness", anche durante l'apprendimento di questa disciplina potremmo andare incontro ad uno o più periodi di stallo. Questo potrebbe determinare una sensazione di inefficacia della programmazione dell'allenamento e di una mancanza di predisposizione individuale a questa disciplina, fino a noia e abbandono completo. La grande differenza, tuttavia, è data dal fatto che il calisthenics si basa sull'apprendimento di schemi motori complessi, che richiedono un coinvolgimento multiplo sia dal punto di vista muscolare che articolare e nervoso, particolarmente rilevante. I momenti di stallo non devono essere visti quindi, superficialmente, come noiosi o lenti ma come momenti fondamentali e assolutamente necessari a stabilizzare, nel lungo periodo, gli adattamenti corporei e le tecniche complesse, richieste da questa disciplina. Le strade da intraprendere per





superare questi periodi di stallo e rendere vario e completo il percorso, possono essere molteplici: dall'ausilio di elastici o di zavorre, all'aggiunta di esercizi complementari specifici con manubri e bilancieri, al ridurre il rom dell'esercizio o a spezzarlo nelle sue varie parti per rinforzarle separatamente. Affrontare un periodo di stallo, ci permetterà inoltre di imparare a riconoscere i nostri limiti e trovare le giuste soluzioni per superarli.

4 MOBILITÀ LIMITATA E DIFFICOLTÀ COORDINATIVE: QUANTO SONO IMPORTANTI?

Il neofita si scontra fin da subito con le limitazioni che possono derivare dalla sua mobilità o dalla difficoltà di coordinare determinati esercizi a corpo libero. Questo non deve scoraggiare l'appassionato ma deve stimolarlo a superare i propri limiti; non tutti abbiamo lo stesso bagaglio motorio determinato dalle nostre esperienze passate. Anche se idealmente sarebbe stato più facile ed efficace sviluppare queste capacità da bambini, nelle età sensibili di riferimento, ciò non esclude che sia possibile migliorarle in età adulta. Inoltre, le capacità mentali di un adulto e la maggior consapevolezza facilitano l'apprendimento.

In una situazione di mobilità limitata il bravo allenatore avrà il compito di trovare sequenze di esercizi di mobilità attiva/passiva e di rinforzo articolare per poter gradualmente vincere le resistenze interne che bloccano ad esempio una chiusura del busto o un allineamento corretto delle spalle in verticale, aiutando l'atleta neofita a superarsi.

5 IPERTROFIA A CORPO LIBERO: È DAVVERO IMPOSSIBILE?

L'ipertrofia a corpo libero è ovviamente possibile; il nostro corpo non ha la capacità di discriminare se il sovraccarico è dato da un peso esterno (manubrio, bilanciere, elastico, zavorra etc) o è dato dal nostro peso corporeo.

Le limitazioni presenti in questa disciplina riguardano fondamentalmente 3 punti:

- *il primo è quello relativo alla differenza tra upper body e lower body, uno degli stimoli che comporta ipertrofia è lo stimolo meccanico. Nel calisthenics questo stimolo dato dal nostro peso corporeo (a cui potremo aggiungere eventuali zavorre) è più che sufficiente, nell'upper body, a produrre ipertrofia. Ma, come analizzeremo successivamente, ciò non è così lineare e semplice per gli arti inferiori;*
- *il secondo punto è quello relativo ad un altro stimolo importante nel produrre ipertrofia, ovvero lo stimolo metabolico che si sviluppa attraverso il tempo sotto tensione(TUT): come già detto in precedenza, data la difficoltà nella gestione fine del carico, nel calisthenics spesso si lavora vicini al proprio massimale, il che comporta una riduzione del TUT e quindi una riduzione dello stimolo ipertrofico;*
- *infine, nel calisthenics si eseguono esercizi multiarticolari che comportano un affaticamento nervoso maggiore e che sopraggiunge più rapidamente di quello muscolare.*

Tuttavia, l'obiettivo cardine del calisthenics non è quello di ottenere un corpo ipertrofico in termini puramente estetici, ma quello di progredire nell'acquisizione delle skills. Ne deriva quindi che l'ipertrofia è più una conseguenza finale che un

obiettivo iniziale.

Nel neofita l'ipertrofia non è sicuramente il primo obiettivo da ricercare, poiché primariamente occorre apprendere gli schemi motori di base richiesti e assicurarsi una adeguata mobilità articolare. Il fine ultimo del neofita sarà dunque quello di sviluppare il miglior rapporto peso/potenza, attraverso una corretta preparazione fisica generica e specifica che comporterà, di conseguenza, lo sviluppo di una ipertrofia che sarà la più funzionale possibile rispetto alla performance richiesta nelle skills.

6 L'ALLENAMENTO DEGLI ARTI INFERIORI NEL CALISTHENICS: PER UN ALLENAMENTO COMPLETO

Il problema principale nello sviluppo ipertrofico degli arti inferiori nel calisthenics, dipende fortemente dalla impossibilità a corpo libero, di stimolare meccanicamente in modo efficace questa muscolatura. Anche se non sono strettamente necessari allo sviluppo delle skills, gli arti inferiori devono essere allenati per garantire uno sviluppo armonico del corpo. È tuttavia controproducente, in un primo momento, sviluppare una elevata ipertrofia delle gambe in quanto costituiscono una vera e propria zavorra naturale. È evidente, per esempio, che se già si hanno delle difficoltà ad eseguire delle trazioni con il nostro peso corporeo iniziale, risulterà ancora più difficile in presenza di un aumento di peso dato dalla ipertrofia degli arti inferiori. Starà nell'atleta e/o nell'allenatore sapere quando sarà il momento più opportuno per lavorare sullo sviluppo di massa negli arti inferiori, ad esempio utilizzandolo come step intermedio tra le trazioni a corpo libero e le trazioni con zavorra.

Prima di aggiungere peso esterno recuperiamo una carenza estetica e funzionale del corpo! 🏋️

IODASE®

> La linea più completa
dedicata alla bellezza
del corpo.

Stay Toned
#scopritilibera
www.iodase.it

facebook.com/iodase
Instagram @iodasecosmetics



Consigliati da:



SPORT LIPOBREAK®

Scopri la nostra linea di trattamenti dedicata agli sportivi su:

facebook.com/lipobreak | www.lipobreak.it | [@boostyourbody](https://twitter.com/boostyourbody) @lipobreak

Numero Verde
800-945965
Free from Italian numbers only

CONTRAZIONI AUXOMETRICHE

CARATTERISTICHE,
CAMPI APPLICATIVI
E INCIDENZA SULLA
PRODUZIONE DI
ACIDO LATTICO



a cura di
Fabio Pani

3
**RAGIONAMENTI
ANALITICI
PER COMPRENDERE
A FONDO
LA VERSATILITÀ
E L'EFFICACIA
DELLE CONTRAZIONI
AUXOTONICHE**

Le contrazioni auxometriche sono quelle che spesso e riduttivamente vengono identificate con l'uso di elastici. Ciò è un errore perché in realtà, come vedremo, sono quelle in cui si possono usare anche molle e catene. Ma cosa significa il termine "auxometrico"? In sintesi, e con poche parole, significa che la tensione sale mano a mano che il muscolo si contrae accorciandosi. Per esempio se eseguo un curl con elastico bloccando un'estremità sotto il piede e l'altra afferrandola con la mano, cosa accadrà durante la fase concentrica?

Nel momento in cui fletto l'avambraccio sul braccio (detta anche fase positiva) l'elastico si allungherà esercitando maggiore resistenza e il mio muscolo sarà costretto ad aumentare la propria forza per vincere tale progressiva tensione. Questo non avviene

con l'uso di oggetti "liberi" come bilancieri, manubri o kettlebell che viceversa sono contrazioni a resistenza variabile. In sostanza la tensione varia al variare della leva, del momento angolare, della gravità e diminuisce mano a mano che il muscolo si contrae

accorciandosi (esattamente l'opposto di una contrazione auxometrica).

Come accennato sopra, tali contrazioni non sono identificabili solo con gli elastici, ma anche con altri oggetti. Se per esempio esegui la panca piana e collegassi due catene all'estremità di un bilanciere, cosa accadrebbe durante l'esecuzione dell'esercizio? In fase eccentrica (quando il bilanciere scende verso il basso andando incontro al torace) le catene toccheranno il suolo e progressivamente ridurrebbero la loro resistenza. Viceversa quando spingerò l'asta e questa si allontanerà dal torace (in fase concentrica), la catena si staccherà sempre più dal suolo aumentando il carico. Ecco che i miei muscoli dovranno esercitare una resistenza sempre maggiore per vincere la forza progressiva della catena.



Con le molle il principio è inverso all'elastico (quando si accorcia aumenta la tensione) ma comunque simile. Via via che la molla riduce la lunghezza aumenta la sua resistenza e per vincerla devo imprimere maggiore tensione su di essa. In buona sostanza e riassumendo, con elastici, catene e molle possiamo ottenere contrazioni auxotoniche.

Un altro ragionamento si può fare sul ruolo fisioterapico degli elastici e in generale delle contrazioni auxometriche. Il fatto di aumentare la resistenza nel momento in cui il muscolo si accorcia, le rendono interessanti

se analizziamo e ragioniamo sul fatto che in questa condizione l'articolazione lavora in un ROM meno pericoloso. Manteniamo l'esempio della panca piana; la spalla soffre maggiormente quando il bilanciere si trova giù, oppure su? Indubbiamente quando si trova giù, pertanto in quel punto l'uso di catene o elastici significherebbe una bassa tensione. Mano a mano che salgo e la spalla aumenta la sua "stabilità" la resistenza aumenta, rendendo dunque l'esercizio più intenso ma anche più sicuro a livello articolare. Questo ragionamento lo possiamo estendere a qualsiasi esercizio ed ecco spiegato il fatto che nelle prime fasi di riabilitazione si prediligano gli elastici ad altre tipologie di oggetti.

In merito a questi strumenti chiamati anche loop, possiamo trovare in commercio diversi tipi di articoli, da quelli a resistenza bassa, media o alta ma anche con lunghezze diverse poiché non possiamo pensare di utilizzare gli stessi in tutti gli esercizi. Giusto per fare un esempio per i distretti inferiori devo preventivare elastici più lunghi rispetto a quelli per gli arti superiori. In ogni caso occorre valutare le diverse lunghezze da scegliere in funzione degli esercizi che intendo eseguire con questi oggetti tanto interessanti.

Data l'applicazione frequente dello strumento elastico nel campo riabilitativo ho strutturato un interessante allenamento per la riabilitazione funzionale della spalla periodizzato in 4 settimane.

USA IL "QR CODE" PER VEDERE IL VIDEO



guarda il video



Scheda Recupero funzionale spalla con uso di contrazioni auxometriche

1ª settimana

(CON ELASTICI – LOOP) Isometria in extrarotazione (in piedi)	4 serie x 15"
(CON ELASTICI – LOOP) Isometria in intrarotazione (in piedi)	4 serie x 15"
Isometria gomito flesso con palla morbida avanti	4 serie x 15"
Isometria gomito flesso con palla morbida dietro	4 serie x 15"
(CON ELASTICI – LOOP) CURL DINAMICO (in piedi)	4 serie x 8 reps
(CON ELASTICI – LOOP) ESTENSIONI DINAMICHE (in piedi)	4 serie x 8 reps

2ª settimana

(CON ELASTICI – LOOP) Isometria in extrarotazione (in piedi)	4 serie x 30"
(CON ELASTICI – LOOP) Isometria in intrarotazione (in piedi)	4 serie x 30"
Isometria gomito flesso con palla morbida avanti	4 serie x 30"
Isometria gomito flesso con palla morbida dietro	4 serie x 30"
(CON ELASTICI – LOOP) CURL DINAMICO (in piedi)	4 serie x 10 reps
(CON ELASTICI – LOOP) ESTENSIONI DINAMICHE (in piedi)	4 serie x 10 reps

3ª settimana

(CON ELASTICI – LOOP) Extrarotazione DINAMICA (in piedi)	5 serie x 8 reps
(CON ELASTICI – LOOP) Intrarotazione DINAMICA (in piedi)	5 serie x 8 reps
Gomito flesso con palla morbida avanti DINAMICA	5 serie x 8 reps
Gomito flesso con palla morbida dietro DINAMICA	5 serie x 8 reps
(CON ELASTICI – LOOP) CURL DINAMICO (in piedi)	5 serie x 8 reps
(CON ELASTICI – LOOP) ESTENSIONI DINAMICHE (in piedi)	5 serie x 8 reps

4ª settimana

(CON ELASTICI – LOOP) Extrarotazione DINAMICA (in piedi)	6 serie x 12 reps
(CON ELASTICI – LOOP) Intrarotazione DINAMICA (in piedi)	6 serie x 12 reps
Gomito flesso con palla morbida avanti DINAMICA	6 serie x 12 reps
Gomito flesso con palla morbida dietro DINAMICA	6 serie x 12 reps
(CON ELASTICI – LOOP) CURL DINAMICO (in piedi)	6 serie x 10 reps
(CON ELASTICI – LOOP) ESTENSIONI DINAMICHE (in piedi)	6 serie x 10 reps

Un ultimo ragionamento lo facciamo, domandandoci se questo tipo di contrazioni aumenti o meno la produzione di acido lattico all'interno del muscolo. La risposta è da ricercare nel tempo sotto tensione (T.U.T.). Se dunque utilizzo un elastico sufficientemente "forte" per la mia condizione fisica ed eseguo una serie che mi permette di sfruttare il sistema anaerobico lattacido, produrrò un accumulo di lattato né più né meno di altri tipi di contrazioni. Ricordo che la produzione e accumulo di acido lattico è legata sostanzialmente al tempo sotto tensione della fibra muscolare. Quando questa viene attivata per tempistiche comprese tra 5 e 120 secondi (più o meno) vengono prevalentemente utilizzati i carboidrati come substrato energetico (carburante) e così facendo viene prodotto acido lattico. Se poi il recupero tra le serie risulta incompleto (meno di 2 minuti) questo tende ad accumularsi facendoci percepire muscoli gonfi, vascolarizzati e via via sempre più affaticati. La produzione di lattato abbassa poi il pH del sangue e questo evento stimola l'ipofisi anteriore a produrre l'ormone della crescita (GH). Tale ormone risulta essenziale per l'ipertrofia e dunque per il potenziamento di aree deboli o a cui vogliamo dare maggiore sviluppo. Ciò risulta cruciale non solo per fini prettamente estetici ma anche per il recupero funzionale di aree che si sono indebolite in seguito a traumi con eventuale uso prolungato di gessi/tutori e che ci hanno costretti ad inattività. **?**



dal 1989 FORMIAMO ECCELLENZE NEL FITNESS

RICONOSCIMENTI

La nostra scuola e i diplomi rilasciati sono riconosciuti da:



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

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



**Escuela Universitaria
Real Madrid**
Universidad Europea



Università San Raffaele
Roma

- ✓ Circa l'**88% degli istruttori in Italia** ha seguito percorsi formativi della FIF
- ✓ 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.
- ✓ A partire dal 2016, numerosi corsi federali sono riconosciuti dal **MIUR - Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca** e possono essere acquistati tramite la "**Carta del docente**" (Direttiva Ministeriale n. 170/2016)
- ✓ 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.

YOGA ^e PILATES

DUE FILOSOFIE TRA
L'ANTICO E IL MODERNO



UN BREVE VIAGGIO PER CONOSCERE QUELLO CHE LA MODERNA PRATICA DEVE ALL'ANTICA E CIÒ CHE L'ANTICA PUÒ APPRENDERE DALLA NUOVA

a cura di
Viviana Fabozzi

In molti centri fitness e ancor di più negli studi dedicati alle discipline olistiche e alle attività posturali, è molto comune imbattersi in istruttori che supervisionino sia le classi di Pilates, sia quelle di Yoga, quasi a testimoniare l'importanza di creare un perfetto connubio tra le due forme. Non a caso questo connubio ha trovato una chiara espressione pratica in America, prima, con il nome di Yogilates e in casa FIF poi, con il nome di

Piloga. Tuttavia le differenze tra le due discipline sono enormi e per questo risulta spontaneo domandarsi cosa spinge un istruttore ad insegnare l'una o l'altra disciplina e soprattutto se si scelga di diventare prima insegnanti di Yoga o di Pilates? Da questo quesito parte il nostro viaggio attraverso una esplorazione delle storie delle due "filosofie del movimento" che mettono in risalto punti di incontro e principali differenze per giungere alle testimonianze dei professionisti dei due mondi.

LA BELLEZZA DELLA PRECISIONE DEL PILATES

Joseph Pilates, fondatore dell'omonimo metodo, dopo aver praticato negli anni della sua adolescenza Body Building, Yoga e Arti marziali, sviluppò la consapevolezza che una cattiva respirazione e una conseguente cattiva postura sono le cause di una cattiva salute. Così nel 1925,

anno in cui emigrò negli USA, la sua mission si orientò verso un approfondimento della pratica dello Yoga e dei movimenti degli animali che lo condussero alla realizzazione di un metodo di allenamento che chiamò "Contrology" incoraggiando l'uso della mente per controllare la funzione dei muscoli. Durante le sedute di Pilates, gli esercizi caratteristici del metodo, più di 500 (la maggior parte eseguiti da distesi), pongono l'attenzione sul respiro, sulla postura, sull'allungamento dei muscoli e soprattutto sul rafforzamento della cintura addominale per il supporto della colonna vertebrale. Possiamo dunque definire gli obiettivi del metodo come segue:

- ✓ *scolpire una silhouette allungata (come quella dei ballerini)*
- ✓ *fortificare i muscoli addominali e i muscoli della schiena*
- ✓ *corregge le asimmetrie lavorando sul riequilibrio posturale*

LA VERSATILITÀ E LA MERAVIGLIOSA COMPLESSITÀ DELLO YOGA

Le origini millenarie e in parte misteriose dello Yoga dimostrano senza dubbio la sua vera bellezza che la allontana dalla interpretazione univoca del Pilates. Lo Yoga rappresenta l'immensità di un mare in cui le rotte sono variabili in base alle diverse scuole intraprese. Colui che naviga nel vasto mare dello Yoga oggi può conoscere la tranquillità, domani può imparare una nuova tecnica respiratoria, dopodomani può conoscere un mantra, una meditazione, può ritrovare un sorriso, una forza interiore, uno slancio e un senso di rivalsa per impegnarsi nella sua destinazione nel mondo... e molto, molto altro ancora. In una lezione di Yoga i ritmi sono lenti, le posizioni mantenute a lungo, i respiri profondi, le articolazioni aperte fino alla massima escursione, il tutto con lo scopo di rinforzare interamente il corpo, e sebbene sia lo Yoga che il Pilates nascono dalla consapevolezza della connessione tra corpo e mente, lo Yoga ha insito in sé un elemento che si aggiunge al binomio corpo/mente e che si traduce nella spiritualità: l'elemento che induce la mente alla ricerca di uno stato di calma per accedere ai più nobili stati meditativi. Dopo questo primo step del nostro viaggio possiamo trarre delle prime deduzioni in riferimento all'essenza delle due pratiche. Nel Pilates abitano l'attenzione e la precisione del movimento, il controllo della mente e la consapevolezza della integrazione funzionale tra corpo e mente. Lo Yoga al contrario risponde a un bisogno più interiore, attraverso il movimento del corpo permette di accedere al silenzio e all'ascolto interiori in cui prendere la giusta distanza da tutto ciò che non conta veramente: il qui ed ora!

