

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

RIVISTA UFFICIALE



FITNESS ACADEMY

i nuovi appuntamenti

con

**CORSI, MASTER
E CONVEGNI**

NOVITÀ

DIGITAL ACADEMY

UNA VASTA GAMMA DI MASTERCLASS,
WORKOUT E UPDATE ON DEMAND



WWW.FIF.IT



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



Ministero
dello Sviluppo Economico

La Federazione Istruttori Fitness è l'unica organizzazione
inserita nel registro ufficiale del
MINISTERO DELLO SVILUPPO ECONOMICO
riguardante le Associazioni Professionali istituite in base
alla legge 4/2013 (Prot. N. 0142497)



L'affiliazione alla Federazione Istruttori Fitness comprende:

- ◆ Inserimento nell'elenco professioni degli istruttori fitness riconosciuto dal Ministero dello Sviluppo Economico
- ◆ Tessera Federazione Istruttori Fitness
- ◆ Rilascio del tesserino della Federazione Istruttori Fitness
- ◆ Iscrizione alla Federazione Italiana Fitness come Socio Gold Istruttore
- ◆ 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" (<http://www.asinazionale.it/documenti/Albo>)
- ◆ Abbonamento alla rivista "Performance"
- ◆ Polizza assicurativa infortuni con ente di promozione sportiva
- ◆ Polizza assicurativa R.C.T.



Somario

Fitness Academy

21
gli appuntamenti didattici
dei prossimi mesi

rubriche



6
FITNESS NEWS

50
FIF COMMUNITY

122

Performance

8 **Una chetogenica per la massa?**

A CURA DEL DOTT. MARCO NERI

12 **Mad Carolina** Personal trainer e youtuber di successo

A CURA DELLA REDAZIONE

14 **Gli esercizi fondamentali del calisthenics** La spinta orizzontale e la spinta verticale

A CURA DI ANDREA NEYROZ E FEDERICO FIGNAGNANI

17 **Le principali proposte del fitness musicale al servizio della reintegrazione sociale di tutte le età**

A CURA DI MIRIANA GABRIELE

18 **Functional body building** Un programma di allenamento ready to use per essere performanti, atletici e ipertrofici!

A CURA DI SANDRO ROBERTO

52 **Il nuovo percorso federale del settore funzionale**

A CURA DI LUCA DALSENO E VIVIANA FABOZZI

54 **Sfida all'OK Corral** Meglio un'app tecnologica o un trainer professionale?

A CURA DI MARZO NERI

56 **ORIZZONTI POSTURALI** **La relazione mente-corpo** Le basi scientifiche dell'approccio delle discipline corporee nella gestione del dolore

A CURA DEL DOTT. MATTIA BETTI

58 **Hip thrust base, complementare o essenziale?**

A CURA DI MATTIA RAVAGLI

60 **Il concetto olistico nel pilates: una medicina per corpo e mente**

A CURA DELLA DOTT.SSA PSICOLOGA SABRINA CAPPELLI

62 **L'approccio Feldenkrais applicato allo yoga**

A CURA DI RITA BABINI E VIVIANA FABOZZI

65 **Comunicazione efficace per coach**

Alcune significative testimonianze sul workshop

A CURA DI MATTEO SPAZZOLI

66 **Un reportage fatto di passione e una infinita voglia di ripartire**

A CURA DELLA REDAZIONE

SANO & IN FORMA

CON



NOSTROMO
ZERO

00%

GRASSI

24%

PROTEINE

Seguici su   
www.tonnonostromo.it



Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness

ANNO XXXII
N. 3 DICEMBRE 2021



Associato all'Unione
Stampa Periodica Italiana

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

Direttore responsabile
Claudio Vacchi

Caporedattore
Viviana Fabozzi

Progetto grafico
Christian Casadei

Hanno collaborato a questo numero:

Rita Babini . Mattia Betti
Sabrina Cappelli . Luca Dalseno
Federico Fignagnani . Viviana Fabozzi
Miriana Gabriele . Marco Neri
Andrea Neyroz . Mattia Ravagli
Sandro Roberto . Matteo Spazzoli

Fotografie
Archivio Performance
D.S. Photo . Shutterstock . FotoLia
iStockphoto . Freepik . Marco Vacchi
Barbara Silvestri

**Hanno collaborato all'inserto
Fitness Academy**
Marzia Benedetto . Roberta Fadda
Bianca Casadio

In copertina
Carolina Ardizzoia

Stampa
Tecnostampa
Pigini Group Printing Division
Loreto - Trevi

Redazione di Performance:
c/o Centro Studi "La Torre"
via Paolo Costa 2 . 48121 Ravenna
Tel. 0544.34124
e-mail: performance@fif.it

Editore
Centro Studi La Torre

www.fif.it



IL SAPORE DELLA RIPARTENZA

Cari lettori, è tempo di ritornare ad emozionarsi. Dopo mesi di allenamenti in solitudine, corsi e convegni on line costati il sacrificio della non condivisione e dell'assenza di interazione, è tempo di riprenderci la nostra libertà e di ritornare all'incontro, all'allegria, all'essenza del nostro lavoro.

Con l'orgoglio che contraddistingue i veri leader la FIF ha reso gli ultimi mesi del 2021 scenario di due importanti appuntamenti, convention pratica e convegno teorico, della tradizionale FIF ANNUAL organizzata con meticolosa puntualità, costretta ad essere rimandata e poi riadattata con grande impegno alle attuali norme di sicurezza. Un solo unico grande motore ha riportato l'evento alla sua realtà, si tratta della nostra mission: creare nuovi aggiornamenti tecnici per i professionisti del fitness e non solo! Nelle storiche sale del Centro Studi la Torre di Ravenna, sede ufficiale della federazione, è finalmente tornato il nostro meraviglioso pubblico con la sua sete di sapere, sono tornati i nostri docenti con una passione più forte di sempre, sono tornati professori universitari, medici sportivi e grandi rappresentanti del mondo dello sport a dare lustro alla nostra professionalità. Così, come per magia sono riecheggiate i sorrisi, le esultanze, gli applausi, tutte quelle emozioni che riportano piacevolmente al ricordo di quelle giornate in cui lo studio e la crescita professionale si fondevano con la spensieratezza e il puro divertimento, giornate in cui tutto era "normale", era bello, era semplice.

Forse è vero che capiamo l'importanza di ciò che abbiamo solo quando lo perdiamo. Allora alle porte del nuovo anno il nostro augurio è di non perdere più nemmeno un istante a compiangerci, a lamentarci o ad essere polemici, che tanto lamentele e polemiche non hanno mai cambiato la realtà dei fatti. Creiamo dalle difficoltà nuove opportunità, viviamo ogni momento assaporando la felicità che porta.

Che il "fil rouge" del 2022 sia per tutti la grande voglia di ripartenza!

Claudio Vacchi

Direttore responsabile di Performance
Presidente FIF

a cura di Viviana Fabozzi



UNA MONETA DIGITALE PER IL FITNESS

360Wellness è un mercato decentralizzato di fitness e benessere con un'entusiasmante integrazione di criptovaluta all'orizzonte. Fondata nel 2019, 360Wellness ha sviluppato un token chiamato DEFIT, che è attualmente elencato su Uniswap, SafeSwap e Bilaxy e verificato da Blockchain Consilium. Il mercato offre ai formatori un modo per vedere i clienti virtualmente al fine di generare un reddito da casa. Offre inoltre agli utenti l'opportunità di mantenere la propria salute in un momento in cui nulla è più prezioso. Gli utenti hanno accesso a una varietà di lezioni in live streaming e a un monitoraggio dello stile di vita virtuale che monitora quanto bene una persona dorme, si allena, mangia e si sente. Inoltre, gli utenti riceveranno aggiornamenti giornalieri sui loro WLNS unici punteggi insieme a approfondimenti personalizzati e consigli su come condurre una vita migliore e più sana. Questa tecnologia è stata sviluppata da esperti del settore del benessere e scienziati sportivi. Attraverso una suite unica e potente di soluzioni mobili e web, professionisti e utenti hanno numerose opzioni per istruire e formare. L'app mobile per 360Wellness è stata lanciata nell'ottobre 2020 su Apple App Store e Google Play. Ad oggi l'app è stata scaricata in 172 paesi. Abbiamo parlato con il CEO Kevin Serou per discutere di 360Wellness, del suo ecosistema e della creazione di token wallet \$ DEFIT con integrazione blockchain.



REGNO UNITO: UNA GIORNATA NAZIONALE DEL FITNESS 2021 DA RECORD

La decima edizione del **National Fitness Day**, celebrato lo scorso 22 settembre nel **Regno Unito**, stando ai dati diffusi da **ukactive** e **Savanta ComRes** ha infranto tutti i record precedenti, coinvolgendo **22,67 milioni** di persone che, almeno per un giorno, hanno svolto esercizio fisico (19,15 milioni nel 2020). Di questi quasi 23 milioni di partecipanti, **11,35 milioni erano bambini** (8,67 milioni nel 2020) e 11,32 milioni adulti (10,45 milioni lo scorso anno). Le **4.365 attività** ed **eventi** proposti si sono tenuti sia in presenza, sia online e 18,26 milioni di cittadini britannici adulti (circa il **35% della popolazione**) hanno detto di essere a **conoscenza del National Fitness Day** (contro il 32% del 2020). Ora ukactive si sta rivolgendo a tutti i leader dello spettro politico e dei settori sport, fitness e attività fisica in genere, affinché sostengano con forza l'edizione 2022 del National Fitness Day e quelle successive per aumentarne il più possibile la portata, facendone un momento spartiacque per il futuro motorio della nazione.



LA CAPSULA MOBILE DEL FITNESS

Citroën, insieme ad **Accor**, colosso francese del settore alberghiero, e **JCDecaux**, multinazionale attiva nel settore della comunicazione esterna e nell'arredo urbano pubblicitario, ha fondato **The Urban Collective**, sodalizio dal quale è nata una concezione completamente nuova della mobilità urbana, basata su **The Citroën Skate**, la piattaforma tecnologica per la mobilità autonoma, abbinabile a tre capsule (Pod) – **Sofitel En Voyage**, **Pullman Power Fitness** e **JCDecaux City Provider** – rispettivamente dedicate a tre specifici servizi. **Pullman Power Fitness Pod** è dotata di una bolla di vetro all'interno della quale il fitness, la musica e la luce si fondono per consentire agli utenti di vivere un'esperienza unica. Sullo schermo olografico un **trainer digitale** guida la seduta d'**allenamento cardio** – svolta su **cyclette** o **vogatore** – nel corso della quale l'utente si gusta la vista esterna, ricevendo inoltre informazioni e indicazioni sul suo percorso. L'energia cinetica dell'allenamento si trasforma in **energia elettrica** che ricarica le batterie di The Citroën Skate che, a sua volta, si muove autonomamente su corsie dedicate.



IL FITNESS È IL MIGLIOR ANTIDOTO CONTRO I DISTURBI DA PANDEMIA



Lo scoppio della pandemia da Covid-19 ha modificato drasticamente gli stili di vita di milioni di persone. Basti pensare al lungo periodo di assenza di sport e di attività fisica che ha influenzato negativamente sulla forma fisica e sulla salute mentale. La chiusura di centri di danza, centri fitness e centri polisportivi di fatto ha impedito a molti di dedicarsi alle ab-

tuali attività sportive o fisiche, individuali o di gruppo, al di fuori delle proprie case. In generale, e ancor più in stato pandemico, senza una regola routine sportiva, la salute fisica e la salute mentale vengono messe continuamente a dura prova. Il sistema immunitario ha meno difese e nel contempo insorgono disturbi e patologie correlate allo stile di vita sedentario, che possono anche cronicizzarsi. A livello mentale si aggravano gli stati di stress e di ansia. Uno stato apprensivo, quello provocato dallo stato di emergenza, che spesso trova sfogo benefico in una nuotata, una corsa, in una lezione di spinning per lungo tempo purtroppo negate. A soffrire di questa condizione di chiusura senza sport dettata dalla pandemia sono stati soprattutto i giovani, che in tantissimi trovano nelle attività fuori casa una forma di socialità e condivisione tra coetanei. L'OMS ha definito lo sport un ottimo antidoto per combattere lo stress da pandemia o Pandemic Fatigue e soprattutto per combattere la cosiddetta nebbia cognitiva post Coronavirus che accompagna i soggetti guariti dal virus per un tempo anche prolungato.

"Fare una costante attività fisica" è dunque l'arma principale per contrastare tutti gli effetti negativi del lockdown e del post covid, che sono:

- aumento di peso
- perdita di tono e volume muscolare
- riduzione della forza fisica
- diminuzione dell'elasticità
- rischio di sviluppare o di avere un peggioramento di malattie croniche, come malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, ipertensione
- peggiore equilibrio ormonale
- abbassamento della capacità polmonare
- stress e ansia
- insonnia o disturbi del sonno

L'EUROPA DEL FITNESS: *un settore resiliente che guarda al futuro con fiducia*

I risultati principali dell'ottava edizione dell'annuale European Health & Fitness Market Report 2021 presentati da EuropeActive e Deloitte rilevano l'impatto della pandemia sul settore del fitness. Questi i numeri più significativi. Il **numero di iscritti ai club europei** è calato di circa **10 milioni (15,4%)**, passando dai 64,8 milioni del 2019 ai 54,8 milioni censiti alla fine del 2020. Gli introiti sono calati del 32,9%, raggiungendo complessivamente i **18,9 miliardi di euro** (nel 2019 avevano raggiunto la cifra record di 28,2 miliardi e nel 2020 i 15 maggiori operatori europei hanno registrato entrate pari a 2,6 miliardi di euro). I **20 maggiori operatori** hanno visto calare il **numero totale di iscritti di 900.000 unità (-7%)** rispetto ai 12,3 milioni del 2019. Il **numero totale di club** è invece calato dell'**1,4%**, scendendo a **62.775 unità**, un calo contenuto anche grazie al sostegno finanziario fornito dai governi durante l'emergenza sanitaria. Nel 2020, 854 club sono stati coinvolti in operazioni di fusione o acquisizione e 505 club hanno cambiato proprietà prima di marzo.