LE DUE RESPIRAZIONI A CONFRONTO

Da questa attenta analisi ne consegue che certamente le due discipline sono compatibili: la fisicità del Pilates aiuta a rafforzarsi e a prevenire gli infortuni si concilia con la maggiore mobilità e potenza raggiungibili con lo Yoga. Nella prima si predilige la pratica di una respirazione laterale diaframmatica contenuta dai muscoli trasversi, inspirando con il naso ed espirando dalla bocca, mentre nella seconda si sottolinea la profonda relazione che esiste tra stato emotivo/mentale e il ritmo e l'ampiezza del respiro e si utilizzano molte e diverse tecniche respiratorie. Si incoraggia principalmente una respirazione completa che coinvolge anche la parte apicale e l'uso dei **kumbaka**, il trattenimento del respiro: uno che sussegue l'inspirazione e uno successivo all'espirazione. Nello yoga la respirazione diventa così un controllo dell'energia vitale e si porta l'allievo a respiri sempre più lunghi e lenti.

Verso la conclusione del nostro viaggio seguiamo le orme disegnate dalle testimonianze di un campione di insegnanti che ad oggi sono istruttori sia di Pilates sia di Yoga.

La nostra prima valutazione statistica è stata rivolta a capire quanto l'antica pratica dello yoga abbia indicato ai propri "maestri" la strada verso l'educazione del metodo Pilates e quanto invece la moderna pratica del Pilates abbia indotto i propri istruttori a rivolgere uno sguardo attento verso la filosofia dello Yoga. Il risultato, in un'era dove la fisicità, lo sforzo, la fatica prevalgono sull'ascolto interiore, la consapevolezza di sé e la leggerezza, ha evidenziato che nel nostro mondo occidentale la scelta degli operatori professionisti si è orientata prima verso la formazione del metodo Pilates e successivamente verso la conoscenza e pratica della filosofia Yogica.

Una domanda su tutte ha indicato la strada verso la scelta più giusta: *"cosa voglio ottenere dalla pratica della disciplina che voglio insegnare? Sentirmi meglio fisicamente o ricercare un equilibrio mentale?"*. Una risposta sulle altre ha avuto la meglio: *"desidero principalmente un corpo più tonico e più flessibile!"*. E per questo scopo la fisicità del metodo Pilates, che oltre al corpo include anche i suoi piccoli e grandi attrezzi, ha prevalso sulla spiritualità dello Yoga. Tuttavia la stessa pratica costante di una disciplina così fisica fatta di esercizi ginnici, tecniche esecutive, rigore, ritmo e sforzo si è trasformata nella principale motivazione alla ricerca della tranquillità, dell'etica, della disciplina, dell'ego, del rilassamento mentale e del corpo insite nella pratica dello Yoga.

Alla luce di tutto questo e con l'esperienza personale di insegnante di Pilates e praticante di Yoga desidero concludere con un quesito rivolto a me stessa, in qualità di appassionata formatrice, pensando a tutti coloro che ad oggi non sono né Pilates Instructor né Insegnanti di Yoga e si trovano ad un bivio: *"In che modo potrei indicarvi la strada verso la scelta più giusta per voi?"*.

Nessun dubbio nella mia risposta: *"praticate entrambe le discipline prima di scegliere! Fatele entrambe vostre ascoltando le vostre sensazioni... e poi semplicemente seguite il vostro istinto!"* 🧘





START

CLICK HERE TO START WORKING OUT

CORSI DI FORMAZIONE ONLINE

Grazie alla piattaforma e-learning FIF per l'apprendimento a distanza, chiunque disponga di un computer (ma anche uno smartphone o un tablet) e di una connessione internet, può accedere ai **corsi** e ai **master** federali, tra quelli disponibili online, e conseguire un diploma valido all'insegnamento.

Per diventare istruttore di **Fitness**, **Personal Trainer** o **Fitness Group** sarà possibile seguire online tutto il programma del corso scelto attraverso videolezioni dei docenti federali, dispense, esercitazioni e test di valutazione e sostenere al termine l'esame finale in una delle sedi FIF previste per i suddetti corsi.

Il positivo superamento dell'esame frontale prevede il rilascio del Diploma FIF/ASI di istruttore, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e il Tesserino Tecnico ASI/CONI.

CORSI DI FORMAZIONE ONLINE PER:



MASTER ONLINE DI SPECIALIZZAZIONE IN:

Per chi desidera ampliare la propria formazione, oltre ai corsi per diventare istruttore, la Federazione Italiana Fitness propone nella modalità e-learning anche dei master di specializzazione che consentono di ampliare ulteriormente le proprie conoscenze.

RECUPERO
FUNZIONALE

POSTURAL
ONE TO ONE

TECNICO FITNESS E
NUTRIZIONE

FORZA E
IPERTROFIA

FITNESS METABOLICO
E DIMAGRIMENTO

PER SAPERNE DI PIÙ www.fif.it / corsi e master / corsi on line

FITNESS ACADEMY

PERCORSI FORMATIVI 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



ADERENTE SNaQ



ENTE RICONOSCIUTO DA:

MINISTERO
DELL'INTERNO



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali
ISCRITTO AL REGISTRO NAZIONALE
ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento per le Pari Opportunità

SEGRETERIA DIDATTICA
Centro Studi La Torre s.r.l.

Organismo di formazione accreditato ai sensi
della delibera di cui alla D.G.R. N. 461/2014

Ente accreditato alla formazione
AZIENDA CERTIFICATA ISO 9001:2015





Bologna	29 febbraio-1 marzo
M. Ravagli	07-08 marzo
V. Fabozzi	21-22 marzo
	04-05 aprile
Brindisi	07-08 marzo
R. Mastromauro	28-29 marzo
M. Manca	04-05 aprile
	18-19 aprile
Cagliari	04-05 aprile
F. Pani	18-19 aprile
S. Giuliani	09-10 maggio
	23-24 maggio
Messina	25-26 gennaio
R. Provenzano	08-09 febbraio
D. Impallomeni	22-23 febbraio
	07-08 marzo
Milano	01-02 febbraio
P. Rocuzzo	08-09 febbraio
M. Della Primavera	22-23 febbraio
	07-08 marzo
Napoli	07-08 marzo
D. Berni	21-22 marzo
M. Messuri	28-29 marzo
	18-19 aprile
Padova	18-19 gennaio
L. Franzon	25-26 gennaio
M. Della Primavera	01-02 febbraio
	22-23 febbraio
Palermo	09-10 maggio
R. Provenzano	16-17 maggio
D. Impallomeni	23-24 maggio
	13-14 giugno
Roma	21-22 marzo
D. Berni	28-29 marzo
M. Messuri	04-05 aprile
	25-26 aprile
Salerno	05-06-07 giugno
D. Berni	13-14 giugno
M. Messuri	19-20-21 giugno
Sassari	25-26 gennaio
F. Pani	01-02 febbraio
S. Giuliani	15-16 febbraio
	28-29 marzo

PERSONAL TRAINER ACADEMY CORSO DI FORMAZIONE

PERSONAL TRAINER

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

► Programma in sintesi

- Anamnesi del cliente
- Motivazione e comunicazione
- Fisiologia, anatomia e principi di nutrizione
- Teoria dell'allenamento
- Schede di allenamento
- Protocolli di lavoro one to one per piccoli gruppi
- Valutazione posturale

► Quota d'iscrizione

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 15gg prima del terzo weekend di studio.

► Quota d'iscrizione SALERNO

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 almeno 3 giorni prima dell'inizio del secondo incontro (non si accettano pagamenti sul posto).

► Sconto 20% 572€ riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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.

IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE
ONLINE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

VALIDI PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

RECUPERO FUNZIONALE

IL RUOLO DEL PERSONAL TRAINER NELLA FASE POST-RIABILITATIVA

Cagliari	07-08 marzo	F. Pami
Milano	21-22 marzo	P. Rocuzzo
Ravenna	25-26 gennaio	L. Franzon

► 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Tecnico specializzato in recupero funzionale"*. Ai Soci Silver 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

Milano	25-26 gennaio	V. Fabozzi
Roma	29 feb.-1 marzo	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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Postural One to One"*. Ai Soci Silver 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.



novità

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

ONE TO ONE SUSPENSION TRAINING

IL SUSPENSION AL CENTRO DEL LAVORO DEL PT SIA INDIVIDUALE CHE DI GRUPPO

Milano	18 aprile	S. Roberto
Roma	09 maggio	S. Roberto

► Programma in sintesi

- Introduzione dell'attrezzo: caratteristiche e peculiarità
- Stesura e programmazione: dalla singola seduta ad una programmazione per obiettivi.
- Caratteristiche morfologiche ed antropometriche dell'individuo.
- L'allenamento delle capacità condizionali
- One to One Suspension Training.
- Stretching con il Suspension Training.

► **Quota d'iscrizione 190€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 152€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"One to One Suspension Training"*. Ai Soci Silver viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

► **Supporti allo studio** Dispensa del corso.

PERSONAL TRAINER ELITE

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

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

- **Quota d'esame 150€** + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.
- **Diploma rilasciato Personal Trainer Elite.**



IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE ONLINE

FITNESS SCHOOL
CORSO DI FORMAZIONE

ISTRUTTORE DI FITNESS

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

Cagliari F. Pani	29 febbraio-1 marzo 14-15 marzo 21-22 marzo
Catania R. Provenzano	21-22 marzo 28-29 marzo 04-05 aprile
Firenze M. Orrù	25-26 gennaio 08-09 febbraio 29 febbraio-1 marzo
Milano P. Rocuzzo	08-09 febbraio 29 febbraio-1 marzo 14-15 marzo
Palermo R. Provenzano	08-09 febbraio 29 febbraio-1 marzo 14-15 marzo
Ravenna M. Ravagli	08-09 febbraio 22-23 febbraio 07-08 marzo
Roma M. Messuri	08-09 febbraio 22-23 febbraio 07-08 marzo
Salerno D. Berni	01-02 febbraio 15-16 febbraio 29 febbraio-1 marzo
Trento F. Macchia	21-22 marzo 04-05 aprile 18-19 aprile
Vicenza M. Ravagli	1-2-3 maggio 16-17 maggio

► 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 15gg. prima del terzo weekend di studio.

► Quota d'iscrizione VICENZA

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 almeno 3 giorni prima dell'inizio del secondo incontro (non si accettano pagamenti sul posto).

► **Sconto 20% 476€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie

(regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 2° livello.**

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

Cagliari	18-19 aprile	F. Pani
Catania	01-02 febbraio	R. Provenzano
Milano	25-26 gennaio	P. Rocuzzo
Napoli	18-19 gennaio	D. Berni
Ravenna	14-15 marzo	A. Bertuccioli

► 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico fitness e nutrizione". Ai Soci Silver 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

Ancona	07-08 marzo	F. Macchia
Cagliari	22-23 febbraio	F. Pani
Milano	28-29 marzo	P. Rocuzzo
Napoli	08-09 febbraio	D. Berni
Palermo	16-17 maggio	R. Provenzano
Ravenna	15-16 febbraio	M. Ravagli
Roma	25-26 gennaio	D. Berni

► 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Forza e ipertrofia". Ai Soci Silver 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

Ancona	22-23 febbraio	F. Macchia
Bologna	28-29 marzo	M. Ravagli
Cagliari	06-07 giugno	F. Pani
Catania	18-19 gennaio	R. Provenzano
Milano	04-05 aprile	P. Rocuzzo
Palermo	20-21 giugno	R. Provenzano
Roma	22-23 febbraio	D. Berni

► 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Fitness metabolico e dimagrimento". Ai Soci Silver 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

Arezzo	04-05 aprile	L. Dalseno
Brindisi	22-23 febbraio	F. Ciraci
Milano	15-16 febbraio	L. Dalseno
Napoli	21-22 marzo	F. Ciraci
Palermo	15-16 febbraio	F. Fiocchi
Ravenna	14-15 marzo	F. Ciraci
Roma	08-09 febbraio	S. Roberto
Trento	18-19 aprile	F. Ciraci
Verona	29 feb.-1 marzo	L. Dalseno

► Programma in sintesi

- Introduzione (cenni storici)
- Obiettivi
- Struttura di una lezione
- Perché 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► Pacchetti formativi

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.

CORSO DI FORMAZIONE

BODYWEIGHT TRAINING

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

Bologna	23-24 maggio	L. Dalseno
Cagliari	14-15 marzo	F. Fiocchi
La Spezia	08-09 febbraio	L. Dalseno
Messina	09-10 maggio	F. Fiocchi
Milano	09-10 maggio	L. Dalseno
Roma	04-05 aprile	S. Roberto
Salerno	29 feb.-1 marzo	F. Ciraci
Verona	01-02 febbraio	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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Pacchetti formativi** 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.





CORSO DI FORMAZIONE KETTLEBELL

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

Brindisi	04-05 aprile	F. Ciraci
Milano	14-15 marzo	L. Dalseno
Ravenna	28-29 marzo	L. Dalseno
Roma	07-08 marzo	S. Roberto

► 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Pacchetti formativi** 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.

CORSO DI FORMAZIONE

BARBELL

PROGRESSIONI DIDATTICHE PER L'APPRENDIMENTO E L'INSEGNAMENTO DEGLI ESERCIZI DEL WEIGHTLIFTING CON UN FOCUS SULL'ESECUZIONE DEI FONDAMENTALI SQUAT, STACCO E PRESS

Milano	04-05 aprile	C. Dolzan
Roma	21-22 marzo	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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Pacchetti formativi** 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** La dispensa e il dvd saranno 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.

CORSO DI FORMAZIONE

FUNCTIONAL TRAINING HIGH LEVEL

IL LIVELLO PIÙ ALTO DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE

Milano	18-19 aprile	L. Dalseno
Ravenna	18-19 gennaio	L. Dalseno

► Programma in sintesi

- Costruzione di routine di esercizi bodyweight in flow, One are 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Esame Prova pratica.**

► **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di Istruttore di Functional Training High 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.

► **Supporti allo studio** La dispensa sarà 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 DI FORMAZIONE

SUSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE SPECIFICHE
DELL'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

Milano	16-17 maggio	D. Longhi
Ravenna	22-23 febbraio	D. Longhi

► **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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.



CORSO DI FORMAZIONE

FUNCTIONAL TRAINING AL FEMMINILE

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

Livorno	14-15 marzo	V. Fabozzi
Roma	28-29 marzo	V. Fabozzi
Verona	04-05 aprile	V. Fabozzi

► **Programma in sintesi**

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

► **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 a 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 ed esame finale per ottenere la certificazione di "Spartan System® Master Trainer"

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

Per un ottimale apprendimento didattico è consigliato seguire l'ordine cronologico dei livelli del percorso formativo Spartan System® Academy.

CORSI DI FORMAZIONE

SPARTAN SYSTEM® Level I

CORSO DI INTRODUZIONE AL METODO
SPARTAN SYSTEM®

Bergamo	18-19 aprile	A. Zucchetto
Cagliari	25-26 aprile	F. Fiocchi
Padova	22-23 febbraio	A. Zucchetto
Pisa	08-09 febbraio	F. Fiocchi
Ravenna	07-08 marzo	F. Fiocchi
Siracusa	06-07 giugno	F. Fiocchi

- Programma in sintesi
- Principi dello Spartan System
- Il metabolismo energetico; le basi dei meccanismi energetici

- Capacità coordinative: teoria e pratica
 - Forza generale: teoria e applicazioni pratiche
 - Resistenza generale: teoria e applicazioni pratiche
 - Pratica dell'attività
 - 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.

SPARTAN SYSTEM® Level II

CORSO RIVOLTO ALL'ALLENAMENTO DELLA
FLESSIBILITÀ E DEL CORE

Roma	28-29 marzo	F. Fiocchi
------	-------------	------------

- Programma in sintesi
- Flessibilità: teoria e applicazioni pratiche
- Core: teoria e anatomia
- Pratica dell'attività

- 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.

SPARTAN SYSTEM® Level III

CORSO RIVOLTO ALL'ALLENAMENTO DELLA
FORZA E DELLA RESISTENZA

Firenze	04-05 aprile	F. Fiocchi
---------	--------------	------------

- Programma in sintesi
- Forza specifica, Ipertrofia funzionale, Resistenza specifica: teoria e applicazioni pratiche
- Pratica dell'attività

- 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.

SPARTAN SYSTEM® Level IV

CORSO PER LA PERIODIZZAZIONE E
PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Ravenna	25-26 gennaio	F. Fiocchi
---------	---------------	------------

- Programma in sintesi
- Metabolismo e basi dei meccanismi energetici
- Struttura ed elementi dell'allenamento
- Programmazione dell'allenamento

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

SPARTAN SYSTEM® Master Trainer

CERTIFICAZIONE DEL METODO SPARTAN
SYSTEM® ACADEMY

Ravenna	16-17 maggio	F. Fiocchi
---------	--------------	------------

Il riconoscimento più ambito per chi ha svolto il percorso dell'accademia. Il corso offre le chiavi di lettura per conoscere nella globalità i principi del sistema, dalla periodizzazione del lavoro alle linee guida dell'insegnamento.

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

SPARTAN SYSTEM® Supervisor

IL RICONOSCIMENTO PER CHI HA LOTTATO
E COMBATTUTO

Ravenna	23-24 maggio	F. Fiocchi
---------	--------------	------------

Vengono fornite le linee guida per svolgere il ruolo di formatore Spartan System Level I. Vengono stabiliti gli strumenti di valutazione e nel contempo sono fornite le conoscenze metodologiche per operare in autonomia.

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

- Quota d'iscrizione per ogni singolo corso 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- Sconto 20% 200€ riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

- Supporti allo studio (dove previsto) La dispensa sarà 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 FORMAZIONE

KALISTHENICS®

PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Firenze	01-02 febbraio	F. Fagnagnani
Milano	29 feb.-1 marzo	A. Neyroz
Padova	04-05 aprile	A. Neyroz
Ravenna	08-09 febbraio	M. Mazzesi
Roma	18-19 aprile	F. Fagnagnani
Salerno	28-29 marzo	M. Mazzesi
Treviso	08-09 febbraio	A. Neyroz

► 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► Pacchetti formativi

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.



CORSO DI FORMAZIONE

KALISTHENICS® 2° LIVELLO

IL LIVELLO PIÙ AVANZATO
DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Catania	18-19 gennaio	F. Fagnagnani
Milano	09-10 maggio	A. Neyroz

► Programma in sintesi

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

► Quota d'iscrizione 260€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► Sconto 20% 208€ riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► Pacchetti formativi

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® 2° 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

PRE ACROBATICA

COME MIGLIORARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE DEL CORPO PER REALIZZARE ELEMENTI ACROBATICI

Milano 07-08 marzo M. Mazzei

► 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Istruttore di Pre-Acrobatica". Ai Soci Silver 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.



MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

FLEXIBILITY

MOBILITÀ ARTICOLARE E FLESSIBILITÀ MUSCOLARE

Bologna	22 febbraio	A. Neyroz
Firenze	23 maggio	A. Neyroz
Milano	28 marzo	A. Neyroz
Udine	25 gennaio	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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Flexibility". Ai Soci Silver 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 ACADEMY CORSO DI FORMAZIONE

PILATES MATWORK®

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

Ancona S. Sergi	28-29 marzo 18-19 aprile
Bari M. Manca	04-05 aprile 09-10 maggio
Bologna S. Sergi	29 feb.-1 marzo 14-15 marzo
Catania M. Alampi	14-15 marzo 04-05 aprile
Firenze E. Cinelli	07-08 marzo 28-29 marzo
Milano E. Cinelli	14-15 marzo 04-05 aprile
Roma M. Alampi	25-26 gennaio 08-09 febbraio
Salerno M. Alampi	22-23 febbraio 07-08 marzo
Verona S. Sergi	15-16 febbraio 07-08 marzo

► Programma in sintesi

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

► Quota d'iscrizione

520€ da versarsi in 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 2° weekend di studio.