Come in molti altri settori, la **digitalizzazione** e l'**espansione dell'ecosistema** ha subito un'accelerazione nel 2020, così come l'**home fitness** e l'**outdoor training**.

La fiducia degli investitori nelle opportunità di crescita futura del settore del fitness e dell'attività fisica è dimostrata dai grandi investimenti sostenuti nel corso del 2020 nei vari segmenti dell'ecosistema fitness, da parte di aziende esistenti e startup, sia online sia offline. Una significativa porzione di questi investimenti è stata sostenuta dai Big Tech Apple, Google e Amazon.

APPROVATA LA RIFORMA DELLO SPORT

Da una prima lettura dei testi pubblicati in Gazzetta ufficiale, si segnalano indicazioni sul tesseramento degli associati, sulle attività che può svolgere un ente sportivo che sia anche ente del

*Terzo settore o impresa sociale e sui compensi sportivi. Lasciando diversi dubbi da sciogliere. Il decreto chiarisce che nulla impedisce ad una associazione (Asd) o società sportiva dilettantistica (Ssd) di valutare se mantenere o assumere la qualifica di ente del Terzo settore (Ets) o di impresa sociale, con la consapevolezza che le disposizioni del "decreto sport" trovano applicazione se non incompatibili con la disciplina dedicata al Terzo settore. L'assunzione della doppia qualifica consente di partecipare ai percorsi di **coprogrammazione** e **coprogettazione** con la pubblica amministrazione, anche realizzati di impulso degli stessi Ets, nonché di pervenire a convenzione, di fruire in via stabile di contributi pubblici così come di garantire ai donatori maggiori agevolazioni fiscali, di accedere – se si assume la qualifica di associazione di promozione sociale (Aps) – ad agevolazioni fiscali equiparabili a quelle previste per le Asd e ad un **regime forfettario di liquidazione delle imposte** alternativo a quello disciplinato dalla Legge 398/1991, in ogni caso operativo quanto meno fino al 31/12/2021.*





UNA CHETOGENICA

ECCO I RISULTATI DI UNO STUDIO SCIENTIFICO SULL'IMPATTO DELLA KETO SU BODY BUILDER IN FASE DI MASSA



a cura del
dott. Marco Neri

Titolo volutamente provocatorio, magari in un momento dove in tanti stanno già programmando dopo le feste di fare “un giro” di chetogenica per iniziare un programma di “remise en forme” dopo gli stravizi Natalizi. Eppure un gruppo di studio legato all’università di Padova, di cui sono onorato di aver fatto parte ha provato a verificare l’impatto di 2 mesi di dieta chetogenica su Body Builder esperti durante la fase di massa.

La KETO è ben conosciuta e codificata; in sintesi la KD costringe il corpo a ricorrere ad altre vie per ricavare energia soprattutto per il sistema nervoso centrale (SNC). Il corpo, dopo diversi giorni con un regime di alimentazione con contenuto di carboidrati molto ridotto, va ad esaurire le riserve di glicogeno/glucosio e la quantità di glucosio disponibile che diventa insufficiente per consentire sia la normale ossidazione dei grassi attraverso la fornitura di ossalacetato nel ciclo di Krebs che il rifornimento di glucosio al SNC.

La nuova energia a cui ricorre il corpo viene fornita dai corpi chetonici (KB) acetoacetato (AcAc), 3-idrossibutirrato (3HB) e acetone. Diverse sono le potenzialità terapeutiche della KD che è stata ed è usata anche per contrastare l’epilessia:

- 1) *miglioramento del quadro metabolico nelle PCOS (ovaio policistico)*
- 2) *possibili utilità anche nella sclerosi laterale amiotrofica, nel morbo di Alzheimer, nel morbo di Parkinson e in alcune mitocondriopatie.*
- 3) *possibilità di questo regime a supporto di alcune problematiche oncologiche*
- 4) *possibile efficacia come fonte energetica negli sport di endurance*

Ma oltre a queste eccellenti potenzialità mediche la KD è conosciuta nel mondo sportivo come strumento utile per promuovere la perdita di peso / massa grassa attraverso 4 meccanismi basilari:

- A) riduzione dell'appetito grazie agli effetti di sazietà proteica, effetti sugli ormoni correlati all'appetito come la grelina e possibilmente una sorta di effetto diretto di blocco dell'appetito dato dai KB**
- B) ridotta lipogenesi e aumento dell'ossidazione dei grassi**
- C) una riduzione del quoziente respiratorio può indicare una maggiore efficienza metabolica nell'ossidazione dei grassi**
- D) un effetto termico delle proteine e un maggiore consumo di energia da parte della gluconeogenesi.**

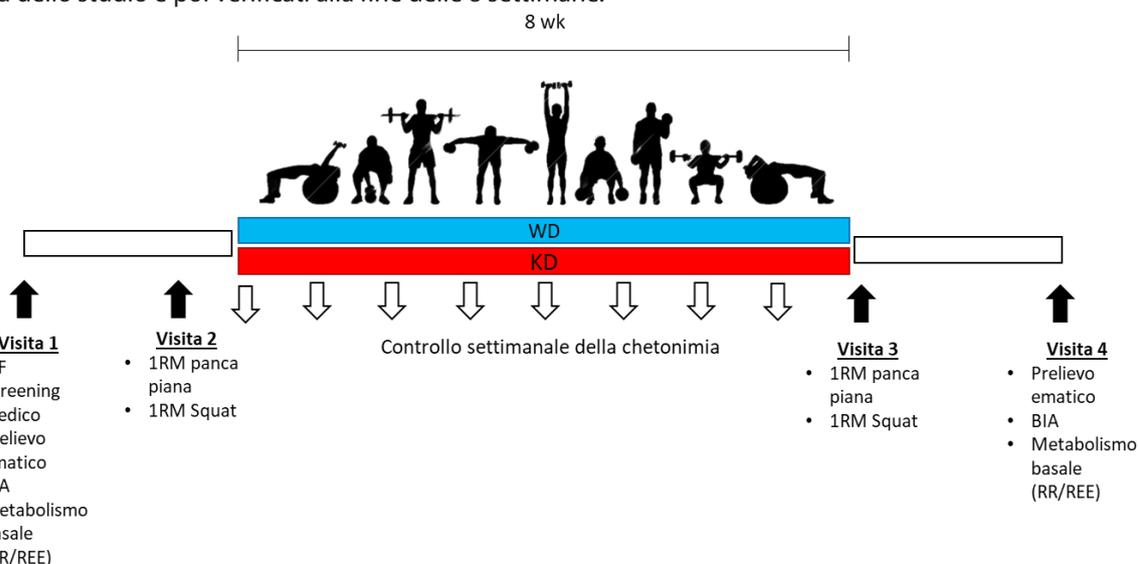
Con questo studio è stata la prima volta che si è provato ad usare la KD su atleti BB in fase di massa. 19 i soggetti divisi in 2 gruppi (KD e WD). Il prospetto dei soggetti era il seguente:



	WD (N=10)	KD (N=9)
Età (anni)	31,67±10,39	26,22±5,09
Peso (kg)	89,04±11,73	86,39±15,42
Altezza (cm)	182,40±6,22	178,22±11,18
BMI (kg/m²)	26,66±2,04	26,97±1,86
Massa magra (%)	88,36±3,06	88,88±2,66

PER LA MASSA?

Il progetto prevedeva analisi ematiche antropometriche e test fisici prima dello studio e poi verificati alla fine delle 8 settimane.



Le alimentazioni erano isocaloriche, tendenzialmente ipercaloriche rispetto al fabbisogno dei singoli. Anche il contenuto proteico era identico (2,5 g/Kg/die). La differenza è che il contenuto di CHO nel gruppo KD era massimo del 5% mentre nel gruppo WD era sul 55%. L'allenamento pur non essendo stato standardizzato era molto simile



con 3 sedute a settimana, esercizi base, ripetizioni 6/10 e buone pause. I dati emersi sono stati una conferma sotto molti aspetti e una sorpresa per altri.

La massa magra è scesa solo nel gruppo di KD, mentre la massa muscolare è cresciuta in modo più significativo con l'alimentazione WD, ma attenzione, con la KD non solo non hanno perso MM ma c'è stato anche un piccolo aumento medio. Anche l'analisi del QR conferma la capacità della KD di fare abbassare il suo valore indicando uno shift verso il metabolismo lipidico. Entrambi i gruppi hanno migliorato l'espressione di forza sia nel test alla panca piana che nello squat (anche se il gruppo WD ha avuto incrementi maggiori). Anche il profilo dei lipidi nel sangue ha confermato la capacità della KD di diminuire il colesterolo totale ed elevare l'HDL. Analogamente i TG solo calati solo nel gruppo KD. Come già dimostrati la KD ha indotto un forte calo della produzione insulinica ma contemporaneamente, pur abbassando la glicemia, non l'ha mai portata a livelli bassi; questo conferma che nella KD su soggetti non induce ipoglicemia. In questo studio il TST è calato così come l'IGF 1, ma in altri studi i livelli di TST non sono calati; inoltre secondo Rhonda: *"La carenza di IGF1 è coerente con un aumento del GH, dove il GH antagonizza le azioni dell'insulina e migliora l'ossidazione dei lipidi"*. Ultimi 2 dati che confermano come la KD ben interpretata possa sorprendere; il primo attesta che i markers infiammatori sono calati solo nella KD (IL6 e TNFalfa). Il secondo dato corrisponde all'aumento del BDNF, molecola della famiglia delle neurotrofine che intervengono nel trofismo e nella plasticità neuronale.

Le variazioni in negativo di questa proteina sono associabili a situazioni di stress, depressione, disturbi dell'umore, aspetti cognitivi e altre problematiche psicologiche. L'aumento di BDNF nel gruppo KD sembra confermare i dati ricavati da altre basi teoriche sull'effetto positivo della dieta chetogenica su alcuni aspetti dell'umore (esatto opposto di chi si sottopone a diete ipocaloriche).

Certamente la KD non è adatta a tutti, ma ormai è certamente stata "assolta" dai suoi deleteri effetti per la salute; il problema è nel bene interpretarla e, nelle sue interpretazioni, un'attenzione va fatta anche

all'uso di molti preparati low carb presenti sul mercato; ad esempio una vera pasta per KD non dovrebbe superare i 4 g di carbo x 100 g mentre in molti prodotti questo valore viene ampiamente superato. Anche la presenza di polioli può deviare perché comunque hanno un loro impatto anche se diminuito del 50% sul conteggio dei CHO stessi.

Lo studio con tutti i grafici lo trovate sui portali specializzati **"EFFETTI DI 2 MESI DI DIETA CHETOGENICA SU COMPOSIZIONE CORPOREA, FORZA MUSCOLARE E PARAMETRI EMATOCHIMICI IN ATLETI AGONISTI DI NATURAL BODY BUILDING"**

Antonio Paoli, Lorenzo Cenci, PierLuigi Pompei, Nese Sahin, Antonino Bianco, Marco Neri, Massimiliano Caprio, Tatiana Moro. Department of Biomedical Sciences, University of Padua, 35131 Padua, Italy

Nutrients 2021, 13(2), 374;
<https://doi.org/10.3390/nu13020374>



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

MAD

CAROLINA



Carolina è una personal trainer specializzata in allenamento al femminile, studentessa di scienze motorie e atleta pro certificata WBF. Nel 2015 ha aperto il suo canale YouTube - Mad Carolina - e in questi ultimi anni per la sua crescita professionale ha scelto i corsi online della FIF Academy. In questa intervista ci racconta le sue passioni, le sue esperienze professionali, le sue vittorie personali e i progetti futuri.

Quando inizia la tua avventura nel mondo del fitness?

Sono sempre stata una persona attiva, fin da piccola ho avuto la fortuna di passare i miei pomeriggi dai nonni materni in campagna, immersa nella natura tra gli animali e in pieno movimento; Ho giocato per svariati anni a tennis ma devo dire che il vero amore è arrivato con la sala pesi, una passione nata intorno al 2014 in seguito ad un periodo nero chiamato anoressia. Quando avevo 18 anni iniziai a vedermi diversa, di punto in bianco non mi piacevo più e quindi decisi di mettermi a dieta

anche se non ne avevo realmente bisogno, tutto iniziò con una dieta presa da un giornale: «come perdere 4 kg in un mese». Detto fatto! Persi i famigerati 4 kg ma purtroppo non mi fermai, iniziai a tagliare sempre più le calorie e aumentai drasticamente l'attività cardio: la ricetta perfetta per un vero e proprio disastro. Rimasi in amenorrea per quasi 2 anni e non fu facile tornare ad un equilibrio psicofisico. La palestra è stata la mia migliore amica, un modo per perdermi e ritrovarmi, per riscoprire il mio corpo, amarlo e imparare ad alimentarlo nella maniera corretta, perché se volevo spingere con i pesi avevo bisogno di benzina, così facendo diventai forte sia dentro che fuori e dal 2015 condivido sui social (YouTube e Instagram) non solo i miei progressi ma anche le mie giornate tipo e i miei allenamenti.