► Sconto 20% 416€ riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri

Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► Pacchetti formativi

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

► Requisiti Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

► Esame Test scritto e prova pratica.

► Titoli rilasciati (previo superamento esame) 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.

► 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 DI FORMAZIONE

PILATES ADVANCED TRAINING

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

Cagliari G. Marongiu	18-19 gennaio 01-02 febbraio
Camaiole (LU) E. Cinelli	30 aprile-01-02-03 maggio
Lecce M. Manca	06-07 giugno 20-21 giugno
Milano E. Cinelli	18-19 gennaio 01-02 febbraio
Ravenna D. De Bartolomeo	01-02 febbraio 15-16 febbraio
Roma G. Marongiu	22-23 febbraio 07-08 marzo

► Programma in sintesi

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

► Quota d'iscrizione

460€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 240€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 240€ da versarsi entro 15 gg. prima del 2° weekend di studio.

► Quota d'iscrizione CAMAIOLE (LU)

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

► Sconto 20% 368€ riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► Pacchetti formativi

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 Socio Gold Istruttore.

► 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 DI FORMAZIONE

PILATES BARRE

IL PILATES INCONTRA LA DANZA

Bologna 16-17 maggio E. Cinelli

► Programma in sintesi

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

► **A chi è rivolto** Il corso è rivolto ad insegnanti di pilates, danza e discipline musicali.

► **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

► **Titoli rilasciati** 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.

CORSO DI FORMAZIONE

PILATES PROPS

I PICCOLI ATTREZZI DEL PILATES

Cagliari	04-05 aprile	S. Giudiani
Catania	09-10 maggio	M. Alampi
Lecce	23-24 maggio	M. Manca
Livorno	25-26 gennaio	E. Cinelli
Milano	15-16 febbraio	E. Cinelli
Napoli	29 feb.-1 mar.	D. De Bartolomeo
Palermo	01-02 febbraio	M. Alampi
Roma	18-19 gennaio	M. Alampi
Trieste	23-24 maggio	D. De Bartolomeo

► 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► Pacchetti formativi

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

► **Requisiti** Si consiglia una minima esperienza di pratica Pilates.

► **Esame Test scritto.**

► **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Props*, 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 FORMAZIONE

PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

LE TECNICHE DI PILATES APPLICATE IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

Firenze	08-09 febbraio	S. Sergi
Lecce	04-05 aprile	S. Sergi
Milano	09-10 maggio	S. Sergi
Padova	01-02 febbraio	S. Sergi

► 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

► **Titoli rilasciati** Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates in gravidanza e terza età*, 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 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*.

PILATES GRANDI ATTREZZI



CORSO DI FORMAZIONE

REFORMER

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

Messina	25-26 gennaio
<i>S. Giuliani</i>	08-09 febbraio
Milano	09-10 maggio
<i>S. Giuliani</i>	23-24 maggio
Roma	25-26 gennaio
<i>G. Marongiu</i>	08-09 febbraio

- **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).
 - **Pacchetti formativi**
scopri su www.fif.it la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"
 - **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.
 - **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.*



CORSO DI FORMAZIONE

CADILLAC

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

Milano 29 feb.-1 mar. *S. Giuliani*

- **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).
 - **Pacchetti formativi**
scopri su www.fif.it la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"
 - **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.
 - **Esame** Test pratico.
 - **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.*

PILATES GRANDI ATTREZZI



CORSO DI FORMAZIONE

SPINE CORRECTOR

UNA NUOVA VISIONE DELL'ATTREZZO

Milano 08-09 febbraio E. Cinelli

► Programma in sintesi

- Gli esercizi classici e 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► Pacchetti formativi

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

► **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

► 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 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 DI FORMAZIONE

WUNDA CHAIR

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

Milano 15-16 febbraio S. Giuliani

► 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► Pacchetti formativi

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

► **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

► Esame Test pratico.

► **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 disponibili 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 DI FORMAZIONE



PILATES AEREO®

CORSO PER LA QUALIFICA DI FLYING BODY TRAINING®

Bologna	15-16 febbraio	G. Marongiu
Milano	28-29 marzo	S. Giuliani
Roma	14-15 marzo	S. Giuliani

- **Programma in sintesi**
- Introduzione al corso: obiettivo Pilates
- Analisi dell'amaca: principi posturali, posizioni e prese
- Masterclass n° 1
- Laboratorio 1: il riscaldamento (Standing Pilates)
- Laboratorio 2: analisi degli esercizi
- Laboratorio 3: ripasso degli esercizi
- Masterclass n° 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 DI FORMAZIONE



TOTAL BODY WORKOUT AEREO®

CORSO PER LA QUALIFICA DI FLYING BODY TRAINING®

Bologna	09-10 maggio	V. Fabozzi
Milano	18-19 gennaio	V. Fabozzi
Roma	01-02 febbraio	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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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.



CORSO DI FORMAZIONE

TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

Bari R. Mastromauro	15-16 febbraio 29 feb.-1 marzo 14-15 marzo 28-29 marzo
Livorno M. Betti	22-23 febbraio 07-08 marzo 21-22 marzo 18-19 aprile
Verona L. Franzon M. Betti	14-15 marzo 21-22 marzo 28-29 marzo 04-05 aprile

► 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 355€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

► **Sconto 20% 532€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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.

CORSO DI FORMAZIONE

STRETCH & ROLL

I TRIGGER POINT: TECNICHE DI RELEASE E STIRAMENTO

Bologna	22-23 febbraio	S. Giuliani
Milano	18-19 gennaio	S. Giuliani
Napoli	28-29 marzo	M. Alampi

► 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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** 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.

novità

CORSO DI FORMAZIONE

YOGA (CORSO INTENSIVO)

CORSO DI YOGA TRADIZIONALE SULLA DISCIPLINA AL QUALE SI È ISPIRATO L'INTERO SETTORE OLISTICO

Ravenna dal 26 agosto al 2 settembre
04-05-06-07-08 dicembre

► Programma in sintesi

- Cultura e filosofia indiana
- Nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia
- Posturologia e propriocettività
- Asana: un aspetto dello yoga
- Pranayama
- Il rilassamento (tecniche e metodologia)
- Fisiologia sottile
- Alimentazione
- Avvio alla Didattica
- Normative e aspetti legali.

Nel secondo anno verranno sviluppati gli argomenti relativi a:

- Cultura e filosofia
- Asana
- Normative e aspetti legali
- Didattica
- Psicologia e comunicazione
- Mudra
- Pranayama
- Fisiologia sottile
- Raja-yoga: tecniche di meditazione

Il programma completo del corso è visionabile sul sito www.fif.it / corsi e master / insegnante di yoga (300 ore)

► **Requisiti richiesti** Per poter accedere al corso è necessario, prima dell'iscrizione, inviare il proprio curriculum vitae.

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 dello Yoga



► Quota d'iscrizione (per ogni anno di corso)

1450€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso, o due rate da 800€ ciascuna, oppure quattro rate da 400€ ciascuna.

► **Sconto 20% riservato a:** istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Docenti** Rita Babini (coordinatrice e insegnante del corso), TdR e D.O. Rita Valbonesi (posturologa, osteopata e terapeuta della riabilitazione), Donato De Bartolomeo, Paolo Taroni, Roberta Mariotti, avv. Cristina Morelli, dott. Alexander Bertuccioli.

► **Struttura del corso** Sono previste 7 ore effettive di teoria/pratica per ogni giornata, per cui l'allievo potrà concentrarsi e immergersi totalmente nello studio delle tecniche yoga. Il corso è a numero chiuso. Si consiglia di aver praticato yoga.

► **Test ed esame** È previsto un esame (test di controllo delle conoscenze acquisite per accedere al secondo anno) che si terrà l'8 dicembre 2020, giornata che coincide con la fine del primo anno di corso. Per accedere al test è necessario aver frequentato almeno l'80% delle lezioni. Le giornate perse non saranno rimborsate e i contenuti costituiranno ugualmente materia d'esame.

Il secondo anno di corso intensivo prevede una settimana di studio, a giugno, nel Centro Studi La Torre ed una a fine agosto, con "ritiro residenziale". L'intero percorso prevede la discussione di una Tesi.

► **Diploma rilasciato** Insegnante di Yoga.

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

CORSO DI FORMAZIONE

YOGA ADVANCED

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

Milano 25-26 gennaio 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 corso 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€ istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Esame** Test scritto.

► Titolo rilasciato

Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Yoga Advanced*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

► **Supporti allo studio** Dispensa del corso.



CORSO DI FORMAZIONE

TEACHING FOR HATHA YOGA

DIDATTICA PER I CORSI DI HATHA YOGA

Milano 04-05 aprile R. Babini

► Programma in sintesi

- Teaching for hatha yoga courses (didattica per i corsi di hatha yoga)
- La programmazione annuale di un corso base (principianti): come strutturare in modo veloce e fruibile un programma di base e come mantenere la programmazione aggiornata, senza spreco di tempo.
- Contenuti della programmazione (asana, pranayama, tecniche di concentrazione, tecniche di rilassamento...).
- Strategie da attuare per armonizzare gruppi eterogenei (utilizzo di strumenti per operare mediazioni, cooperative learning e double yoga); metodologia delle asana in programma con mattoncini, cinture e muro; i principi del cooperative learning e come viene gestito nella classe; asana programmate a coppie.
- Laboratorio: come strutturare una lezione dato un obiettivo

► **Requisiti** Il corso si rivolge principalmente a chi è in possesso della qualifica FIF/IDA di insegnante di Yoga.

► **Quota d'iscrizione** 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Titoli rilasciati** Diploma FIF/ASI di *Teaching for Hatha Yoga*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

► **Supporti allo studio** Dispensa del corso.

CORSO DI FORMAZIONE

EDUCARE L'EQUILIBRIO PER PREPARARE LA MEDITAZIONE

Ravenna 15-16 febbraio R. Babini

► Programma in sintesi

- L'equilibrio in piedi: dalla posizione quadrupedica a quella bipede
- Samasthiti: l'equilibrio in appoggio su due piedi
- Equilibrio in eka pada
- Come si regola l'equilibrio
- Ricerca dell'equilibrio nelle posizioni capovolte: condizione fisica, mentale e psicologica
- Perché le posizioni di equilibrio preparano alla meditazione
- Cosa s'intende per meditazione
- La meditazione guidata: concentrare la mente
- Mantra - yoga: dalla parola al silenzio
- Zazen: l'unità tra il corpo e la mente
- Introduzione alla meditazione vipassana

► **Requisiti** Il corso si rivolge principalmente a chi è in possesso della qualifica FIF/IDA di insegnante di Yoga.

► **Quota d'iscrizione** 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Esame** Test scritto.

► **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Educare l'equilibrio per preparare la meditazione*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

► **Supporti allo studio** Dispensa del corso.



CORSO DI FORMAZIONE

YOGA DYNAMIC SCHOOL

LO YOGA PER IL FITNESS OLISTICO

Roma 07-08 marzo
D. De Bartolomeo 21-22 marzo
R. Babini 04-05 aprile

Il percorso è il frutto della collaborazione tra Donato De Bartolomeo e Rita Babini, entrambi docenti della scuola di Hatha Yoga FIF/SIO. Il corso ha l'obiettivo di promuovere la pratica dello Yoga nella sua versione più attuale. La pratica del Dynamic Yoga è ideale non solo per chi già insegna Yoga, ma anche per chi si affaccia per la prima volta a questa magica disciplina. Il lavoro dinamico ha il vantaggio di preparare progressivamente il corpo rendendolo flessibile ed elastico oltre che a migliorare le capacità cardiovascolari.

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



► Programma in sintesi

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

► **Quota d'iscrizione 695€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 370€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 370€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

► **Sconto 20% 556€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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

CORSO DI FORMAZIONE

YOGA PER BAMBINI

GENITORI E BIMBI INCONTRANO LO YOGA:
CORSO DI SPECIALIZZAZIONE DI INSEGNANTE DI YOGA
PER GRUPPI DI BAMBINI E GENITORI CON I BAMBINI
(didattica per bimbi dai 6 ai 10 anni)

IL SOLE E I SUOI PIANETI

Milano 01-02 febbraio
R. Valbonesi 29 feb.-1 marzo

► Programma in sintesi

- Il sole e i suoi pianeti come stazioni, ogni lezione andrà a lavorare su un pianeta
- Si descriverà ogni pianeta e si proporranno asana che possano rappresentare quel pianeta
- In base al pianeta si giocherà con respiro e voce
- Esercizi respiratori supplementari
- Esercizi di concentrazione
- Proposta di giochi per allenare la concentrazione di genitori e figli
- Rilassamento finale con massaggio alle mani o ai piedi.

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

Sconto 20% 312€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

► Pacchetto speciale 3 appuntamenti

690€ in un'unica soluzione 15 gg. prima della data di inizio, dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20.

Sconto 20% 552€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori

EDUCARE ALL'AUTOSTIMA

Milano 13-14 giugno **R. Valbonesi**

► Programma in sintesi

- Differenziare l'autostima dal concetto di Sé
- Laboratori per educare il genitore alla propria autostima attraverso giochi che costruiscono l'autostima del bambino
- Gli ambiti dell'autostima
- Proposte pratiche utilizzando yoga e giochi alla scoperta
- Laboratori: che costume scegli di indossare per proteggerti, il labirinto magico, la tombola della fiducia, viaggio nello spazio.

► **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, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

► Titolo rilasciato

- *Frequentando ogni singolo corso si ottiene:* attestato di partecipazione
- *Frequentando tutti e 3 i corsi si ottiene:*

di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

OSSERVIAMO, DISEGNAMO, MODELLIAMO LE POSTURE DI GENITORI E BIMBI E SCOPRIAMO NUOVI ORIZZONTI

Milano 27-28 giugno **R. Valbonesi**

► Programma in sintesi

- Fisiologia della postura
- Il lavoro muscolare nel mantenimento dell'equilibrio
- Laboratori: il gioco dello specchio, il collezionista di catene, la forma interna e la forma esterna, nuovi orizzonti.

► **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, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Yoga per Bambini*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.





CORSO DI FORMAZIONE

ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO PER BAMBINI

LA FABBRICA DEI DESIDERI
(laboratorio 3)

Ravenna

15-16 febbraio

R. Valbonesi

► Descrizione del corso

Il grande spettacolo; un bimbo un desiderio; i desideri verranno inseriti dentro un labirinto/percorso; spettacolo che esprime movimento di gruppo e lavoro collettivo

► Quota d'iscrizione 220€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Sconto 20% 176€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

Il corso si completa frequentando tre laboratori (Lab 1, Lab 2 e Lab 3) che vengono proposti con cadenza annuale. I laboratori non hanno un ordine didattico e non è necessario seguirli in sequenza. Si possono inoltre frequentare singolarmente senza l'obbligo di completare il corso.

► Titolo rilasciato

Diploma FIF/ASI in *Anatomia Esperienziale in Movimento per Bambini*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI. Il rilascio del diploma si ottiene previa frequentazione di tutti e 3 i laboratori e previa affiliazione come Socio Gold Istruttore. Ad ogni laboratorio sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

CORSO DI FORMAZIONE

ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO PER ADULTI

ORGANI SI MANIFESTANO
NEL MOVIMENTO
(laboratorio 3)

Ravenna

07-08 marzo

R. Valbonesi

► Descrizione del corso

Minor tensione e miglior flessibilità.

► Quota d'iscrizione 220€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Sconto 20% 176€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

Il corso si completa frequentando tre laboratori (Lab 1, Lab 2 e Lab 3) che vengono proposti con cadenza annuale. I laboratori non hanno un ordine didattico e non è necessario seguirli in sequenza. Si possono inoltre frequentare singolarmente senza l'obbligo di completare il corso.



► Titolo rilasciato

Diploma FIF/ASI in *Anatomia Esperienziale in Movimento per Adulti*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI. Il rilascio del diploma si ottiene previa frequentazione di tutti e 3 i laboratori e previa affiliazione come Socio Gold Istruttore. Ad ogni laboratorio sarà rilasciato un attestato di partecipazione.



CORSO DI FORMAZIONE

FITNESS GROUP ACADEMY

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

Ferrara	18-19 gennaio
P. Vincenzi	08-09 febbraio
Firenze	09-10 maggio
M. Della Primavera	23-24 maggio
Messina	14-15 marzo
D. Impallomeni	04-05 aprile
Milano	28-29 marzo
P. Vincenzi	18-19 aprile
Napoli	18-19 aprile
M. Messuri	09-10 maggio
Palermo	08-09 febbraio
F. Amante	22-23 febbraio
Roma	14-15 marzo
M. Della Primavera	28-29 marzo

► 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 e € 210 da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

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

FITNESS GROUP ADVANCED TOP LEVEL

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

- FITNESS GROUP ACADEMY
- CHOREOGRAPHY STRATEGIES
- POWER PUMP EVOLUTION®
- TOTAL BODY WORKOUT

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

- FIF ANNUAL CONVENTION
- IN CORPORE SANO

► **Diploma rilasciato** A conclusione del percorso verrà rilasciato il diploma FIF/ASI di *Fitness Group Advanced Top Level*.

CORSO DI FORMAZIONE

CHOREOGRAPHY STRATEGIES

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

Bologna 22-23 febbraio *P. Vincenzi*
Milano 09-10 maggio *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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Titoli rilasciati** Diploma FIF/ASI di Istruttore di Choreography Strategies, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

► **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica in discipline musicali.

► **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 DI FORMAZIONE

TOTAL BODY WORKOUT

IL FITNESS GROUP SU BASE MUSICALE PER IL CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE E CARDIOVASCOLARE CON L'UTILIZZO DEI PICCOLI ATTREZZI

Milano 16-17 maggio *V. Fabozzi*

► Programma in sintesi

- Cenni sulla teoria della musica e sulla comunicazione didattica efficace
- Analisi della terminologia anatomica e biomeccanica
- Elementi di teoria dell'allenamento
- Elementi di teoria sul Metabolic Resistance Training
- Workshop teorico e pratico sugli obiettivi specifici del riscaldamento nelle lezioni di tonificazione
- Workshop teorico e pratico sui sistemi di insegnamento motorio e le metodologie di allenamento cardiovascolare a corpo libero e con lo step

- Workshop teorico pratico sul condizionamento metabolico in circuito mistocon focus sugli arti inferiori
- Workshop teorico pratico sul condizionamento muscolare con i piccoli sovraccarichi e l'applicazione delle tecniche di intensità base con focus sugli arti superiori

► **Quota d'iscrizione** 250€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica in discipline musicali.

► **Esame** Prova pratica.

► **Titoli rilasciati** (previo superamento esame) Diploma FIF/ASI di Istruttore di Total Body Workout, 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 FORMAZIONE

POWER PUMP EVOLUTION®

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

Catania	07-08 marzo	D. Impallomeni
Milano	28-29 marzo	D. Impallomeni
Roma	29 feb.-1 marzo	M. Scurti

► Programma in sintesi

- Tecniche base, didattiche e comunicative, per costruire una lezione
- 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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 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.