Come definiresti la tua esperienza come atleta pro WBF?

Un'esperienza indimenticabile che sicuramente mi piacerebbe ripetere quando avrò la possibilità di dedicarmi al 100%. Una gara non è una cosa da tutti e nemmeno una cosa da fare se già si è carichi di impegni, bisogna avere la «testa» giusta e l'atteggiamento giusto; io volevo brillare su quel palco e il sogno era proprio quello di diventare un'atleta pro, inutile dire sia stata una grande soddisfazione personale e una vera carica di emozioni!

Come nasce l'incontro con la FIF Academy?

Nel mio lavoro la curiosità deve essere la linfa vitale per continuare a crescere come personal trainer ma per imparare cose nuove bisogna affidarsi alle migliori fonti ed è per questo motivo che ho scelto la **Federazione Italiana Fitness** come mezzo per aggiornarmi seguendo i corsi online comodamente in modo da poter continuare i miei progetti lavorativi e di studio nella massima organizzazione ed efficienza.

In che modo i corsi FIF hanno

PERSONAL TRAINER E YOUTUBER DI SUCCESSO

UN INCONTRO A TU PER TU CON CAROLINA ARDIZZOIA: DALLA SUA INFANZIA ALL'INCONTRO CON LA FEDERAZIONE, FINO AL SUCCESSO CHE LA ANNOVERA TRA LE INFLUENCER FITNESS PIÙ IMPORTANTI DEL PANORAMA ITALIANO.

a cura della Redazione

influenzato la tua crescita professionale?

Tantissimo, quest'anno ho seguito due corsi, sempre nella formula e-learning, che mi hanno insegnato moltissimo: Bodyweight Training e Pilates matwork. Il primo, l'allenamento a corpo libero, penso sia un percorso di base utile non solo per i personal trainer ma anche per un pubblico amatoriale che decide di allenarsi in maniera autodidatta e vuole conoscere e approfondire quelle che sono le basi dell'allenamento. Il secondo, ovvero il Pilates, mi sta dando grandi soddisfazioni a livello di equilibrio posturale e di concentrazione nell'eseguire i movimenti del corpo.

3 motivi per i quali consiglieresti ai tuoi followers di seguire i corsi FIF

Primo fra tutti la professionalità da parte degli insegnanti e dei tutor, con contenuti online più che completi e ricchi di approfondimenti; in secondo luogo la possibilità di potersi organizzare lo studio nel migliore dei modi dato che si può scegliere tra diverse date per sostenere gli esami finali ed ultima ragione, ma non per importanza, la serietà della federazione stessa.

Elenca 5 elementi fondamentali per diventare un PT e youtuber di successo.

È difficile rispondere a questa domanda perché non credo esista una vera e propria ricetta per il successo ma sono comunque lusingata nel rispondervi e quindi cercherò di stilare una lista di elementi che reputo essenziali.

1. **La passione:** senza quella non si va da nessuna parte, è un po' come quando una persona vuole diventare ricca o famosa ma non si sofferma sul suo operato; se ci metti passione e impegno il lavoro esce meglio e se esce meglio sarà sicuramente più apprezzato.
2. **La costanza:** non basta pubblicare due foto o un video ed aspettarsi una vagonata di followers dall'oggi al domani, come non è sufficiente conseguire un singolo corso per reputarsi dei personal trainer eccellenti, bisogna essere costanti, curiosi e desiderosi di imparare.
3. **Evitare il confronto:** siamo costantemente bombardati da immagini che potrebbero farci sentire «inferiori» o «diversi» rispetto ad altri, la colpa non è dei social ma nostra. A volte non sappiamo distinguere la differenza tra una banale foto postata sui social e un percorso, ci troviamo nel periodo storico del «tutto e subito» senza però pensare ai sacrifici, la dedizione e l'impegno che sta dietro ad una persona di successo. Anche a me è capitato in passato di sentirmi «meno» ma ho imparato ad accogliere queste sensazioni sotto forma di ammirazione e motivazione per fare meglio!
4. **Lavorare sodo e studiare quanto più possibile:** questo vale per ogni settore e ogni obiettivo; tutte le persone di successo che ho avuto modo di conoscere sono tutte persone che si sono date da fare e hanno lavorato molto cercando di migliorarsi giorno dopo giorno.
5. **Crederci in te stesso:** quasi tutti mi hanno dato della matta quando ho lasciato l'economia per dedicarmi al fitness ma ora posso solo dire grazie alle mie convinzioni e alla mia forza di volontà!

Perché hai scelto di rivolgere i tuoi allenamenti esclusivamente ad un pubblico femminile?

Facile, l'80% delle persone che mi segue sono donne e penso di aver costruito qualcosa di davvero speciale con loro negli anni. Da donna, so quali siano i desideri e le esigenze di un corpo femminile e soprattutto non voglio che altre donne compiano gli stessi errori che ho commesso io in passato.

Quali sono le caratteristiche del tuo programma di allenamento "mad body system"?

Per tantissimi anni, le donne hanno impostato i propri workout prediligendo esclusivamente i macchinari cardio e l'attività aerobica in generale. Allenamenti in cui si suda tanto e "se" si utilizzano i pesi, questi ultimi sono pesi piuma o come li chiamo io: "i pesi da Barbie"! Solo che se vogliamo essere toniche come Barbie, dobbiamo stravolgere i nostri allenamenti ed uscire dalla mentalità: "pesi = divento grossa e tozza".

La verità sta nel mezzo e non esistono segreti o pozioni magiche; per questo motivo il mio metodo di allenamento è dedicato ad un lavoro di tonificazione per un buon 70-80% e può essere svolto non solo in palestra ma anche a casa con la giusta attrezzatura e soprattutto seguendo il giusto metodo.

Secondo la tua esperienza sul campo cosa impedisce maggiormente alle donne di raggiungere gli obiettivi? E in che modo riesci a motivarle?

Il fattore *tempo*. Come dicevo prima, spesso e volentieri si getta la spugna quando si è ad un passo dai primi traguardi, proprio perché vorremmo vederli subito come desideriamo nel nostro immaginario: con i fianchi così, l'addome così ecc... quando perdiamo o prendiamo peso, soprattutto ad inizio percorso, non dobbiamo esaltarci o buttarci giù se non sappiamo realmente quello che sta succedendo all'interno del nostro corpo. Se mettiamo su una bilancia 1 kg di grasso e su un'altra 1 kg di muscoli, certamente la bilancia segnerà lo stesso peso ma le due masse occuperanno spazi ben diversi! Purtroppo, per questo motivo, molte donne si scoraggiano e gettano la spugna all'inizio di un percorso fitness, ma si sa che un percorso affinché dia i suoi frutti, deve essere costante e richiede tempo e fatica. La loro motivazione non deve essere il numero che segna la bilancia, piuttosto la soddisfazione nel riuscire a seguire un programma con costanza e dire «anche oggi ce l'ho fatta!». Io ad esempio non mi peso quasi mai, non do importanza ai numeri e preferisco di gran lunga piacermi allo



specchio. Bisogna imparare ad amarsi sempre, non solo per arrivare in forma alla prova costume ma per piacersi nel quotidiano e soprattutto in totale equilibrio.