CORSO DI FORMAZIONE

A.T.P.®

Aquatic Training Program

L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

Rimini 04-05 aprile A. Tartaglia

► Programma in sintesi

- Adattamenti fisiologici e biomeccanici del corpo in acqua: acquaticità e galleggiamento
- Workshop teorico pratico sulla struttura della musica, comunicazione e cueing tecnico
- Laboratorio pratico per la costruzione delle lezioni: ambientamento, allenamento aerobico, allenamento delle resistenze (controcorrente, vortici, spirali, uso delle leve e delle mani)

► **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 200€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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** 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
CORSO DI FORMAZIONE

FIT FUNCTIONAL KOMBAT

UN SISTEMA DI ALLENAMENTO FUNZIONALE
COMBAT + FITNESS SU BASE MUSICALE

Milano	01-02 febbraio	M. Roda
Ravenna	25-26 gennaio	M. Roda
Roma	04-05 aprile	M. Roda

► Programma in sintesi

- Introduzione al nuovo Format
- Regole di sicurezza del colpo
- Utilizzo della musica
- Velocità musicale nelle varie fasi della lezione
- Cueing verbale e visivo
- Tipologie e caratteristiche dei movimenti
- Joint Mobility e stretching specifico
- Tecnica di guardia
- Colpi di mano
- Gomitate
- Schivate e parate
- Colpi di gamba
- Ginocchiate
- Metodologie di allenamento: Cardio Kombat a corpo libero e al sacco, Fit Kombat, Functional kombat, Fit & Functional Kombat Circuit

► **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Esame Prova pratica.**

► **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di Istruttore di Fit Functional Kombat, 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.

novità
MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

PENALTY FIT TRAINING

L'ATTREZZO VERSATILE AD APPLICAZIONE
MULTI-SPORT PER UN ALLENAMENTO
COMPLETO ADATTO A TUTTI

Milano	21 marzo	V. Fabozzi
Ravenna	09 febbraio	V. Fabozzi

► Programma in sintesi

- Analisi delle caratteristiche dell'attrezzo
- Obiettivi allenanti: capacità coordinative e capacità condizionali
- Classificazione degli esercizi: per l'attività cardiovascolare, per la velocità ed agilità, per l'esplosività, per la resistenza muscolare, per il core, per attività combinata cardio-tono
- Strutture musicali applicate al movimento
- Metodologie di allenamento: Circuit Training & Interval Training
- Strutture di lezione combo: Choreo & Tone

► **Quota d'iscrizione 190€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 152€** riservato a istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Penalty box** Chi lo desidera, può acquistare il versatile attrezzo utilizzato nel corso al prezzo promozionale di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione).

► **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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Penalty Fit Training". Ai Soci Silver viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

► **Supporti allo studio** Dispensa del corso.



CORSO DI FORMAZIONE

FITNESS PER JUNIOR

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

Milano 18-19 aprile 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Titoli rilasciati** 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.



CORSO DI FORMAZIONE

BABY FITNESS

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

Bologna	08-09 febbraio	M. Roda
Firenze	29 feb.-1 marzo	M. Roda
Milano	09-10 maggio	M. Roda
Roma	21-22 marzo	M. Roda
Verona	18-19 aprile	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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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.

CORSO DI FORMAZIONE

FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

Ravenna 09-10 maggio
D. Longhi 23-24 maggio

► **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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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** 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 DI FORMAZIONE

PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI

Bologna A. Gobbi	29 feb.-1 marzo 14-15 marzo 28-29 marzo
Cagliari F. Pani	16-17 maggio 30-31 maggio 13-14 giugno
Milano P. Rocuzzo	09-10 maggio 23-24 maggio 06-07 giugno
Napoli (Cava dei Tirreni) D. Berni	1-2-3 maggio 16-17 maggio

► 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 almeno 3 giorni prima dell'inizio del secondo incontro (non si accettano pagamenti sul posto).

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



CORSO DI FORMAZIONE

POWER LIFTING

L'APPROFONDIMENTO DEGLI ESERCIZI BASE PER FORZA E POTENZA

Bologna	18-19 aprile	M. Orri
Genova	01-02 febbraio	M. Orri

► 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver 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.



VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

DALL'ANTROPOMETRIA SEMPLICE ALLA PRATICA APPLICATIVA DI PLICOMETRIA ED IMPEDENZIOLOGIA

Milano 26 gennaio A. Bertuccioli

► 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 istruttori FIF, studenti e Laureati in Scienze Motorie (regolarmente tesserati come socio Gold istruttore per l'anno in corso), titolari e istruttori di Centri Associati FIF (regolarmente tesserati come Socio Silver per l'anno in corso).

► **Titolo rilasciato** Attestato di partecipazione al corso 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.



ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO

Ravenna 29 febbraio-1 marzo R. Babini
04-05 aprile R. Valbonesi
25-26 aprile R. Babini

► Programma in sintesi

- Proposte ed indicazioni nelle diverse fasi della gravidanza: protocolli di lavoro
- "I periodi" del parto: gli esercizi del travaglio e del parto
- Esercizi per la percezione e il controllo della postura e del "pavimento pelvico"
- Anatomia e fisiologia della gravidanza: cosa cambia nel corpo, l'azione degli ormoni
- Esercizi di rinforzo del pavimento pelvico a scopo protettivo delle principali problematiche perineali, lombari e addominali
- Il recupero psico-fisico nel post partum
- La respirazione: presa di coscienza del respiro naturale, controllo della respirazione, significato emozionale e simbolico del respiro, la respirazione nelle tecniche di rilassamento, la respirazione durante il travaglio di parto.

► **Quota d'iscrizione 540€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 310€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 260€ da versarsi entro 15 gg. prima dell'inizio del secondo weekend di studio.

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

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

► **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Insegnante specializzato in allenamento in gravidanza e post parto*, 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.

ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

Cagliari 08-09 febbraio F. Pani
Napoli 23-24 maggio D. Berni

► 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 corso.

► **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.





Un evento "Limited Edition"! Due giornate esclusive valide sia per l'aggiornamento tecnico degli istruttori Gold FIF sia per la convalida e la conversione dei diplomi di Istruttore di Pilates "NON FIF". Un programma ricco di innovazioni e valorizzato dalla autentica esperienza dei docenti federali del settore Body & Mind.

LA CONVENTION È A NUMERO CHIUSO

Elisabetta Cinelli



Rita Valbonesi



Massimo Alampi



Donato De Bartolomeo



PILATES & YOGA

SABATO 25 APRILE

PROGRAMMA

- Pilates Circuit 2020 Donato De Bartolomeo
- Pilates mobility & soft ball Elisabetta Cinelli
- Enjoy yourself Massimo Alampi
- Piedi e mani alla scoperta delle radici Rita Valbonesi
- Yoga Dynamic Donato De Bartolomeo
- Pilates for two Massimo Alampi
- Lateral circuit Elisabetta Cinelli

PILATES FIF LAB

DOMENICA 26 APRILE • PROGRAMMA

PROGRAMMA

- Anatomia del core: diaframmi in "connessione" Rita Valbonesi
- Pilates advanced review Elisabetta Cinelli
Massimo Alampi e Donato De Bartolomeo



Sabato 25 aprile
dalle 18.30 circa

**MEET & GREET
APERICENA***

con i docenti FIF
vi aspettiamo!

partecipazione
su prenotazione

**HAI UN DIPLOMA DI PILATES
NON FIF?
convertilo partecipando a**

Pilates&Yoga Evolution 25.04 ISCRIZIONE

98 Euro entro il 10.03
120 Euro entro il 10.04

Dopo il 10.04 la quota sarà maggiorata di euro 20 e sul posto di ulteriori euro 20 (salvo disponibilità)

 **Modalità d'iscrizione**
su www.fif.it

 Per gli istruttori Gold FIF iscritti alla Pilates&Yoga Evolution di sabato 25.04, la partecipazione al Pilates FIF Lab del 26.04 è **gratuita** (è necessario iscriversi alla giornata di domenica, indicandolo sulla cedola di iscrizione)

Pilates FIF Lab 26.04 ISCRIZIONE

40 Euro

La partecipazione al Pilates FIF Lab è valida anche per la conversione di diplomi di insegnante di Pilates, conseguiti con altri Enti e prevede il rilascio del diploma FIF / ASI e il Tesserino Tecnico ASI / CONI (per la conversione è necessario inviare copia del diploma a fif@fif.it entro il 15.04.2020)

RIDUZIONI E AGEVOLAZIONI

- 50%: per i soci Gold Istruttore FIF titolari e istruttori dei centri associati FIF
- 20%: per i soci Silver FIF
- 10%: per i soci Gold FIF
- Gratis:**
 - FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti per club)
 - per affiliati come socio Gold Istruttore da almeno 10 anni consecutivi

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati alla Federazione per l'anno in corso.

* L'apericena è gratuita per le FIF Card

BOLOGNA 15 FEBBRAIO 2020 IN CORPORE SANO

CONVEGNO DALLA FORZA ALL'IPERTROFIA

Un evento voluto e dedicato all'allenamento. Tanti testimonial esperti di forza e ipertrofia che hanno solidi studi ma contemporaneamente tantissima applicazione pratica. Un appuntamento ricco di contenuti allenanti che non mancherà di fare conoscere nuove e vecchie metodiche.

valido
COME
AGGIORNAMENTO TECNICO



Fabio
Zonin



Mario
Civalleri



Luca
Franzon



Marco
Neri



Stefano
Travaglini

Daniela
Padovan

PROGRAMMA

- **In principio era la forza** Luca Franzon
- **Forza e Ipertrofia al femminile. Quali le differenze? Proposte tratte dall'esperienza pratica. Allenamento alta intensità? Quali i presupposti? Una proposta allenante** Daniela Padovan e Stefano Travaglini
- **Dimmi che fibra sei e ti di dirò come allenarti** Fabio Zonin
- **Contrazione isometrica: forza e ipertrofia? Analisi e proposte** Marco Civalleri
- **Non dimentichiamo il passato e gli allenamenti Old Style** Marco Neri

Programma e modalità d'iscrizione su www.fif.it

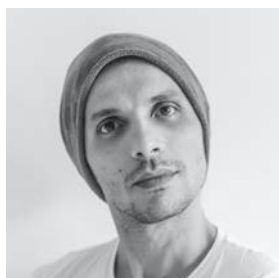
Attestato

Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione all'evento **valido come aggiornamento tecnico**.

Riduzioni

- Gratis:**
- per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 5 partecipanti per club)
 - per affiliati come socio Gold Istruttore da almeno 10 anni consecutivi
- 50%:** per i soci Gold Istruttore
- 20%:** per titolari e istruttori di centri associati FIF
- 10%:** per i soci Silver FIF

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati alla Federazione per l'anno in corso.


 SPECIAL
GUEST

 Giorgos
Chatzimichail

GRECIA


 SPECIAL
GUEST

 Steffen
Conrad

GERMANIA


 Viviana
Fabozzi

 Patrizia
Vincenzi

 Melissa
Roda

 Marco
Della Primavera

PROGRAMMA

- **AEROFly** Patrizia Vincenzi
- **ATHLETIC BODYWEIGHT** Steffen Conrad
- **STEP BY STEP** Giorgos Chatzimichail
- **FUNCTIONAL TABATA** Steffen Conrad
- **STEP VS STEP** Marco Della Primavera
- **INTERVAL TRAINING KOMBAT** Melissa Roda & Viviana Fabozzi
- **DANCE 4 ALL** Giorgos Chatzimichail
- **TOTAL BODY FLUID MOVEMENT** Melissa Roda & Viviana Fabozzi

Programma, modalità d'iscrizione e riduzioni
su www.fif.it

BOLOGNA 16 FEBBRAIO 2020 IN CORPORE SANO

SMART FITNESS CONVENTION

Nuove lezioni pratiche, allenanti e ready to use: "facili da applicare, adatte a tutti i livelli di intensità, sicure ed efficaci!" Una vera Smart convention del fitness in cui alla tradizione del fitness musicale della FIF Academy si integra una "fusion" delle ultime tendenze mondiali rappresentata dalla brillante creatività del greco Giorgos Chatzimichail e l'elegante potenza del tedesco Steffen Conrad!

valida
COME
AGGIORNAMENTO TECNICO

XXL convention

PALERMO 18-19 APRILE 2020

PRESENTER



**SPECIAL
GUEST**

Carlos
Ramirez



**SPECIAL
GUEST**

Alessandro
Muò



Viviana
Fabozzi



Davide
Impallomeni



Fabio
Amante

SABATO 18 APRILE 2020

CONVENTION

*La poliedricità del corpo in azione!
L'interazione delle diverse forme del fitness
corografico, funzionale, metabolico e posturale,
in una convention "esperenziale" finalizzata al
miglioramento di tutte le abilità motorie su base
musicale. L'Italia e la Spagna in un esplosivo
connubio tra l'Accademia della Federazione
Italiana Fitness e due ospiti d'eccezione:
Alessandro Muò e Carlos Ramirez.*

PROGRAMMA

- **Metcon** Fabio Amante
- **Choreo vs Tone With Penalty Box** Viviana Fabozzi
- **Body In Action** Alessandro Muò
- **Pilates Choreography** Carlos Ramirez
- **Functional Step** Alessandro Muò
- **Spanish Step** Carlos Ramirez
- **Body Fit Elastic** Davide Impallomeni
- **Twince Restorative Stretch** Viviana Fabozzi & Davide Impallomeni



DOCENTI



Donato
De Bartolomeo



Elisabetta
Cinelli



Massimo
Alampi

DOMENICA 19 APRILE 2020

PILATES&YOGA

*Allenare il "benessere" attraverso due diverse
filosofie del movimento per esercitare la mente
e il corpo e migliorare l'equilibrio tra forza e
flessibilità.*

PROGRAMMA

- **Soul Pilates** Massimo Alampi
- **Pilates Circuit 2020** Donato De Bartolomeo
- **Fascia Surprise** Elisabetta Cinelli
- **From Back To Core** Massimo Alampi
- **Pilates Lateral Circuit** Elisabetta Cinelli
- **Hatha Yoga** Donato De Bartolomeo



CONVENTION

valida

COME

AGGIORNAMENTO TECNICO



Programma, modalità d'iscrizione e riduzioni su www.fif.it

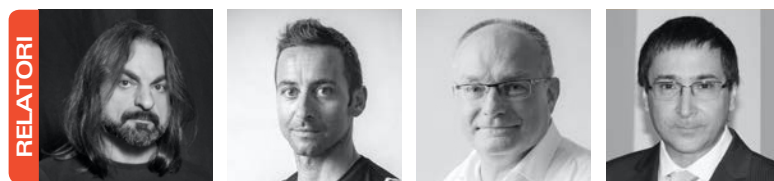
SABATO 18 APRILE 2020

CONVEGNO

Un approccio integrale al training in palestra

Miscelando passato e presente nascono le innovative proposte e schemi di allenamento del futuro

Questa edizione di XXL vuole essere uno stimolo innovativo dove ci sarà una "fusione" fra esercizi tradizionali e nuovi approcci allenanti. La parola d'ordine è miscelare innovazione e tradizione alla ricerca di nuove soluzioni, ma con uno sguardo verso la necessità di sapere organizzare un training in modo tecnico e non casuale. L'obiettivo è dare idee a chi si occupa di allenamento per fornire nuovi stimoli e mettere in gioco le proprie conoscenze.



RELATORI

dott. Fabio Zonin
SPECIAL GUEST

dott. Francesco Fiocchi

dott. Marco Neri

dott. Francesco Currò

PROGRAMMA

- **Programmazione dell'allenamento della forza per atleti ed amatori** dott. Fabio Zonin
- **Body Weight: possibilità di integrare protocolli base a corpo libero all'interno di schede in sala pesi** dott. Francesco Fiocchi
- **Monofrequenza e multifrequenza. Proposte allenanti** dott. Marco Neri
- **Paleodiet fra mito e realtà** dott. Marco Neri
- **Power BodyBuilding: un approccio salutare all'ipertrofia "funzionale" basato sul movimento, la forza e la flessibilità** dott. Fabio Zonin
- **L'importanza della programmazione per ottenere dei risultati. Proposte base per impostare una preparazione scientifica** dott. Francesco Currò



DOMENICA 19 APRILE 2020

MASTER CON FABIO ZONIN

Tecnica e didattica con il bilanciere:
dalle Powerlifts alle alzate accessorie

Un laboratorio pratico e teorico per una analisi approfondita dei principi, le progressioni didattiche e le tecniche di insegnamento di tre tra i più efficaci esercizi con il bilanciere per allenare la Forza:

Stacco da Terra, Zercher Squat e Floor Press.

Un vero e proprio studio della tecnica esecutiva più sicura ed efficace che permetterà di migliorare la forza assoluta e che comporterà un notevole transfer nella prestazione atletica e nel miglioramento della qualità della vita.

La partecipazione al master è **a numero chiuso**.

Attestato

Ai partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione al master.



► **Programma, modalità d'iscrizione e riduzioni su www.fif.it**



PHOENIX

convention

ON TOUR

- PIACENZA DOMENICA 2 FEBBRAIO** Palestra Le Club
- BOLOGNA SABATO 21 MARZO** Palestra Alessio Citi Studio
- BOLOGNA SABATO 4 APRILE** Palestra Sway, Zola Predosa (BO)
- FERRARA DOMENICA 17 MAGGIO** Palestra Cocoon
- GATTEO MARE SABATO 6 GIUGNO** Centro 4you Training
- FIRENZE DOMENICA 14 GIUGNO** Palestra TAOTEC, Figline Valdarno (FI)

Phoenix FIF non è la classica Convention, ma la proposta di un nuovo format itinerante che la fa vivere su più incontri. Da febbraio a giugno troverete 6 date disponibili e 10 conosciuti e stimati presenters italiani. L'araba fenice del fitness infuocherà i centri che la ospitano a suon di Hi-Lo & Step Choreography e functional.

DURANTE IL TOUR POTRAI TROVARE QUESTI PRESENTER



Elisa Crepaldi

Davide Dell'Orletta

Marco Della Primavera

Marinella Giudetti

Daniele Matteotti

Jessica Mazzocchi

Andrea Petri

Melissa Roda

Alessandro Uccellini

Patrizia Vincenzi

iscrizione

20€

La convention è a numero chiuso. Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla "Phoenix on tour"

Per informazioni e iscrizioni:
[www.fif.it / eventi / phoenix on tour](http://www.fif.it/eventi/phoenixon tour)



Due giorni di formazione, **otto** docenti federali, **quattro** sale dedicate a workshop, laboratori teorici e pratici e masterclass con un focus centrato sul lavoro matwork e con i **grandi attrezzi**

Special guest from SPAIN **DAVID ORTEGA BENITEZ**

Formatore di Osteopatia e Tecniche Manuali, Master Trainer certificato Pilates Method Alliance, ha dedicato la sua vita a tutti gli studi del Pilates. Autore di diversi libri rivolti sia agli Istruttori di Pilates sia ai comuni Clienti è attualmente Direttore del programma di studi di formazione Pilates AMOKAP®

David Ortega Benitez oltre alle lezioni, terrà due workshop di specializzazione

SPECIAL GUEST



David Ortega Benitez
SPAIN

TEAM FIF PILATES



Elisabetta Cinelli



Stefania Giuliani



Sara Sergi



Rita Valbonesi



Massimo Alampi



Michele Manca



Gianpiero Marongiu



Donato De Bartolomeo

Programma e modalità d'iscrizione su www.fif.it

Attestati

Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione a "International Pilates" valido come aggiornamento tecnico + un attestato per ogni workshop previo sua frequenza.

Riduzioni

- 50%** per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti per club)
- 20%** per i Soci Gold Istruttore FIF e titolari e istruttori di centri associati FIF
- 10%** per i Soci Silver FIF

AFFILIAZIONE

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

[www.fif.it / affiliazioni](http://www.fif.it/affiliazioni)



SOCIO GOLD (istruttore) € 140,00

comprende:

- **Rilascio Tesserino Tecnico ASI / CONI**, iscrizione annuale al Registro Nazionale del Settore e inserimento nell'albo Nazionale dei 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 e al fitness"
- Rilascio tesserino istruttore FIF (valido fino al 31 dicembre dell'anno di affiliazione) e inserimento albo istruttori F.I.F. **www.fif.it**
- T-shirt ufficiale istruttore FIF
- Abbonamento alla rivista "Performance"
- Polizza assicurativa infortuni con ente di promozione sportiva
- Polizza assicurativa R.C.T.

SCONTI:

- **Novità Sconto del 50% sull'iscrizione a FIF ANNUAL, IN CORPORE SANO, XXL FITNESS, JUNGLE, PILATES & YOGA EVOLUTION**
- **Eventi gratis se affiliati da almeno 10 anni consecutivamente come Socio Gold Istruttore**
- Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del nostro catalogo di vendita **www.fit-shop.it**
- Sconto del 20% su master e corsi F.I.F.
- Sconto del 33% su Pegaso Università Telematica Online
- Sconto del 20% su Università Telematica San Raffaele Roma

* Possono tesserarsi come "SOCIO GOLD (istruttore)":
diplomati FIF, laureati in Scienze motorie (o in corso di studi),
tecnici di Federazioni o Enti CONI, istruttori in possesso di titoli vari



SOCIO SILVER € 40,00

comprende:

- Assicurazione contro gli infortuni
- Abbonamento alla rivista "Performance"
- In caso di riconoscimento della propria certificazione non FIF: rilascio del diploma ASI / CONI e rilascio tesserino di Tecnico Nazionale ASI / CONI e iscrizione all'albo nazionale dei tecnici ASI / CONI

- Sconto del 10% su eventi, convention e convegni F.I.F.

L'affiliazione come socio Silver è obbligatoria:

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



SOCIO BASIC € 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

con affiliazione automatica all'Ente di Promozione Sportiva CONI (ASI)

€ 100

(con inserimento autonomo da parte dell'ASD o SSD dei tesserati/soci all'ASI, Ente di Promozione Sportiva / CONI + tutti i servizi indicati su www.fif.it)

OPPURE

€ 200

(con servizio di inserimento dei tesserati/soci all'ASI, Ente di Promozione Sportiva / CONI da parte di FIF + tutti i servizi indicati su www.fif.it)

AFFILIAZIONE 2020 SOCIO GOLD ISTRUTTORE



WWW.FIF.IT

VANTAGGI INCLUSI

ASSICURAZIONE RESPONSABILITÀ CIVILE

L'affiliazione come **Socio Gold Istruttore** prevede in automatico una polizza RCT **con copertura dei rischi professionali nello svolgimento della propria attività, indifferentemente da dove essa sia svolta.**

Polizza con massimale di **3.000.000 di euro**
Franchigia di 2.000 euro
In accordo con ASI, FIF ha stipulato un'esclusiva convenzione con una Compagnia Assicuratrice nazionale leader del settore.

TESSERINO DI TECNICO NAZIONALE

Il tesseramento come **Socio Gold Istruttore FIF** comprende il rilascio del tesserino di Tecnico Nazionale ASI / CONI e l'inserimento nell'Albo Nazionale ASI (con l'apposita qualifica come da elenco CONI).

Il diploma FIF / ASI e il Tesserino Tecnico nazionale sono requisiti necessari per svolgere legalmente il ruolo di istruttore per le discipline di competenza presso tutte le società o associazioni sportive italiane.

DIPLOMA DI TECNICO NAZIONALE FIF ASI / CONI

Il **Socio Gold Istruttore** riceve il diploma di Tecnico Nazionale FIF ASI / CONI e ad ulteriore conferma della legittimità giuridica del titolo acquisito è presente la firma del Presidente ASI.

RISERVATO AI SOCI GOLD ISTRUTTORE



**POLIZZA R.C.T.
POLIZZA INFORTUNI**



**RILASCIO TESSERINO TECNICO ASI / CONI
INSERIMENTO NELL'ALBO NAZIONALE
ASI / CONI** e nel Registro Nazionale del Settore



SCONTI
tariffe agevolate per la partecipazione a corsi, master ed eventi federali



UNIVERSITÀ
Sconto 33% Pegaso Università Telematica
Sconto 20% Università Telematica San Raffaele



**IL QR CODE
SARÀ INSERITO
NEI DIPLOMI FIF A
PARTIRE DAL 1° GENNAIO 2020**

È una importante novità ad ulteriore garanzia in caso di controlli. In tempo reale permette di verificare la registrazione nell'albo Nazionale dei Tecnici ASI / Coni delle qualifiche professionali di tutti coloro che sono in regola con l'affiliazione Gold Istruttore FIF.



FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

via Paolo Costa 2 • Ravenna • tel. 0544 34124 • fif@fif.it • www.fif.it

FIFCOMMUNITY

NOTIZIE IN PILLOLE DAL MONDO FEDERALE WWW.FIF.IT

[Top Trainer]

PAOLO DOMENEGHETTI E ANNABELLA LUCCHINI NUOVI TOP TRAINER FEDERALI



L'ultima edizione della FIF ANNUAL CONVENTION è stata teatro della discussione di due tesi, rispettivamente per la qualifica di *Personal Trainer Elite* e *Top Trainer per il settore Fitness Group*, due titoli che hanno rappresentato la vetta di un importante traguardo accademico per altri due Istruttori Gold FIF. Nell'ordine sono stati esaminati nella giornata di Sabato 26 ottobre **Paolo Domeneghetti** con una tesi dal titolo "Il Tennis per i Senior" con il focus di presentare una programmazione di allenamento specifica in qualità di Personal Trainer di alta specializzazione; mentre la giornata di domenica ha visto protagonista la nuova Top Trainer **Annabella Lucchini** con la sua tesi dal titolo "Power Pump Evolution: un allenamento adatto a qualsiasi età". Entrambi sono stati valutati da una commissione di docenti federali formata rispettivamente da Alexander Bertuccioli e Viviana Fabozzi (relatrice della tesi di Paolo Domeneghetti), e per il Fitness Group da Patrizia Vincenzi, Davide Impallomeni (relatore della tesi di Annabella Lucchini) e Viviana Fabozzi.

Una grande soddisfazione per la Federazione, un traguardo per i nostri istruttori Gold che dà forza e valore aggiunto ai suoi percorsi formativi! Un grande in bocca al lupo ai nuovi "Top" Diplomatici!

[In libreria]

DEBUTTO IN LIBRERIA PER OMAR FERRARI, PT E CONSULENTE NUTRIZIONALE FIF

Si intitola "**Il calcio a 360° - le origini e l'evoluzione**", edito da Albatros, l'opera prima di **Omar Ferrari** che prende spunto dalla sua tesina discussa nel 2018 all'esame conclusivo del corso biennale di Nutraceutical Sport Consultant. Il suo libro nasce con l'intento di fornire informazioni specifiche per i giovani calciatori, perché proprio tra loro ci sono i futuri campioni. Grandi mister del passato, tattiche, consigli e, soprattutto, alimentazione sono le fondamenta per aiutare i giovani calciatori di oggi a diventare i fuoriclasse di domani e a fare il salto di qualità in uno sport che fatica ad imporsi a livello europeo e mondiale e che aspetta con ansia l'arrivo dei nuovi Maldini, Pirlo, Totti... Un grande in bocca al lupo dalla Federazione per il suo nuovo percorso professionale.



[Affiliazioni]

AFFILIAZIONI E COPERTURA ASSICURATIVA ASI/FIF

La necessità per un istruttore o un PT di avere una assicurazione infortuni personale e una Responsabilità Civile che lo tuteli in caso di danni causati a clienti è una esigenza certa e indispensabile.

Alcune RC fornite da vari organismi coprono solo se il tecnico opera all'interno di centri affiliati con tale organismo (ad al cui interno si allenano persone affiliate allo stesso organismo). Tuttavia moltissimi Personal Trainer lavorano in diversi centri, spesso affiliati ad organizzazioni diverse; ma non solo, in molti casi lavorano a casa dei clienti o addirittura all'aperto.

*A tal proposito non tutti sanno che da molti anni la RC emessa da ASI/FIF tutela il tecnico, **sempre**, anche quando lavora al di fuori del suo centro, anche all'aperto e anche se il cliente non ha una tessera ASI/FIF. Riteniamo che questa sia la copertura più completa e attinente alla realtà della maggioranza dei tecnici.*

Una forma assicurativa moderna e che dona una certa serenità e sicurezza al tecnico stesso.

[Formazione]

LA FIF ACADEMY INCONTRA IL MONDO DELL'ESTETICA

Nasce il primo corso di formazione rivolto ai professionisti del mondo dell'estetica, il **Beauty Fit Specialist**. Un innovativo percorso di sinergia tra tonificazione e modellamento estetico da praticare all'interno della cabina. Il progetto nasce in collaborazione con il CNA e unisce l'esperienza trentennale della FIF nel campo della formazione fitness, attraverso le conoscenze tecniche della docente Master Federale **Viviana Fabozzi**, che si integrano con l'alta specializzazione nell'ambito dell'estetica di **Laura Grilli**, presidente in carica della CEPEC (Confederazione Europea delle Associazioni Nazionali dell'Estetica e della Cosmetica dei paesi dell'UE) e ancora con l'esperienza di **Agostina Piazzini** formatrice in corsi di comunicazione e marketing per imprenditori nella gestione del team-Sales Trainer in ambito wellness e bellezza. La preview con la presentazione del progetto avverrà in data 3 febbraio presso la sede della FIF. Il corso si svolgerà per la sua prima edizione presso l'Accademia dell'estetica e del Benessere di Ravenna e ha la durata di 4 giorni suddivisi in due incontri (2 giorni ciascuno) nelle giornate della domenica e del lunedì. I punti chiave che caratterizzano il programma del corso sono inerenti l'analisi di protocolli di allenamento personalizzati e specifici ai principali trattamenti quali: edema e ritenzione idrica, cellulite, grasso localizzato e tonicità dei tessuti e muscoli. Per info e costi scrivici a fif@fif.it



[Partnership]

AL VIA IL PROGETTO FIF E TISANOREICA

In occasione dell'ultima edizione della FIF Annual Convention la Federazione Italiana Fitness e la prestigiosa azienda Tisanoreica, hanno iniziato un progetto di collaborazione che porterà certamente novità nel mondo e nelle potenzialità dei Personal Trainer. Durante la presentazione ufficiale del progetto il comitato medico scientifico Tisanoreica (centro Studi Tisanoreica), insieme al suo ideatore e Patron Gianluca Mech, ha prospettato in collaborazione con FIF, una serie di servizi avanzati che comprendono la consulenza nutrizionale di cui un gruppo preselezionato di 12 Personal Trainer, presenti al primo incontro, potrà usufruire per i propri clienti. Una consulenza medica che ha lo scopo di qualificare ulteriormente il lavoro dei professionisti, creando nel prossimo futuro nuovi interessanti step professionalizzanti che faranno certamente avanzare le potenzialità dei tecnici del settore Fitness.

Per info scrivici a fif@fif.it

[Master universitari]

IL MANUALE FIF DI PERSONAL TRAINER NEGLI ARCHIVI DELLA BIBLIOTECA DELL'ACCADEMIA OLIMPICA INTERNAZIONALE

La sessione in presenza del primo semestre del Master internazionale 2019-20 dal titolo "Studi Olimpici, educazione olimpica e organizzazione e management degli eventi olimpici", si è conclusa il giorno 16 novembre. Il corso è organizzato dall'Accademia Olimpica Internazionale (IOA), ente con l'obiettivo di diffondere l'olimpismo per mandato del Comitato Olimpico Internazionale (CIO). I frequentatori sono ospitati nelle strutture della IOA presso Ancient Olympia (Grecia). Tra i frequentatori del corso 2019-20, provenienti da ogni parte del mondo, ha brillato il nostro plurilaureato istruttore David Grassi che, in rappresentanza della FIF Academy, ha avuto l'onore di consegnare al decano professor K. Giorgiadis il prestigioso manuale di Personal Trainer. Il nostro profondo ringraziamento e il nostro in bocca al lupo per la sua partecipazione al prossimo secondo semestre in occasione della accensione della fiamma Olimpica per i Giochi Olimpici di Tokio 2020.



La consegna del manuale di PT al decano professor K. Giorgiadis

[Partnership]

LA FIF NEL SISTEMA SANITARIO GRAZIE ALLA COLLABORAZIONE CON EXPOSANITA'

La mostra internazionale al servizio della sanità e dell'assistenza apre le porte alla Federazione Italiana Fitness in occasione della sua 22° edizione che si svolgerà il 15, 16 e 17 Aprile 2020 a Bologna. Una fiera per innovare il sistema sanità, un'occasione di business, conoscenza e crescita professionale a cui tutti i tesserati FIF potranno partecipare a titolo gratuito. L'evento speciale oggetto della nuova partnership, intitolato GYM4ALL, prevede l'allestimento di un modulo esemplificativo per palestra fruibile da persone con esigenze e potenzialità fisiche differenti, proprie o supportate da ausili come quelli per la mobilità. All'interno dell'area saranno presenti trainer specializzati, formati e selezionati dalla FIF per garantire ai visitatori l'opportunità di provare in sicurezza e in maniera professionale tutte le attività orientate al fitness.



EXPOSANITA'

MED • CARE • INNOVATION

22° mostra internazionale al servizio della sanità e dell'assistenza

15 | 16 | 17 aprile 2020

BolognaFiere

ALLENAMENTO HIIT

tra mito e
realtà

a cura di
Luca Dalseno

**VALUTIAMO A TUTTO TONDO I REALI BENEFICI
E LE CONTROINDICAZIONI DEL HIGH
INTENSITY INTERVAL TRAINING**

L'allenamento HIIT (High Intensity Interval Training) è una delle realtà più diffuse nei centri fitness di oggi. Vediamo di fare un po' di chiarezza in merito a tutto ciò che gravita attorno a questa tipologia di allenamento analizzando quali sono i reali benefici e le eventuali controindicazioni.

HIIT – Benefici:

- si è dimostrato un valido allenamento nell'indurre miglioramenti a livello di performance e di salute migliorando la capacità cardiorespiratoria, la capacità ossidativa del muscolo scheletrico, contrastando la sarcopenia e migliorando i livelli dei rilevatori antiinfiammatori
- si è dimostrato che solo 2 settimane di HIIT sono in grado di determinare un aumento della capacità ossidativa a livello del muscolo scheletrico
- aumento del contenuto di glicogeno muscolare a riposo
- riduzione del tasso di utilizzo del glicogeno e della produzione di lattato durante l'esercizio
- un incremento della capacità (sistemica e del muscolo scheletrico) di ossidazione dei lipidi
- un miglioramento a carico di struttura e funzione del sistema vascolare periferico
- aumento del massimo consumo di ossigeno post workout (EPOC - Excess Post-exercise Oxygen Consumption), l'HIIT ha un EPOC del 15-30% superiore rispetto ad un classico training aerobico
- aumento del VO2max superiore rispetto al training aerobico prolungato (Steady State Training)
- Babraj et al (2009) ha dimostrato come un HIIT ha ridotto l'ampiezza e la durata della risposta glicemica

che segue all'assunzione di una bevanda arricchita di glucosio. L'HIIT riduce la glicemia basale, la glicemia post-prandiale, la sensibilità all'insulina nel tessuto muscolare e adiposo e si è dimostrato efficace nell'inibire il trasporto di acidi grassi nell'adipocita

- *Un lavoro pubblicato nel 2014 ha dimostrato che 4 mesi di HIIT, svolto mediamente per 20 minuti 2 volte a settimana, ha portato miglioramenti ipertrofici a carico del muscolo grande psoas, della muscolatura della parete addominale e dei quadricipiti femorali (Y. Osawa, et al – 2014)*
- *Altri studi hanno dimostrato l'innalzamento della produzione endogena dei livelli di GH dopo ogni seduta di HIIT*

Ci sono anche altri riscontri ritenuti "minori" a livello di interesse collettivo, ma diciamo che questa tipologia di allenamento ha sicuramente molti benefici, assimilabili per certi aspetti a quelli ottenibili con attività classiche di lavori di endurance, con i vantaggi però di poterli raggiungere con volumi totali di allenamento molto inferiori. Quindi sia un vantaggio sotto l'aspetto del tempo necessario allo svolgimento dei nostri workout, sia a livello di stress ossidativo che risulta ovviamente inferiore.

Pertanto, penserete voi, l'HIIT ha solo modificazioni positive: *"da domani tutti a fare HIIT!!!"*.

Ebbene, è giusto dire che un rovescio della medaglia esiste, innanzitutto se è vero che da una parte i volumi di allenamento si riducono drasticamente rispetto ai lavori di Endurance, è altrettanto vero che l'intensità si dovrebbe elevare in modo esponenziale; tale aspetto quindi ci può far capire immediatamente che questo non

è un allenamento adatto a tutti. Un workout ad alta intensità ha infatti controindicazioni in tutti quei soggetti poco allenati, non adatto a persone con problematiche di salute (cardiovascolari, pressorie, ecc...) ed è anche molto più stressante a livello osteo articolare rispetto a tutti gli allenamenti a basso impatto (colonna vertebrale, spalle, ginocchia e caviglie dovranno infatti essere ben allenate per assorbire tutte le sollecitazioni che questo allenamento provocherà).

Come se non bastasse c'è poi una componente mentale assolutamente necessaria, la volontà di faticare.

Non basta infatti dire agli amici che vi allenate in modalità HIIT, bisogna poi farlo veramente! È vero che bastano 20'/30' di allenamento intenso per ottenere ottimi risultati, ma il tempo max deve essere non un limite stabilito da questo articolo, ma il massimo tempo fisiologico per il quale noi possiamo continuare ad allenarci con gli esercizi ed i carichi scelti per questa modalità.

Altrimenti è meglio continuare con gli allenamenti a bassa intensità di prima.

Troppo spesso ormai vedo lezioni chiamate "Interval training" o nomi simili che però di intenso hanno solo l'abbonamento per poter accedere alla palestra stessa che li propone.

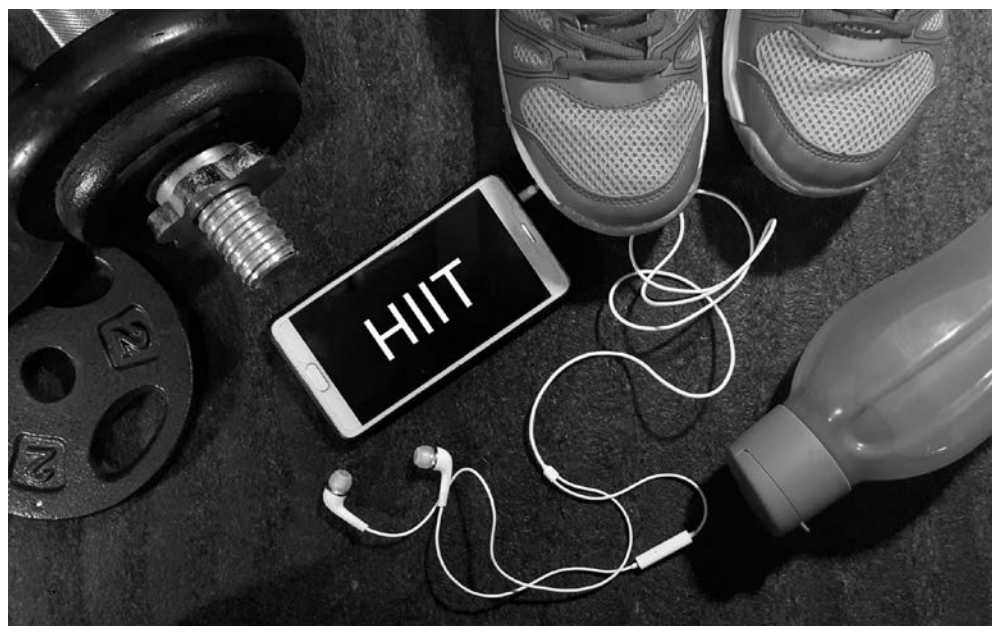
Attenzione sempre a non abboccare alle mode; per evitare di farci inglobare in un meccanismo di semplice vendita vediamo quali sono le regole principali da rispettare e le 3 modalità più conosciute di questa applicazione.