Come si svolge una tua tipica giornata da influencer e PT?

Sveglia alle 8,00 con una sana colazione e poi esco per una passeggiata con il mio Pepe. Le prime ore della giornata le passo lontane dai social e da qualsiasi altra piattaforma social, preferisco concentrarmi su studio e lavoro per sfruttare le mie energie e la mia concentrazione al meglio. Verso le 12,30 pranzo e subito dopo mi dedico a tutto ciò che riguarda l'altra parte del mio lavoro: pubblicazioni social, rispondo alle varie mail, call di lavoro, ecc. A metà pomeriggio mi fermo per uno snack ed esco di nuovo per una passeggiata, faccio rientrare così i miei 10mila passi giornalieri per mantenermi attiva nonostante un lavoro che mi tiene parecchio alla scrivania. Alle 17,00 stacco e lascio in stand by tutto quello a cui stavo lavorando/studiando perché per una libera professionista come me, senza un vero e proprio ufficio fisso, è importantissimo darsi degli orari da rispettare e mantenere una certa routine. Nel tardo pomeriggio mi alleno, spesso testo nuove schede per Mad Body System e poi... relax! Per me la sera è condivisione, raccontare a tavola della propria giornata, un bel film o un buon libro e una tisana calda. Questo dal lunedì al venerdì, il weekend per me è amici e famiglia.

Quali progetti hai in cantiere per il tuo futuro?

Sono un vulcano di idee, ho tanti progetti in ballo ma sicuramente oltre a quello di migliorare sempre più il Mad Body System c'è la voglia e l'intenzione di organizzare un bell'evento dal vivo con la mia Mad-Family, non vedo l'ora! 📍

CALISTHENICS

LA SPINTA ORIZZONTALE E LA SPINTA VERTICALE

a cura di Andrea Neyroz
e Federico Fignagnani



Per quanto possano risultare semplici per un soggetto avanzato, per il neofita che deve ancora familiarizzare con il gesto e con le attivazioni posturali corrette, potrebbe essere necessario impostare questi esercizi sfruttando uno scarico di leva, ad esempio, eseguire i Push Up con appoggio delle ginocchia o con le mani su un rialzo o con l'assistenza di un elastico. Il requisito necessario affinché si sviluppi nel modo corretto la forza di spinta, è che il movimento, per quanto semplificato, rispecchi sempre le regole generali dell'esercizio, ovvero il mantenimento corretto della tenuta corporea che coinvolge la componente addome/bacino e il cingolo scapolo-omerale. Partiremo dall'analisi della spinta sul piano orizzontale per arrivare all'analisi della spinta verticale.

PUSH UP

Partiamo dal Plank su braccia tese, mantenendo tutti i suoi presupposti: retroversione del bacino, attivazione protrazione/depressione scapolare, ecc. Le mani vanno poste ad una distanza lievemente più ampia rispetto alla larghezza delle spalle, e possono essere di poco extraruotate per ridurre lo stress articolare a livello del polso. Eseguiamo un piegamento delle braccia cercando di riprodurre una posizione "a freccia" tra gomiti e testa fino a sfiorare idealmente il suolo con il petto: questo per evitare che i gomiti siano rivolti troppo verso l'esterno (in linea con le spalle), con l'omero in intrarotazione, posizione che andrebbe a compromettere la biomeccanica corretta dell'esercizio. Per tutta la durata del movimento il corpo dovrà rimanere in tenuta, evitando di "spezzare" i segmenti corporei ad esempio con una risalita anticipata del bacino o delle spalle. Oltre all'esecuzione dei Push Up con le mani a terra, è utile introdurre fin da subito un lavoro su maniglie per iniziare a prendere confidenza con l'attrezzo. In alcuni casi, potrebbe riscontarsi un'eccessiva rigidità a livello dei polsi, la quale può indurre un blocco o un'interferenza sulla completa distensione dei gomiti nei piegamenti a terra. In questo caso l'ausilio delle maniglie, unito a un parallelo lavoro specifico di mobilità dei polsi, è fondamentale per aggirare, senza però ignorare, la problematica della limitata mobilità estensoria del carpo.

PUSH UP SCAPOLARI



Tra le varianti del Push Up questo è un esercizio particolare poiché non è rivolto alla costruzione della forza in sé ma piuttosto alla sensibilizzazione e miglioramento della mobilità scapolare. Può essere quindi incluso come elemento utile in ottica di un approccio futuro rivolto allo studio della Planche, come esercizio complementare di mobilità o durante la fase di riscaldamento. Il muscolo più coinvolto in questo caso è rappresentato dal gran dentato. Può essere eseguito sia in appoggio con i piedi, sia in quadrupedia, la quale ci permette un maggior focus sulla tecnica. Dalla posizione a braccia tese è importante concentrarsi nel compiere movimenti di protrazione/abduzione e retrazione/adduzione scapolare senza flettere i gomiti.

UN APPROFONDIMENTO SUGLI ESERCIZI PROPEDEUTICI AI DUE ELEMENTI BASE DELLA GINNASTICA CALISTENICA

PUSH UP A BRACCIA LARGHE

La variante a braccia larghe massimizza il lavoro della muscolatura del busto rispetto a quello delle braccia, in quanto si riduce il ROM a livello dei gomiti e di conseguenza il carico di lavoro dei tricipiti brachiali. Non è una variante da inserire nell'immediato, in quanto il mantenimento dell'assetto posturale risulta più complesso e nel neofita potrebbe indurre un'eccessiva intrarotazione dell'omero (volgarmente "gomiti in fuori") creando quindi un'erronea compensazione.

PUSH UP STRETTI GOMITI INDIETRO

In questa variante di Push Up andiamo a complicare il gesto base e aumentare il carico percepito (in particolare a livello dei tricipiti) attraverso il posizionamento delle mani ad una larghezza pari a quella delle spalle. Questa variante determina una maggiore attivazione del gran dorsale, che interverrà nel supporto dei muscoli principali della spinta (tricipite brachiale, grande e piccolo pettorale, deltoide), nella stabilizzazione del movimento e nel massimizzare la compattezza del cingolo scapolo-omero durante l'esecuzione.

SPHYNX PUSH UP TIGER PUSH UP



Queste varianti dei piegamenti a gomiti stretti sono estremamente utili per il rinforzo dei tricipiti e per aumentare il controllo della tenuta. Dalla posizione di Plank su gomiti, si estendono le braccia fino a portarle in blocco articolare, avendo cura di mantenere una corretta tenuta corporea e di mantenere i gomiti sempre lungo una traiettoria verticale: non ci devono essere movimenti laterali del gomito verso l'esterno, poiché questo rappresenta una compensazione errata e potenzialmente pericolosa. La posizione finale che raggiungeremo sarà quella del Superman Plank. La difficoltà di questo esercizio può essere modulata non solo variando l'entità del supporto fornito dagli arti inferiori (su ginocchia o su piedi) ma anche variando la posizione dei gomiti in appoggio rispetto alla linea delle spalle: a mano a mano che i gomiti si portano in una posizione più avanzata, il ROM a livello del gomito si riduce e l'esercizio risulta più semplice e focalizzato sulla fascia addominale, viceversa più i gomiti si avvicinano al corpo più il carico a livello dei tricipiti diventa intenso e l'esercizio complesso.

LEAN PUSH UP



Esercizio *borderline* tra la preparazione fisica generale e quella specifica, in quanto può essere utilizzato come variante più intensa e difficile di un Push Up e deve essere sicuramente utilizzato come esercizio di preparazione fisica specifica nel condizionamento della Planche. Rimandiamo la descrizione tecnica alla sezione dedicata a tale skill.



DIP PARALLELE

Siamo arrivati finalmente al Dip, ovvero la capacità di poter spostare tutto il nostro carico spingendo sulle parallele a corpo sospeso ed esclusivamente con le braccia. Prima di affrontare questo tipo di movimento dovremo aver preso confidenza con l'attrezzo sul quale verrà eseguito: che siano parallele, sbarre o anelli dovremo necessariamente eseguire degli esercizi di solo appoggio in Hollow o di tenute (ad esempio in L-Sit raccolta/completa) per riuscire a mantenere la posizione ferma di spinta a braccia tese con adduzione e depressione scapolare, senza incassare il collo o cedere su noi stessi. Concentriamoci ora sul Dip alle parallele e rimandiamo al paragrafo Muscle Up per le varianti di Dip ad anelli e a sbarra, essendo più difficili da eseguire correttamente e con tecniche specifiche per lo sviluppo delle salite all'appoggio. Una volta che avremo rinforzato

il nostro appoggio statico, la corretta traiettoria del Dip per massimizzare il rendimento a scopo calistenico e non ipertrofico, prevede la discesa con i gomiti non completamente indietro ma in posizione di freccia, pensando di attivare il dorsale con un rematore e di portare il petto in avanti. La posizione del corpo in fase di discesa dovrà avere il petto leggermente chiuso in modo da portare la spalla leggermente davanti alla mano e cercando quindi di non avere una perfetta traiettoria verticale ma lievemente sbilanciata in avanti, senza però oscillare: attenzione però a non trasformare questo sbilanciamento in una vera e propria flessione del busto, poiché costituisce una compensazione errata e altera completamente lo schema motorio target.

LA SPINTA VERTICALE

V-PUSH UP E PUSH UP A 90°

Il V-Push Up è il primo piegamento propedeutico alla spinta verticale. È un esercizio spesso sottovalutato e fondamentale per iniziare a prendere confidenza con la vera spinta verticale che ci permetterà di approssimare, in futuro, l'esercizio fondamentale di spinta: gli Handstand Push Up, al muro e poi liberi. Lo schema motorio dei V-Push Up infatti si discosta dalla spinta ottenuta nei Dip, avvicinandosi a quella perfettamente verticale degli Handstand Push Up, con un importante carico a livello delle spalle. La tecnica corretta di esecuzione di questo esercizio tuttavia non è così banale: dalla posizione di *pike* (o "V" rovesciata) con spalle e braccia allineate, andremo a effettuare un piegamento portando la testa a contatto con il suolo in un punto immaginario, leggermente spostato in avanti rispetto alla linea delle mani; da qui, invertiamo il movimento e ci riportiamo nella condizione di allineamento iniziale, cercando di eseguire una traiettoria analoga alla fase di discesa. Attenzione a non intraruotare eccessivamente le braccia (posizione a freccia tra gomiti e testa). La validità ed efficacia di questo esercizio è fortemente condizionata dalla qualità tecnica del gesto e richiede una buona mobilità di tutta la catena cinetica posteriore: questa infatti è la problematica principale che porta a una compressione busto-arti inferiori non sufficiente, con inevitabile penalizzazione della posizione e scorretta esecuzione; un'eccessiva rigidità non permette il corretto allineamento braccia-spalle-busto, con perdita della verticalità del movimento e transfert inefficace sulla spinta verticale. Laddove la nostra mobilità diventa quindi un limite importante, oltre a inserire esercizi che ci permettano di migliorare in questo senso, si può cercare di ovviare al problema divaricando le gambe oppure flettendole leggermente o, ancora, utilizzando un rialzo a livello dei piedi.



L'utilizzo di un rialzo, in realtà, ci sposta verso una variante più intensa dei V-Push Up, ovvero i Push Up a 90°, quando il rialzo è tale da creare un angolo di 90° tra busto e arti inferiori. Seppur più intensi, i Push Up a 90° permettono di ricreare la verticalità della spinta in modo più preciso e semplice, rientrando nella categoria di esercizi di preparazione specifica per gli Handstand Push Up. Permangono le stesse indicazioni tecniche relative alla fase di discesa e di spinta viste per i V-Push Up.

Ora siamo sicuramente pronti per eseguire le nostre "SPINTE"! 🏆

LE PRINCIPALI PROPOSTE DEL

FITNESS MUSICALE

AL SERVIZIO DELLA

REINTEGRAZIONE SOCIALE DI TUTTE LE ETÀ



A cura di
Miriana Gabriele



Le lezioni di gruppo su base musicale sono tra gli strumenti più efficaci non solo per il condizionamento muscolare ma anche per lo sviluppo psicologico, motivazionale e il recupero della socialità

Nell'ultimo biennio il COVID-19 ha pesantemente influito sulle abitudini di milioni di persone, confinandole a casa e costringendole all'isolamento sociale. Ma se da una parte la quarantena è stata l'unico mezzo per limitare la trasmissione del virus, dall'altra ha avuto un impatto negativo sulla salute fisica e mentale della comunità compromettendo proprio questo aspetto. Sono molteplici le figure sanitarie che si sono trovate coinvolte in questa grande lotta nel tentativo di arginare i risultati negativi causati dalla pandemia. Gli effetti collaterali della restrizione alla circolazione certamente non sono lievi, la condizione di fermo ha influito negativamente sullo status di salute generale della popolazione intaccando l'aspetto metabolico, cardiovascolare, ormonale, scheletrico, posturale etc. Nei prossimi anni, gli operatori sanitari oltre ad occuparsi del miglioramento della condizione psico-fisica dei pazienti dovranno necessariamente mettere a punto dei programmi che aiutino i soggetti più in difficoltà a recuperare una normale socialità.