Per la creazione di un allenamento in modalità HIIT abbiamo almeno 3 variabili che possano renderlo tale:

- *Intensità percepita*
- *Rapporto tempo di lavoro/ recupero*
- *Tipologia di esercizi utilizzati.*

A mio avviso queste 3 variabili devono rispondere contemporaneamente a ciò che vogliamo effettivamente ottenere per dire che realmente si sta facendo un lavoro con questi obiettivi.

Troppo spesso infatti vedo utilizzate modalità di circuito chiamata "timing circuit" (circuiti a tempo) in cui si lavora ad esempio per 20 secondi e si recupera 10 secondi, per un numero di serie tendente "all'infinito", tutto questo perché l'unica variabile che corrisponde alla modalità HIIT è



solo la componente timing (con un tempo di lavoro dimezzato rispetto al tempo di azione), però molto spesso gli esercizi utilizzati e/o l'intensità percepita non corrispondono ai livelli necessari... Per questo motivo se vogliamo parlare di allenamento ad alta intensità "reale" dobbiamo veramente sudare le proverbiali sette camicie; solo in questo modo non staremmo seguendo la moda del TABATA TRAINING, ma staremmo realmente lavorando in modo ottimale. Ed esclusivamente in questo modo il nostro workout può durare solo 20'.

Quindi un rapporto tra durata e recupero pari a 2:1 può essere un'ottima scelta, ma deve anche essere "spalleggiata" dall'utilizzo di esercizi (cardio e/o multiarticolari) con carichi percepiti realmente intensi. Come detto prima quindi la durata può variare dai 4 ai 30 minuti. Se i parametri utilizzati potrebbero permettervi una durata superiore vuol dire che dovete alzare l'asticella dell'intensità percepita variando una o tutte le 3 componenti principali.

Vediamo ora in dettaglio le 3 modalità più conosciute di allenamento HIIT e validate in laboratorio.

PROTOCOLLO TABATA

Si tratta di una versione di HIIT basata su un lavoro scientifico del Prof. Izumi Tabata (1996). Il protocollo prevede 20 secondi di esercizio ultra-intenso, svolto approssimativamente al 170% del VO2max, seguiti da 10 secondi di riposo. Il loop deve essere ripetuto per 4 minuti, così da svolgere 8 picchi di attività ultra-intensa. Il protocollo Tabata nasce da uno

studio del 1996 svolto dal Dr. Izumi Tabata e il suo team presso il National Institute of Fitness and Sports di Tokyo. Lo studio, che prevedeva 5 allenamenti a settimana ed è durato 6 settimane, paragonò su cicloergometro due diversi protocolli: la classica attività aerobica, svolta ad una intensità costante pari al 70% del VO2max per 60 minuti, ed una composta da ampie variazioni di intensità della durata totale di soli 4 minuti. In questi pochi minuti si utilizzavano sia i meccanismi aerobici che anaerobici e si alternavano a 20 secondi estremamente intensi (circa 170% VO2max), 10 secondi di riposo in un ciclo continuo ripetuto per 8 volte fino ad arrivare appunto a 4 minuti di lavoro. Il gruppo dei 60 minuti aumentò il VO2max di circa un 10% senza nessun miglioramento della capacità anaerobica. Il gruppo dei 4 minuti registrò un aumento del VO2max del 14% e un incremento del 28% della capacità anaerobica. Risultò quindi che l'allenamento tradizionale ad intensità costante migliora la potenza aerobica, ma non migliora la capacità anaerobica, mentre l'attività intermittente ad alta intensità è in grado di

aumentare in modo significativo sia la performance aerobica che anaerobica; quest'ultima, per inciso, possiamo definirla come la capacità di continuare a svolgere l'esercizio in carenza di ossigeno e con aumentati livelli di acido lattico. Oltre ai miglioramenti della performance, il metodo Tabata sembra portare ad una significativa perdita di massa grassa; probabilmente tale risultato è dovuto a 2 fattori: per primo l'elevato debito di ossigeno che deriva da una attività così intensa e secondo l'influenza che un esercizio di questo genere ha sulla produzione ormonale. Infatti grazie all'intensità elevata aumentano i livelli di GH e catecolamine, entrambi ormoni lipolitici, e si ha rispetto ad una sessione di cardio più lunga, una minore secrezione di cortisolo, ormone catabolico particolarmente sensibile alla durata dell'esercizio.



PROTOCOLLO GIBALA O METODO LITTLE

Il metodo Little è una particolare forma di High Intensity Interval training (HIIT) che è stata testata in uno studio del 2009 dal ricercatore Johnathan Little e colleghi, nel gruppo del Professor Martin Gibala presso la McMaster University in Canada.

Il protocollo si imposta partendo con un riscaldamento da 3 minuti a cui segue la prestazione HIIT, la quale consiste in 60 secondi di esercizio fisico intenso al 95-100% del VO_2max alternato con periodi di recupero attivo a bassa intensità da 75 secondi, in un ciclo ripetuto per 8-12 volte per una durata totale tra i 18 e i 27 minuti. Il gruppo di ricercatori era riuscito precedentemente a dimostrare che l'HIIT portasse a numerosi adattamenti fisiologici analoghi a quelli osservati con la normale aerobica a moderata intensità (Steady State Training), nonostante il volume totale di allenamento molto ridotto. Il dato più significativo riguardo a questi dati era che il volume dell'esercizio, o il tempo speso per svolgere un allenamento HIIT, risultavano

tra il 75 e il 90% inferiori rispetto allo steady state training. Questo suggerì che l'HIIT fosse una strategia efficace per indurre degli adattamenti muscolari metabolici e migliorare la prestazione fisica in tempi molto brevi. Dato che la mancanza di tempo è uno degli ostacoli più comunemente citati per l'esecuzione di un regolare esercizio fisico in una buona parte della popolazione, secondo i ricercatori un allenamento HIIT, grazie ai bassi volumi, può rappresentare una valida alternativa al tradizionale esercizio di endurance per migliorare la salute metabolica e ridurre il rischio di malattie croniche. Questo protocollo ha visto indurre il massimo beneficio sulla sensibilità insulinica, con un miglioramento pari addirittura al 35% dopo solo 2 settimane.



**VUOI SAPERNE DI PIÙ
SULL'ALLENAMENTO HIIT?
USA IL "QR CODE" QUI A FIANCO
PER VEDERE IL VIDEO DEDICATO**

PROTOCOLLO TIMMONS

In questa modalità presentata nel 2012 dal professore universitario inglese James Timmons, si dovranno eseguire 3 round composti da 20 secondi ad intensità elevata o in modalità "all out", come a volte viene chiamata, seguita da 2 minuti di recupero attivo ad intensità blanda. Questo modello ha dimostrato di migliorare la sensibilità insulinica di circa il 20-25% se effettuato 3 volte a settimana. Vediamo infine 3 applicazioni pratiche per le modalità appena analizzate con cui testare i propri allenamenti HIIT.



PROTOCOLLO TABATA

Materiale necessario	Barbell
Modalità esecutiva	Dopo un adeguato warm up articolare e cardiovascolare eseguire: • 4 rounds da 20" di Thrusters + 10" recupero • poi altri 4 rounds di 20" da Burpees + 10" di recupero

PROTOCOLLO LITTLE

Materiale necessario	Kettlebell + Slamball
Modalità esecutiva	Dopo un adeguato warm up articolare e cardiovascolare eseguire: • 1 round da 60" di American Swing + 75" recupero • poi 1 round da 60" di Snatch sx + 75" di recupero • poi 1 round da 60" di Snatch dx + 75" di recupero • poi 1 round da 60" di Pushing slam + 75" di recupero <i>Il tutto per 3-4 volte</i>

PROTOCOLLO TIMMONS

Materiale necessario	Barbell
Modalità esecutiva	Dopo un adeguato warm up articolare e cardiovascolare eseguire: • 1° round da 20" di Tuck jump Burpees + 2' di recupero • poi 2° round da 20" di Ground to overhead + 2' di recupero • poi 3° round da 20" di Overhead Jumping lunges + 2' di recupero

CIRCUITI DI ALLENAMENTO PHA

A CONFRONTO

DALLA SALA PESI ALL'ALLENAMENTO FUNZIONALE

PHA è l'acronimo di Peripheral Heart Action la cui traduzione significa Azione Cardiaca Periferica; un nome che chiarisce bene l'effetto generato da questo allenamento. È un particolare circuito, quasi sempre misto cardio-tono, in cui gli esercizi sono scelti ed organizzati in modo da "costringere" la pompa cardiaca a "spostare" il sangue da una parte all'altra del corpo, generalmente dalla parte alta a quella bassa o viceversa; questa azione comporta un lavoro extra da parte del cuore e rende il PHA

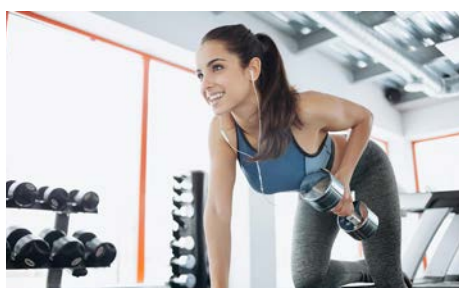
un allenamento che, almeno su carta, dovrebbe essere più intenso di un corrispettivo circuito non PHA. Un secondo scopo per utilizzare questa tipologia di circuito, la cui struttura dovrà però essere adattata all'obiettivo, è quello di aiutare a smuovere un eccessivo ristagno di liquidi negli arti inferiori. In questo articolo sarà trattato essenzialmente il primo obiettivo.

Un tipico PHA serve ad ottenere un allenamento cardiocircolatorio e/o cardiorespiratorio; sarà importante la scelta degli esercizi al fine di adattare l'intensità del circuito al livello di chi lo dovrà eseguire.

Ecco alcuni esempi per aiutare a comprendere questo concetto:

CIRCUITO PHA (A)				
N°	Esercizio	Serie / FCMax	Ripetizioni	Recupero
A	Riscaldamento			
B1	Stacco	3/4	8	15/40"
B2	Panca piana bilanciata	3/4	8	15/40"
C	Cardio	2/4'		
		recupero attivo		
D1	Squat	3/4	8	15/40"
D2	Trazioni o Lat	3/4	8	15/40"
E	Cardio	2/4'		
		recupero attivo		
F1	Affondi camminando		16/20 passi	
F2	Press	3/4	8	15/40"
G	Cardio per defaticamento			

NOTE: (B1-B2, D1-D2, F1-F2 sono degli esercizi in super set da ripetersi 3/4 volte prima di passare al cardio)



CIRCUITO PHA (B)				
N°	Esercizio	Serie / FCMax	Ripetizioni	Recupero
A1	Cardio	65/75%		2/4'
A2	Panca piana 2 man. o push up		8/12	15/30"
A3	Crunch		Max	15/30"
A4	Stacchi gambe tese 12/15			15/30"
A5	Cardio	65/75%		2/4'
A6	Lat o Pulley		12/15	15/30"
A7	Hpx		12/15	15/30"
A8	Squat		12/15	15/30"
A9	Cardio	65/75%		2/4'
A10	Lento 2 manubri		12/15	15/30"
A11	Crunch con torsione		Max	15/30"
A12	Affondi camminando		12/15	15/30"

Ripetere una seconda volta il circuito

CIRCUITO PHA (C)				
N°	Esercizio	Serie / FCMax	Ripetizioni	Recupero
A1	Cardio	65/75%		2/4'
A2	Croci panca inclinata		12/15	15/30"
A3	Crunch		Max	15/30"
A4	Leg curl		12/15	15/30"
A5	Cardio	65/75%		2/4'
A6	Pullover		12/15	15/30"
A7	Hpx		12/15	15/30"
A8	Gluteus machine		12/15	15/30"
A9	Cardio	65/75%		2/4'
A10	Alzate laterali		12/15	15/30"
A11	Crunch con torsione		Max	15/30"
A12	Adductor machine		12/15	15/30"

Ripetere una seconda volta il circuito



QUALI SONO LE SCELTE TECNICHE PER TRASFORMARE UNA SCHEDA PHA STANDARD IN UNA SCHEDA PHA NON CONVENZIONALE?

a cura di Carlo Dolzan

Appare evidente come ci sia differenza di intensità tra i tre precedenti PHA, in particolare il circuito A è di gran lunga più intenso, sia di B che di C, e C è di intensità inferiore a B al punto tale che C su carta è sì un PHA, ma all'atto pratico comporta un "effetto PHA" talmente basso che poco si differenzia da un circuito convenzionale, potremmo definire C un falso PHA.

Se con questo tipo di circuito si cerca lo spostamento della massa ematica, maggiore sarà tale massa più intenso sarà l'allenamento; per muovere grandi quantità di sangue si devono scegliere esercizi base ad alta sinergia come quelli presenti in A dove sono addirittura eseguiti in "tri" o "quadri" set.

Nel circuito C invece abbiamo quasi solo esercizi complementari, che essendo a bassa sinergia, generano un "effetto PHA" molto basso ed in alcuni casi quasi ininfluente. Potremmo concludere il confronto tra A, B e C affermando che A ha uno scopo atletico ed è adatto a soggetti già ben allenati, B è adatto ad una utenza "fitness" che abbia già un minimo di allenamento, ed infine C può essere tranquillamente sostituito da un qualunque circuito standard.

Gli addominali ed i lombari possono essere usati per gestire l'intensità, se presenti nel circuito essa risulterà più bassa, possono quindi rendere fruibile il PHA anche a chi non è molto allenato. E' possibile inserirli tra i due esercizi "lontani", per esempio Petto-Addome-Cosce, oppure dopo i due esercizi, come Petto-Cosce-Addome; in entrambi gli esempi l'Addome funge da "pausa attiva"; il primo esempio probabilmente darà una intensità più bassa.

Ora che sono state elencate alcune nozioni per la costruzione di un allenamento PHA, analizziamo quali potrebbero essere le differenze tra una versione "standard" ed una "non convenzionale".

Ipotizziamo che lo scopo sia il dimagrimento, un obiettivo che si adatta perfettamente al PHA vista la sua efficacia nel coinvolgere sia l'aspetto del tono-forza che quello cardiovascolare e nel dar luogo, di conseguenza, ad un EPOC di una certa entità.

PHA femminile "dimagrimento" convenzionale					PHA femminile "dimagrimento" NON convenzionale			
N°	Esercizio	Serie / FCMax	Reps / Time	Rest	Esercizio	Serie / FCMax	Reps / Time	Rest
A1	Cardio	al 65/75%	2/4'		Cardio	dal 65/75%	2/4'	
A2	Panca 30° 2 man.		8/12	15/30"	Push up		8/12	15/30"
A3	Stacchi gambe tese		12/15	15/30"	Kb swing o Kb AM swing		15/25	15/30"
A4	Crunch inverso		Max	15/30"	Chiusure a libro a terra		Max	15/30"
A5	Cardio	al 65/75%	2/4'		Cardio	dal 65/75%	2/4'	
A6	Lat o Trazioni al suspension		12/15	15/30"	Jumping pull up o Trazioni al suspension		12/15	15/30"
A7	Affondi laterali		12/15	15/30"	Affondi camminando con torsione		12/15	15/30"
A8	Crunch con disco		15/20	15/30"	AB mat sit up gambe rana		20/30	
A9	Cardio	al 65/75%	2/4'		Cardio	dal 65/75%	2/4'	
A10	Face pull		12/15	15/30"	Power snatch		8/10	15/30"
A11	Affondi camminando		12/15	15/30"	Stacchi gambe tese 2 manubri		12/15	15/30"
A12	Crunch con torsione		Max	15/30"	Trazioni gomiti larghi al suspension		12/15	15/30"
A13					Chiusure a libro con torsione		8/12 lato	15/30"
Ripetere una seconda volta il circuito					Ripetere una seconda volta il circuito			

PHA maschile "dimagrimento" convenzionale					PHA maschile "dimagrimento" NON convenzionale			
N°	Esercizio	Serie / FCMax	Reps / Time	Rest	Esercizio	Serie / FCMax	Reps / Time	Rest
A1	Cardio	al 65/75%	2/4'		Cardio	dal 65/75%	2/4'	
A2	Panca Piana bilanciata		8/10	15/30"	Ring Push up		8/12	15/30"
A3	Stacchi gambe tese		10/12	15/30"	Power Snatch		8/12	15/30"
A4	Crunch inverso		Max	15/30"	Chiusure a libro a terra		Max	15/30"
A5	Cardio	al 65/75%	2/4'		Cardio	dal 65/75%	2/4'	
A6	Lat o Pulley		8/12	15/30"	Kipping o Jumping pull up		12/15	15/30"
A7	Squat		12/15	15/30"	Affondi camminando con torsione		12/15	15/30"
A8	Crunch con disco		15/20	15/30"	Obliqui ginocchia al petto alla sbarra o agli anelli		20/30	15/30"
A9	Cardio	al 65/75%	2/4'		Cardio	dal 65/75%	2/4'	
A10	Lento 2 manubri		12/15	15/30"	Power Clean & Push Press		8/10	15/30"
A11	Affondi camminando		12/15	15/30"	Row agli anelli o al suspension		10/12	15/30"
A12	Crunch con torsione		Max	15/30"	AB mat sit up con palla medica		12/20	15/30"
Ripetere una seconda volta il circuito					Ripetere una seconda volta il circuito			

Le versioni *non convenzionali* da me proposte richiedono, rispetto alle controparti *convenzionali*, un maggior grado di allenamento sia tecnico che prestativo; tuttavia è quasi sempre possibile sostituire un esercizio con una versione più semplice, soprattutto dal punto di vista dell'esecuzione tecnica. È naturale che una versione "funzionale" risulti più intensa, per il fatto che molti, se non tutti gli esercizi *non convenzionali* sono ad alta sinergia, e per quanto detto nella prima parte dell'articolo, ciò comporta il coinvolgimento di una maggiore quantità di sangue; inoltre diversi esercizi da me inseriti hanno una componente esplosiva, e ciò contribuisce

ad innalzare notevolmente l'intensità. Infine qualcuno dei lettori avrà notato come nelle versioni *non convenzionali* non sempre è perfettamente rispettato il concetto alto-basso o basso-alto, ma a volte ci sono degli ibridi; questo sempre per i medesimi motivi: esercizi ad alta-altissima sinergia non si limitano a coinvolgere solo la parte bassa o la parte alta del corpo, ma spesso le fanno lavorare contemporaneamente, come accade con le alzate olimpiche e le loro varianti. Nelle versioni "funzionali", che rimangono solo degli esempi, fate attenzione a non concatenare troppi esercizi che coinvolgono

le medesime aree muscolari poiché questo potrebbe ridurre eccessivamente la performance dell'ultimo esercizio della serie; una sequenza scorretta ad esempio potrebbe essere: Power Snatch, Kipping Pull up e ginocchia al petto alla sbarra; dopo i primi due esercizi quanta forza sarà rimasta al mio atleta per riuscire a mantenersi appeso alla sbarra? Temo ben poca. Un ultimo consiglio: "iniziate con carichi "facili"! La prima ripetizione del circuito sembra sempre semplice, ma se non scegliete in modo oculato i kg, la seconda ripetizione rischia di rivelarsi un mondo completamente diverso. ❶

PILATES FACTORY



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

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

LA NOSTRA FILOSOFIA

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

ESPERIENZA PERSONALE

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

CONSULENZA PRE E POST VENDITA

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



Pilates Factory srl
Via Dobbiaco, 56/58 - 00124 Roma
Tel. +39 06 50911896 - Cel. +39 347 3601062
info@pilatesfactory.eu - www.pilatesfactory.eu

LA FASCIA: QUESTA S-CONOSCIUTA!

**PANORAMI DI APPROFONDIMENTO
SU UN TEMA RICORRENTE
NEL CAMPO POSTURALE
E DEL MOVIMENTO**

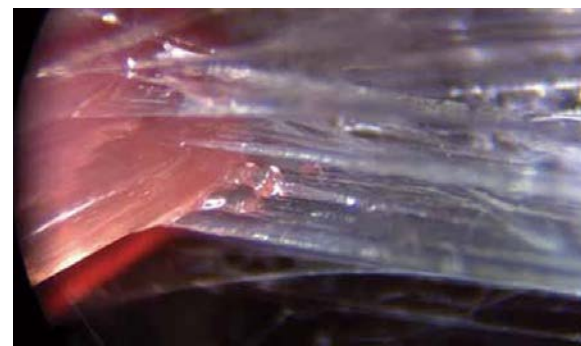
a cura del dott. Mattia Betti

Osteopata D.o.m R.o.i - Docente FIF settore
Postura, Laurea in Scienze Motorie e
Specializzazione in Scienze e
Tecnica dello Sport

L'apertura alla correlazione Movimento & Fascia porta a renderci consapevoli dell'importanza che la conoscenza anatomo-funzionale più approfondita è necessaria e fondamentale per tutti coloro che vivono più o meno direttamente nella comprensione della Postura e che vogliono migliorare la chiave di lettura degli stati disfunzionali nel Movimento.

In questo spazio non voglio addentrarmi nella complessità descrittiva della fascia, ma trovare suggerimenti ed utili collegamenti tra ciò che viviamo quotidianamente come Operatori e la miglior comprensione di aspetti anatomici specifici. Partiamo dal presupposto che vi è un complesso sistema che vive nel nostro corpo, che noi chiameremo network fasciale tensegrile che si presta ad innumerevoli definizioni e

*Figura 1:
esempio unità anatomica
fasciale connettivo*



che le nuove proposte di definirlo partono dalla attuale riconosciuta presenza già nel derma (pelle) di strutture che, se sollecitate con stimoli meccanici, innescano un coinvolgimento "tensionale" verso le strutture soggiacenti ricche in propriocezione e nocicezione ad alta densità di terminazioni nervose nei tessuti ipodermici connettivi sciolti (Willard et al., 2012).

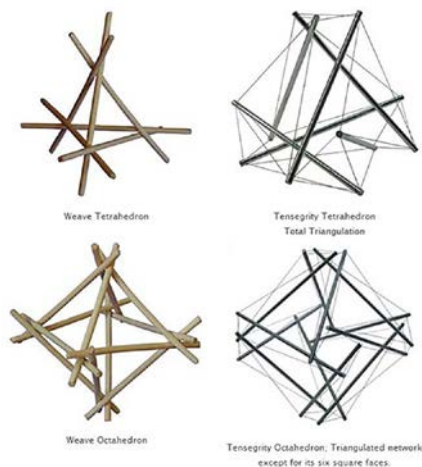


Figura 2:
esempi di unità che variano di dimensioni nel nostro corpo tensegrile, essendo sempre caratterizzato da elementi comprensivi e tensionali

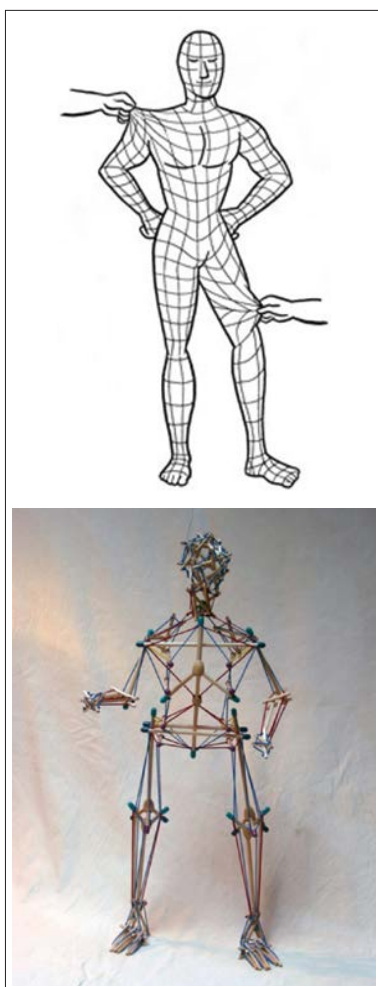


Figura 3:
Modello globale Corpo Tensegrile

Tale modello ci ricorda la sua caratteristica principale la meccanotrasduzione, la capacità sensibile delle cellule di convertire stimoli meccanici in chimici. Le cellule rispondono a differenti

forze meccaniche, torsione, tensione-lunghezze, taglio, rilascio, compressione, frizione: questa comunicazione inter ed intra tissutale avviene tra cellule specializzate, i miofibroblasti, ed il loro ambiente extracellulare (ECM), dove svolgono la loro funzione, e facilmente in turn-over ogni 24 ore, fino al 50%, manifestando la peculiare caratteristica di una natura estremamente attiva (Hocking et al. 2009); sull'altro versante il processo di invecchiamento porta alla riduzione delle fibre collageniche, fibre elastiche gradualmente si disorganizzano in forma e funzione e contribuiscono al cedimento ptotico (cambiamento estetico e funzionale), atrofia delle cellule adipose porta secchezza della pelle e cellulite, ben evidenti già dalla terza decade di vita (Macchi et al 2010) e possono essere accelerati dalla compresenza di malattie quali ad esempio il diabete. L'invecchiamento porta alla diminuzione della trasmissione fasciale intra muscolare (cross links), con riduzione della mobilità dei tessuti, ed inevitabile perdita sensoriale propriocettiva sull'equilibrio tra il controllo posturale e motorio. Primo collegamento a tali sopradette considerazioni, sul quale bisogna riflettere insieme, che si interfaccia con le molteplici

modalità operative, tra le quali la più attuale è il self myofascial release in ambito sportivo e fitness.

Tale trattamento ha dimostrato di aumentare in ROM, range di movimento (MacDonald et al, 2013), ma domandiamoci se la sensibilità meccanica è uguale per ogni tessuto che trattiamo, o auto trattiamo?

Il Training "fasciale" ha tempi paragonabili al Training su fibre muscolari, dopo quanto vediamo un miglioramento tissutale?

- Per i tessuti fasciali flaccidi si può sperimentare una applicazione più vigorosa, movimenti rapidi e ripetuti per il fine di aumentare produzione locale di collagene (Pohl 2010).
- Per i tessuti ipertonici, cicatrici croniche, aderenze miofasciali si consigliano movimenti lenti, applicando forza di taglio (rispetto alla direzione orientamento di tensione-dolore) per stimolare la MMP -1, un enzima che degrada le fibre collageniche ipertese (Zheng et al 2012).
- Tendenzialmente la stimolazione meccanica può sensibilizzare positivamente i recettori che appartengono ai neuroni ad ampio raggio





(Wide Dynamic Range

Neurons), i quali tendono a produrre effetto analgesico a livello midollare (Wang et al 2012)

- Il rinnovamento dei tessuti collagenici in toto, avviene in tempi decisamente più lenti rispetto ai tessuti muscolari, necessari circa dai 3 ai 9 mesi (per nuova matrice collagenica da 6 mesi a 2 anni) per percepire un rimodellamento esterno e palpatorio, ma nonostante il lungo tempo di attesa, il training fasciale, anche se interrotto, non perderà i suoi effetti così velocemente, perché qualitativamente più duraturo (Babraj et al 2005).
- La combinazione del Training muscolare e il Training fasciale" (Fascial fitness) non ha implicazioni interferenziali con il training neuromuscolare e cardiovascolare, ma si raccomanda non più di una max due sedute la settimana (Magnusson et al 2010) per il concetto di rimodellamento collagenico.

Queste sono solo alcune delle considerazioni in materia di Movimento fascia-orientato, che possono aiutarci nella coerente somministrazione e integrazione all'intero ad un piano di allenamento.

Tengo molto nel chiarire che l'approccio alla Fascia, quale sia il metodo utilizzato, si rivolge alle strutture centrali dell'intero organismo, essenzialmente:

- il sistema nervoso che si articola spazialmente in modo da creare una simulazione sensoriale del nostro interno verso il mondo esterno, attraverso reazioni comportamentali coordinate, produzione di sostanze messaggere che incrementano o diminuiscono il tono neurale dell'intero sistema (neurotrasmettitori, neuropeptidi rilasciati da attività sinaptica).
- Il sistema circolatorio, dall'asse aortico al muscolo cardiaco, con interazioni linfatiche-capillari al servizio dei bisogni metabolico-chimici di tutta l'eterogeneità cellulare che vive e si sviluppa nel nostro Essere.

- Il tessuto connettivo, si diffonde organizzando e gestendo spazi protettivi intorno alle cellule, permettendo e alimentando attività autonome, fisiologiche, e volontarie.

La comunicazione di tutti e tre i sub-sistemi, avviene attraverso i dati sensoriali che viaggiano molto velocemente da i 10-250 km/h (Williams 1995) nella rete neuronale.

Contemporaneamente il sistema fibroso- fasciale trasmette informazioni meccaniche alla velocità del suono 700mph, più lenta della velocità della luce, senza dubbio, ma più rapida ed efficace delle afferenze-efferenze del sistema nervoso.

La tendenza della matrice extracellulare connettiva a immagazzinare e a cedere energia ristabilendosi in maniera elastica, caratterizza i Pattern fasciali del movimento che si instaurano a livello posturale, ma dobbiamo riflettere e considerare che tali schemi di movimento possono avere anche una natura neuromotoria, comprendere l'instaurarsi dell'uno o il nascere dell'altro rappresenta una frontiera di attenta analisi che ogni operatore del Movimento sperimenta e testa quotidianamente.

Compito nostro è ulteriormente rintracciare nella valutazione del movimento attivo di rotazione della regione cervico-toracica, regione toraco-lombare, regione lombosacrale i gradi di libertà, o direzione preferenziale.

L'attenta osservazione dell'operatore verso la fluida esecuzione del Movimento e non la mera analisi della singola unità muscolare, porterà a comprendere che la dis-funzione si alimenta in un sottosistema, che nasce nell'anatomia del singolo e si perde nella globale manifestazione del suo Essere in moto. ❶

ACIDO LATTICO *e* PRESTAZIONE

nello
**SPARTAN
SYSTEM®**

Lo Spartan System è un sistema di allenamento a corpo libero diretto allo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative. Un pilastro della preparazione atletica dello Spartan System è il lavoro sulla resistenza anaerobica, la capacità di mantenere nel tempo prestazioni elevate. La resistenza anaerobica è una caratteristica presente in molti sport; per queste ragioni ho voluto scrivere questo articolo chiarendo alcuni cardini dell'allenamento e focalizzando l'attenzione sul ruolo chiave del lattato nell'allenamento di questa capacità.

LE BASI

L'acido lattico è un composto tossico prodotto dal metabolismo anaerobico lattacido. Un uomo adulto produce circa 120 grammi di acido lattico al giorno; di questi 40 g sono prodotti dai tessuti aventi un metabolismo esclusivamente anaerobio (retina e globuli rossi) i rimanenti da altri tessuti in base all'effettiva disponibilità di ossigeno (fonte my personal trainer). Il nostro organismo possiede dei meccanismi per tamponare il lattato e convertirlo in energia; di fatto il 65% del lattato prodotto è trasformato in anidride carbonica e acqua, il 20% in glicogeno, il 10% in proteine e il 5% in glucosio. Questo compito è operato dal fegato (ciclo di Cori) dal cuore e dai reni. Pertanto seppur abbia una valenza negativa sulla prestazione atletica e di tossicità cellulare l'acido lattico ha un ruolo importante di utilità energetica e di preservazione della fisiologia del nostro organismo. Il vero responsabile dell'acidità ematica non è

IL RUOLO CHIAVE DEL LATTATO NELL'ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA ANAEROBICA

a cura di
Francesco Fiocchi

da ricercare nel lattato ma nello ione idrogeno liberato in grosse quantità nel corso della glicolisi anaerobica.

In condizioni fisiologiche il nostro organismo produce 1-2 mmoli/L di lattato. Questo quantitativo è facilmente smaltito dalla cellula muscolare grazie all'intervento dell'ossigeno; infatti lo smaltimento del lattato è direttamente proporzionale alla perfusione dell'ossigeno a livello intracellulare. Il quadro cambia nel crescere di prestazione; il lattato prodotto è maggiore della disponibilità di ossigeno il che porta ad un abbassamento del pH cellulare con una maggiore acidità a livello ematico. Il risultato è il calo della prestazione.

Quanto descritto si verifica con concentrazioni di lattato superiori a 4mmoli/L. Questa fase è chiamata soglia anaerobica ed è un parametro importante per misurare il condizionamento di un soggetto. Per i soggetti decondizionati la soglia è da collocarsi al 80% della frequenza cardiaca massima, per i soggetti condizionati al 90%. C'è da annotare che la quantità di acido lattico prodotta è inversamente proporzionale al grado di condizionamento del soggetto!

L'ALLENAMENTO DEL LATTATO

L'allenamento del lattato verte su due punti:

- *migliorare il massimo consumo di ossigeno del soggetto – Vo2max*
- *migliorare la potenza e la capacità lattacida grazie all'intervento della componente enzimatica.*

La VO2max rappresenta la massima quantità di ossigeno che può essere utilizzata da un individuo nel corso di un'attività fisica di intensità crescente e protratta progressivamente nel tempo.

- *La VO2max è legata all'attività del cuore:*
- *alla gittata cardiaca, il volume di sangue (e di ossigeno contenuto in esso) espulso in un minuto*
- *alla differenza artero-venosa, cioè la differenza di ossigeno contenuta nel sangue arterioso e in quello venoso che rappresenta l'ossigeno ceduto ai tessuti*

L'allenamento della VO2max porta a degli adattamenti funzionali del sistema cardiocircolatorio sia per quanto concerne l'ipertrofia della struttura centrale, il cuore (volume delle cavità cardiache e spessore delle pareti), sia della componente periferica, l'apparato circolatorio (rete capillare e mitocondri).

L'obiettivo è:

- ✓ *la pompa - migliorare l'efficienza del sistema cardio-circolatorio con esercizi ad intensità massimale di 10-15 secondi diretti al potenziamento della gittata cardiaca (il fattore limitante dell'apporto di ossigeno alla muscolatura) e di conseguenza con esercitazioni che comportino una repentina crescita della frequenza cardiaca (resistenza alla velocità di breve durata-sistema anaerobico lattacido)*
- ✓ *la trasmissione e la combustione - migliorare l'efficienza della rete circolatoria così da veicolare in profondità il trasporto dell'ossigeno e nel contempo potenziare le strutture preposte alla conversione energetica, i mitocondri, attraverso esercitazioni di 30-120 minuti. Un sistema aerobico sviluppato riduce l'intervento del sistema anaerobico lattacido (resistenza aerobica di lunga durata-sistema aerobico)*

Per calcolare la Vo2max ci possiamo avvalere della formula di Karvonen:

220-età del soggetto = FC Max – FC riposo del soggetto

Intensità relativa = FC ris (FC di riserva) x %Fc allenante + FC riposo

Esempio di calcolo per un soggetto di 40 anni con una FC a riposo di 60 BPM:

220-40= 180 – 60 (FC riposo) = 120 (Fc riserva) x 0,90% =78 + 108 = 184 bpm

L'ALLENAMENTO DELLA POTENZA E DELLA CAPACITÀ LATTACIDA

Diamone intanto una definizione:

- *La **Potenza Lattacida** è la capacità di svolgere un esercizio fisico ad elevata intensità con massiccia produzione di acido lattico*
- *La **Capacità Lattacida** è la capacità di svolgere un esercizio fisico a ritmo elevato in presenza di acido lattico (con crescita progressiva nel tempo)*

L'allenamento della capacità lattacida comporta l'attivazione di processi enzimatici, il principale tra questi è il lattato deidrogenasi (enzima catalizzatore di reazioni biochimiche), capace di convertire il lattato in energia utilizzata dal cuore, fegato, reni e muscoli.

L'allenamento della potenza lattacida invece porta ad adattamenti dei sistemi "tampone" (esempio il bicarbonato) che hanno la funzione di abbassare l'acidità ematica derivante dagli ioni idrogeno, responsabili del deficit prestativo. Nei lavori di potenza lattacida è necessario svolgere esercitazioni massimali non protratte per più di cinque minuti, frazionate in ripetute comprese tra 15-30 secondi e con tempi di recupero completi di due-tre minuti (resistenza anaerobica di breve-media durata – sistemi anaerobici).

Viceversa nell'allenamento di capacità lattacida è necessario svolgere sedute con elevata intensità, non protratte per più di dieci minuti, frazionati in ripetute o variazioni di 30-120 secondi con recuperi brevi così da promuovere l'azione enzimatica di conversione dell'acido lattico in energia (resistenza anaerobica di media-lunga durata – sistema anaerobico lattacido). Coniugare questi elementi nelle strutture di lavoro richiede una buona conoscenza metodologica.

Nello Spartan System® le varie capacità (potenza, capacità, gittata) sono inserite nei lavori HIT (high intensity training) con l'alternanza di fasi lattacide (sopra la soglia) a fasi aerobiche (sotto la soglia).

Di seguito riportiamo un esempio di allenamento made in "Spartan System®" che si sviluppa attraverso l'esecuzione di tre workout.

WORKOUT**GITTATA CARDIACA****Set Station**

riproposizione dell'esercizio per più serie

Intensità

max

Volume

10 secondi x 8 set / kick bench extreme dx-sx

Recupero

20 secondi tra le sets

WORKOUT**CAPACITÀ LATTACIDA****EMOTM**

Metodica di allenamento costituita da un tempo di ripartenza pari ad un minuto all'interno del quale è necessario svolgere un esercizio contrassegnato da un dato numero di ripetizioni.

Il recupero è determinato in base al tempo impiegato per svolgere le ripetizioni assegnate.

Intensità

elevata

Volume

10 round da 20 reps / burpee basic

Recupero

legato al tempo necessario al completamento delle ripetizioni

WORKOUT**RESISTENZA AEROBICA/ANAEROBICA****AFAP**

Struttura di lavoro composta da un numero prestabilito di esercizi e ripetizioni per esercizio. L'obiettivo è portare a termine la sequenza nel minor tempo possibile.

È necessario terminare tutte le ripetizioni di un esercizio prima di passare all'esercizio successivo.

Intensità

elevata

Volume

40 reps Mountain climber advanced dx/sx

40 reps Back bench extreme

40 reps Side reverse sit up advanced dx/sx

40 reps Plyo lunge advanced dx/sx

40 reps Back crash advanced dx/sx

40 reps Handstand medium

Recupero

soggettivo



USANDO IL "QR CODE" QUI A FIANCO PUOI VEDERE IL VIDEO DI QUESTO ALLENAMENTO SPARTAN SYSTEM®

Buon allenamento a tutti, Spartani e Non! 📺





**IMPORTANTI
EVIDENZE
SCIENTIFICHE CHE
RELAZIONANO
IN MODO SEMPRE
PIÙ SIGNIFICATIVO
LA FUNZIONE TIROIDEA
ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA**

Disfunzioni tiroidee

a cura di
Domenico Berni

ed **ESERCIZIO FISICO**

LA TIROIDE E LE SUE FUNZIONI

La funzione tiroidea è come sappiamo molto importante per il funzionamento di tutti i nostri organi e apparati.

Ultimamente, sono emerse delle novità estremamente interessanti che relazionano sempre di più la funzione tiroidea all'attività sportiva.

Ma prima di affrontare queste relazioni vediamo cos'è la tiroide e le funzioni che svolge. Dal greco tiroide significa "scudo oblungo", per la sua caratteristica forma. La tiroide è una piccola ghiandola endocrina, a forma di farfalla, che si trova nella parte anteriore del collo ed è costituita da due lobi, uno destro e uno sinistro, uniti tra loro da uno stretto ponte, un istmo; normalmente in un adulto pesa circa 20 grammi, è possibile palpare la tiroide toccandosi le cartilagini presenti nella parte anteriore del collo e deglutendo si riesce a percepire il piccolo organo tra le dita. La tiroide, come tutte le ghiandole endocrine, produce ormoni, ma di due diverse tipologie:

1. gli ormoni tiroidei T3, o triiodiotironina
2. gli ormoni T4 o tiroxina e calcitonina

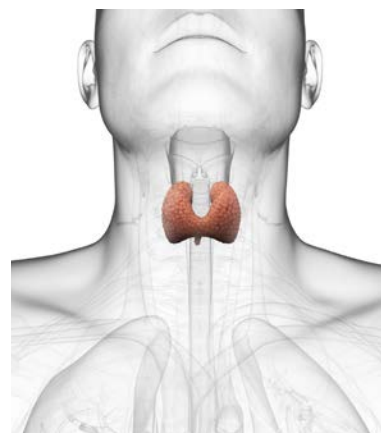
Le due tipologie di ormoni sono prodotte da cellule tiroidee distinte, quelle follicolari producono gli ormoni tiroidei, mentre la calcitonina viene prodotta dalle cellule C o parafollicolari, all'esterno dei follicoli. La tiroide controlla molte delle funzioni del nostro corpo attraverso gli ormoni tiroidei T4 e T3:

- la respirazione
- il battito cardiaco
- la temperatura corporea
- lo sviluppo del sistema nervoso centrale
- l'accrescimento corporeo

Tramite la calcitonina, la tiroide controlla il livello di calcio nel sangue, funzione essenziale per evitare spasmi muscolari o malfunzionamenti nell'attività elettrica del cuore. Per produrre gli ormoni tiroidei è essenziale lo iodio, una sostanza che il nostro organismo assume con la dieta e che abbonda nei territori in prossimità dei mari.

L'apporto indispensabile di iodio è stimato in 150 microgrammi/giorno.

La tiroide viene stimolata a produrre T3 e T4 dall'ormone tireostimolante (TSH) prodotto dall'ipofisi, una ghiandola posta all'interno del cranio che controlla tutte le ghiandole dell'organismo. Questi ormoni hanno forti effetti nella regolazione del metabolismo: aumentano sia il metabolismo basale, che l'attività metabolica dei tessuti. Inoltre gli ormoni tiroidei aumentano la risposta dei tessuti a produrre dopamina, adrenalina, noradrenalina, sostanze che aiutano il nostro organismo a reagire agli stress.





Sia gli atleti professionisti sia gli sportivi amatoriali devono essere sempre valutati anche dal punto di vista della funzione tiroidea quando le prestazioni subiscono cali imprevisti, perché in questi casi non è raro riscontrare alterazioni della funzionalità o anche vere e proprie patologie della tiroide che pregiudicano la performance e in generale il piacere di fare sport. Un'attività tiroidea accelerata potrebbe portare ad un quadro clinico chiamato **ipertiroidismo**, vale a dire che la tiroide produce troppo ormone tiroideo. L'ipertiroidismo causa una serie di sintomi come nervosismo e ansia, iperattività, perdita di peso, aumento dei battiti cardiaci, la causa più comune di ipertiroidismo è il morbo di *Basedow-Graves*, una malattia autoimmune. Un'attività tiroidea rallentata invece potrebbe portare all'**ipotiroidismo**, cioè produzione di ormone tiroideo insufficiente. L'ipotiroidismo non trattato può causare una serie di problemi, quali obesità, infertilità e problemi cardiaci. In caso di ipotiroidismo, una volta individuato e curato adeguatamente con l'ormone tiroideo sintetico, nel giro di alcuni mesi al massimo tutte le alterazioni metaboliche che erano presenti sono completamente recuperate. Il monitoraggio della adeguatezza della terapia sostitutiva, effettuato attraverso il controllo periodico dei

livelli di TSH che dovranno essere nel range normale, ci garantisce che tutti i tessuti, compreso quello muscolare e cardiaco, ricevano un fisiologico tasso di ormoni. di conseguenza a tutti gli effetti questi soggetti devono essere considerati del tutto normali e ci si attende che anche le loro prestazioni atletiche siano paragonabili a quelle degli altri sportivi. Diverso è il discorso dell'ipertiroidismo, dove l'azione della malattia ha depauperato le fibre muscolari che risultano ridotte di massa e di efficienza e pertanto necessitano di un approccio all'attività fisica con le dovute accortezze.

QUANTO È IMPORTANTE L'ATTIVITÀ FISICA?

L'attività fisica è fondamentale nel caso di ipotiroidismo, proprio in considerazione di un'alterazione del metabolismo basale e va praticata a seconda delle proprie condizioni specifiche.

Nel caso di **ipotiroidismo** le metodiche allenanti valide sono tutte le tipologie di **Interval Training** (hiit/pac/cft/pha/spot reduction/aas/hiiw/amrap/tabata) che vanno a stimolare in maniera massiva EPOC (Oxygen Excess Post Consumption) ma anche quelle metodiche lattacide che esaltano l'effetto lipolitico del GH. Sfatiamo anche la leggenda che l'attività fisica è da evitare in caso di **ipertiroidismo**!

Certamente l'attività fisica va molto limitata e studiata nei particolari perché non dobbiamo rischiare di accelerare un metabolismo già di per sé elevato ed è compito del tecnico effettuare la giusta programmazione tenendo presente vantaggi e svantaggi. Per i soggetti ipertiroidici un eccesso di ormoni provoca un aumento del battito cardiaco e sotto certi aspetti rende intolleranti all'attività fisica, fa stancare subito cosicché aumenta anche il rischio di complicazioni cardiovascolari. Per questo motivo l'attività sportiva intensa andrebbe del tutto evitata quando la malattia è in fase attiva,

Sintomi ipertiroidismo

- *Secchezza, erosione corneale, dolore agli occhi, lacrimazione*
- *Disturbo del ritmo cardiaco, tachicardia*
- *Sete, minzione abbondante*
- *Aumento dell'appetito, indigestione, diarrea, dolore addominale*
- *Ipotrofia dei muscoli, tremori al corpo e agli arti, sviluppo di osteoporosi*
- *Infertilità, scarse mestruazioni, potenza ridotta*
- *Sudorazione*
- *Irritabilità, ansietà, depressione, insonnia*

Sintomi ipotiroidismo

- *Aumento di peso*
- *Perdita di capelli, pelle secca*
- *Stipsi e nausea*
- *Mestruazioni dolorose e prolungate*
- *Irritabilità, ansietà, depressione, insonnia*
- *Aumento della pressione sanguigna e colesterolo*
- *Brividi, convulsioni*
- *Affaticamento*



almeno finché i valori ormonali non rientrano nei range.

Oltre al rischio cardiovascolare, gli ipertiroidici hanno anche una situazione ormonale fortemente sbilanciata, non solo per quanto riguarda gli ormoni tiroidei, ma anche quelli sessuali, surrenali, pancreatici, ecc.

In particolare, l'eccesso di ormoni surrenali ad azione catabolica come il cortisolo tende a distruggere il tessuto muscolare e a rallentare il rinnovamento, a causa del mancato rilascio di ormoni ad azione anabolica che invece ricostruiscono i tessuti.

In questo caso lo stress gioca un ruolo fondamentale; lo stress non è necessariamente solo di tipo emotivo ma è anche fisico e fisiologico, che può derivare dallo svolgere un'attività fisica troppo pesante, da una dieta scorretta e da uno squilibrio ormonale. In effetti, quindi, praticare sport pesanti potrebbe contribuire ad aumentare il livello di stress e peggiorare l'ipertiroidismo.

Questo non vuol dire che una persona affetta da ipertiroidismo non debba praticare attività motoria. L'esercizio fisico svolto in maniera non pesante è

infatti fondamentale, perché oltre a determinare una serie di effetti benefici sul sistema cardiovascolare, influenza anche un'ampia gamma di funzioni endocrine e psichiche.

Spesso facciamo il grande errore di vedere l'attività fisica come qualcosa a cui ricorrere per dimagrire, e pensiamo perciò che un ipertiroidico non avendo questa necessità, non ne abbia bisogno.

Invece il tono muscolare va mantenuto e sviluppato, le strutture tendinee e le articolazioni vanno mantenute sane, mobili e rinforzate, senza contare l'aspetto di benessere mentale. Tutto questo è efficienza fisica che ci deve sostenere per una vita migliore, soprattutto in previsione di problemi legati all'età che avanza, all'osteoporosi e ad un'autosufficienza nel quotidiano che sarà determinante in futuro.

Quindi, assolutamente giusto approcciarsi a un buon esercizio fisico anche nel caso di ipertiroidismo. Ginnastica funzionale, yoga, pilates, sono discipline che riescono a far ottenere risultati di completa efficienza fisica, perché agiscono sulla componente muscolare per un controllo corporeo globale, con un modesto coinvolgimento cardiovascolare e interessando tutto il corpo senza affaticarlo.

I principali sintomi della presenza dell'ipertiroidismo sono:

- ▶ aumento di volume e consistenza della tiroide (gozzo)
- ▶ tachicardia (aumento della frequenza cardiaca)
- ▶ perdita di peso
- ▶ aumento della sudorazione
- ▶ tremori alle mani
- ▶ nervosismo
- ▶ insonnia
- ▶ intolleranza al caldo
- ▶ stanchezza
- ▶ ipertensione
- ▶ esoftalmo (occhi in fuori)
- ▶ aritmie cardiache
- ▶ irregolarità mestruali

I soggetti con disfunzione tiroidea rappresentano un sottogruppo particolare che nonostante le limitazioni note (astenia, facile affaticamento etc.) traggono beneficio in termini di qualità di vita e di benessere psico-fisico da una attività fisica regolare. Le metodiche di allenamento da usare per un soggetto con ipertiroidismo devono consistere in serie, ripetizioni e recuperi completi per stimolare il testosterone. Inoltre la programmazione deve prevedere esercizi di base con largo reclutamento di gruppi muscolari per raggiungere un volume di lavoro accettabile con pochi esercizi ed in poco tempo; deve prevedere dei periodi di scarico per evitare una situazione di over training sindrome (carico eccessivo di lavoro); deve evitare tecniche ad alta intensità (stripping-rest pause-t21-superset-triset-set giganti-circuiti) che potrebbero esaltare l'effetto lipolitico del GH; ed infine limitare il numero di esercizi monoarticolari dopo l'esecuzione di esercizi impegnativi, come dead lift, lunge, step, squat, press, row, pull.

Il binomio Sport e tiroide rappresenta dunque un legame significativo che va preso in considerazione quando si pratica un'attività agonistica o amatoriale poiché una buona funzionalità tiroidea risulta indispensabile per una pratica sportiva salutare e di soddisfazione a qualunque livello. **P**



Jungle



un REPORTAGE *fatto di* EMOZIONI *e* SUDORE

Un altro anno di aggiornamento tecnico volge alla sua conclusione tra il plauso di un pubblico di professionisti sempre più numeroso e appassionato. L'alta specializzazione è stata come sempre protagonista assoluta delle convention autunnali del palinsesto federale. Tante le novità tecniche che hanno coinvolto istruttori di tutti i settori della FIF academy registrando grande entusiasmo e grande emozione.

JUNGLE: ALLENAMENTO PURO **BOLOGNA 5 OTTOBRE 2019**

Grande new entry è stata la giornata intitolata **"Jungle Allenamento Puro"**. Non si è trattato di uno dei tanti eventi, ma è stato vissuto: "l'Evento"! Una memorabile giornata che ha unito tutte le discipline dell'allenamento funzionale a 360°: Functional Training, Kalisthenics e Flying Body Training. Momenti di puro allenamento immortalati dalle immagini suggestive della nostra fantastica fotografia ufficiale Barbara Silvestri, carichi di profonda e sincera passione. Una importante pagina del fitness scritta a ben 9 mani: quelle stesse mani dei nostri 9 invincibili docenti che hanno accolto, motivato e accompagnato tutti i partecipanti durante le tante lezioni che si sono susseguite nelle tre principali aree distinte per discipline e magistralmente "arredate" dal nostro sponsor ufficiale Spartaco Sport. Un grazie dal profondo del cuore ai docenti del settore Functional Training Luca Dalseno, Francesco Fiocchi, Sandro Roberto e Viviana Fabozzi che, con la impeccabile professionalità della nuova docente Melissa Roda, ha proposto

DALL'INNOVAZIONE DEL JUNGLE EVENT ALLA TRADIZIONE DELLE CONVENTION DI ALTA SPECIALIZZAZIONE DELLA FIF

l'allenamento funzionale del total body aereo; ed ancora un grazie immenso ai nostri Docenti Kalistenici Andrea Neyroz, Federico Fignagnani e Marco Mazzesi, insieme alla assistente docente Deborah Carone. Una giornata che possiamo documentare con le parole chiave come energia, cuore, passione, condivisione, sudore e sorrisi; tutti elementi caratterizzati da un comune denominatore: "mettersi in gioco"!

FIF ANNUAL **CONVEGNO E CONVENTION** **BOLOGNA 26-27 OTTOBRE 2019**

Una convention che potremmo definire "di classe", che si conferma il primo degli eventi ufficiali della Federazione Italiana Fitness e che attesta la garanzia di un aggiornamento di altissima qualità tecnica. Una due giorni dedicata al benessere e al benessere. Il **Convegno medico scientifico** ha aperto lo scenario con i suoi protagonisti, nell'ordine, il prof. Pierluigi Gargiulo, il professore ordinario Antonio Paoli, il prof. Alexander Bertuccioli, il prof. Pierluigi Pompei, il dott. Massimo Spattini e il dott. Marco Neri che hanno brillantemente illustrato tutti i rischi e tutti gli effetti positivi dell'attività sportiva durante il regime alimentare della dieta



FIF Annual

chetogenica o proteica. A dare continuità e ritmo alla alta qualità dell'aggiornamento tecnico ci ha pensato la **Convention** intitolata **Dance & Tone** e dedicata ai due ambiti del Fitness Group musicale, quello coreografico e quello del total body offrendo uno spettacolo senza eguali: due palchi, uno per ogni disciplina, in contemporanea grazie all'innovativo sistema di diffusione audio con utilizzo di cuffie wireless che hanno creato la magia dell'incontro tra il passato e il presente: la vecchia generazione rappresentata dai mitici Guillermo Vega e Israel Mallebre e la nuova realtà dei presenter di talento come Sebastian Piatek a cui si sono affiancati alcuni tra coloro che hanno fatto la storia della FIF come Patrizia Vincenzi, Davide Impallomeni e Viviana Fabozzi. Un weekend carico di qualità, energia e divertimento che possiamo sintetizzare con quattro aggettivi: professionalità, efficacia, innovazione, passione!

9° CONVEGNO A.I.P.S. BODY LANGUAGE

BOLOGNA 30 NOVEMBRE-1 DICEMBRE 2019

Anche il tema del convegno di quest'anno intitolato Body Language è nato dalla mente del suo ideatore Luca Franzone! La magia del nostro convegno inizia così ogni anno: si comincia a buttare giù un programma e si inizia a cercare i relatori e i Presenter in stretta collaborazione con la FIF. Ogni ora del giorno e della notte si rende complice di titoli, slide, lezioni. Finalmente arriva la data ufficiale

e ancora una volta vi incontriamo carichi di interesse colmi di passione e assetati di conoscere, comprendere e provare la "Postura". Due giorni ricchi, dedicati il primo alla teoria e il secondo alla applicazione pratica, in cui la attenzione di tutti i partecipanti accompagnata dai loro sorrisi e i loro consensi rappresentano senza dubbio il miglior modo per ringraziare tutti i relatori che hanno portato le loro esperienze in campo con eccellenza inestimabile.

Nell'ordine del Convegno teorico il nostro grazie va a: Luca Franzone, patron della kermesse, Rino Mastromauro colonna portante dello staff federale, Mattia Betti una new entry FIF, Beatrice Mezzetta, avvolta dalla magia dei 5 elementi del ciclo della vita, Cristina Gioja con le sue riflessioni illuminanti sulla osteopatia moderna, e il dott. Marcello Monsellato e la toccante realtà messa a nudo dalla medicina omeopatia. Per i magici momenti della domenica, fatti di ascolto, consapevolezza e forti emozioni "viscerali" il nostro ringraziamento va a Beatrice Mezzetta, Roberta Riggio, Gianpiero Marongiu, Viviana Fabozzi, Rita Babini e Andrea Gobbi che hanno reso possibile intraprendere un viaggio attraverso tappe diverse appartenenti al mondo della medicina orientale, della educazione posturale, del metodo Pilates, del metodo Feldenkrais, della filosofia dello Yoga e della attività funzionale, verso un unico traguardo: "raggiungere l'equilibrio posturale consapevolizzando il linguaggio del corpo".

Un arrivederci alle prossime edizioni nell'autunno 2020! 



Convegno A.I.P.S.



**VUOI PERDERE PESO IN 40 GIORNI?
SCEGLI**

TISANOREICA®
GIANLUCA MECH

**L'UNICA DIETA
FITO-CHETOGENICA**
con un protocollo testato e
supportato da studi scientifici*

Gianluca Mech con Luca Pitanti
Campione Assoluto
WNBH HOLLYWOOD SUPERNATURAL



**HAI GIÀ PERSO PESO E DESIDERI MANTENERLO?
OPPURE VUOI PERDERE PESO IN MODO GRADUALE?**

**CHIEDI AL TUO RIVENDITORE DI FIDUCIA L'ESCLUSIVO
SERVIZIO "WEIGHT CONTROL" DI TISANOREICA AD
UN COSTO MENSILE MOLTO VANTAGGIOSO**

Il Servizio Weight Control include:

- Misurazione mensile Bioimpedenziometrica **presso i nostri rivenditori** specializzati
- Valutazione medica del risultato della Bioimpedenziometria da parte del Centro Studi Tisanoreica
- Formulazione di programmi dietetici mensili personalizzati con alimenti comuni da parte dei nostri medici nutrizionisti
- In omaggio kit prodotti Decottopia e Tisanoreica del valore di 150€ per depurare l'organismo, seguire con più gusto il programma dietetico e concedersi anche qualche pasto libero

~~€ 300,00~~
taglio prezzo

€ 150,00

Ricorda, prima di iniziare la dieta, di richiedere un parere preventivo al tuo medico di fiducia o al medico del Centro Studi Tisanoreica. Una dieta non sostituisce uno stile di vita sano, equilibrato e un buon livello di attività fisica.

**TROVA IL PUNTO VENDITA PIÙ VICINO A TE SU WWW.GIANLUCAMECH.COM OPPURE
CHIAMA IL CENTRO STUDI TISANOREICA +39 0444 830747**

VALIDO NEI PUNTI VENDITA ADERENTI ALL'INIZIATIVA

*STUDI SCIENTIFICI SU WWW.GIANLUCAMECH.COM

Fitness is lightness.



Lauretana è un'acqua di fonte montana, che ha origine in un territorio incontaminato. Lauretana è l'acqua più leggera d'Europa e con **solo 14 milligrammi per litro di residuo fisso** favorisce un'elevata diuresi, aiutando l'organismo a eliminare i residui del metabolismo. Lauretana con le sue proprietà uniche è destinata al consumo quotidiano e di tutta la famiglia.

14	1,0	0,55
residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °f

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

Segui la leggerezza
www.lauretana.com