A tal proposito, il mondo del fitness offre diverse soluzioni e tra quelle più efficaci ed accattivanti particolarmente amate dal pubblico adulto delle palestre non possiamo che annoverare quelle offerte dal settore Fitness Group, poiché le attività di gruppo coadiuvate dalla musica permettono di avere un importante sviluppo psico-fisico,

senza mai trascurare l'aspetto della socialità.

Il **Total Body Workout** spopola nelle sale dei centri fitness già dagli anni 90 come un'attività che impegna la mente del cliente in modo divertente tramite costruzione di coreografie che vengono realizzate con l'applicazione di sistemi specifici (Progressione Lineare, Piramidale Invertito, Piramidale Crescente, Addizione etc.) per poi abbinarvi lavori di condizionamento muscolare, inserendo degli esercizi che richiedono l'ausilio di piccoli attrezzi oppure eseguiti in chiave bodyweight: le diverse alternative sono collegate al fatto che il lavoro è reso funzionale rispetto al risultato che si vuole ottenere. L'obiettivo che molto spesso si pone il **Total Body Workout** è quello di sviluppare un lavoro ad intensità e frequenza cardiaca adatte a indurre l'ossidazione dei grassi e migliorare le capacità condizionali quali forza, resistenza, velocità, flessibilità e mobilità articolare. Ad oggi, sono molto richiesti i corsi di tonificazione globale, tra cui il più amato è il **Power Pump Evolution**®. Questo è un allenamento organizzato a circuiti, ognuno dei quali ha l'obiettivo comune di lavorare la parte inferiore, superiore e centrale del corpo (core) privilegiando gli esercizi multiarticolari e la strategia from "bigger to smaller". Le lezioni prevedono l'utilizzo di bilanciere, dischi e manubri. L'attività del pump oggi è presente in tutti i palinsesti dei centri fitness continuando ad avere un feedback magistrale sia tra gli istruttori che partecipano

al corso di formazione sia tra i clienti che seguono i corsi degli istruttori certificati FIF. Gli amanti dei lavori funzionali optano per il **Fit Functional Kombat**, un sistema d'allenamento funzionale che integra sia le tecniche del combat sia le strategie del functional training (lavori a circuiti, A.M.R.A.P, E. M.O.M, TABATA E.M.O.T.M) su base musicale.

Nelle strutture fitness anche i più piccoli vengono coinvolti in attività di gruppo a partire dall'età infantile attraverso i corsi **Baby Fitness**. I bambini sono coinvolti in attività ludico-motorie di gruppo. Le lezioni prevedono dei giochi che richiamano gli schemi motori di base quali camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare e arrampicarsi favorendo lo sviluppo dell'intelligenza motoria del bambino. In età scolare, invece, vengono costruiti dei circuiti a tempo utilizzando piccoli attrezzi ma lasciando sempre spazio alla fantasia del bambino.

Le attività di fitness musicale sono particolarmente consigliabili nell'attuale contesto storico in cui è impellente la necessità di riconquistare un nuovo livello di normalità nel sociale, poiché il fattore musicale e la specificità delle strategie di allenamento, favoriscono il divertimento, la sana competizione e un buon grado di autostima. 🎧

**LA COESIONE DELLA
FISICITÀ ATLETICA
E IPERTROFICA
ALLENATE IN
UN'ACCATTIVANTE
ED EQUILIBRATA
PROGRAMMAZIONE
DI UN MESOCICLO DI
4 SEDUTE SETTIMANALI**



a cura di
Sandro Roberto



FUNCTIONAL BODY B

**UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO READY TO USE
PER ESSERE PERFORMANTI, ATLETICI E IPERTROFICI!**

Ol mondo del Fitness si sa, è in continua evoluzione. Tende quasi a seguire delle “mode del momento” per poi tornare sui suoi passi.

Questo può essere il caso di alcuni attrezzi che vengono lanciati sul mercato per poi sparire dopo alcuni mesi. Oppure dei format di allenamento che vengono lanciati come se fossero il miglior prodotto sul mercato dai risultati certi e garantiti al 100%. Alcuni di questi format, dopo un rapido boom iniziale, si dissolvono nel nulla.

Questo può accadere per alcuni settori e per alcuni prodotti o format.

Ci sono poi quei settori che invece non tramontano mai e anzi ramificano ancor di più le proprie

radici diventando sempre più importanti nel settore del fitness: alcuni esempi possono essere il Pilates, il Funzionale, il Body Building. Nell'ultimo decennio, e anche qualcosina in più, si è vista una rapida ascesa del Functional Training per poi stabilizzarsi e mantenere il suo posto in prima fila. Analizzando i vari settori del Fitness si è notato che chi ne ha risentito, almeno momentaneamente, è stato il Body Building. Nell'ultimo decennio tutti volevano avere un fisico atletico, forte e performante e meno “grosso”. Tutto ciò lo si poteva ottenere anche con il Functional Training. Il Body Building però non è mai tramontato, ha avuto una piccola inversione della curva e ora sta tornando prepotentemente a prendere il posto che si merita.

In questo articolo non voglio tanto parlare delle tendenze di mercato bensì proporre dei programmi di allenamento “ready to use” che includano gli allenamenti in stile Functional, abbinati ad allenamenti in stile Body Building.

Prima di farlo però è doveroso porsi alcune domande:

- **le due discipline possono coesistere?**
- **si possono ottenere dei risultati da una e dall'altra parte?**
- **è possibile incentrare il lavoro principale al funzionale e integrare con il BB?**
- **è possibile incentrare il lavoro principale al BB e integrare con il funzionale?**



UILDING



La risposta alla prima domanda è Sì, possono coesistere e si possono ottenere risultati da entrambe le parti. La risposta alle ultime due domande resta sempre affermativa e come ci si può immaginare, se l'obiettivo sarà quello di avere un fisico che più si avvicini al culturista, la maggior parte degli allenamenti dovranno orientarsi a quello, con alcuni allenamenti mirati in stile funzionale, che aiutino l'atleta a migliorare ad esempio la sua mobilità, oppure incrementare la performance sportiva lavorando su quelle capacità condizionali che non vengono allenate nel BB.

Viceversa, se l'obiettivo primario è quello della performance, intesa come incremento di tutte le capacità condizionali o comunque un lavoro specifico con attrezzi specifici quali kettlebell, medball, funi o altro, gran parte degli allenamenti nell'arco della settimana saranno incentrati su questo, dedicando alcune sessioni per lavorare magari su quei muscoli carenti, deboli o che magari tendono a non adattarsi a livello ipertrofico.

Oltre ai due estremi, le due discipline possono coesistere tra loro anche al 50%. Cosa significa ciò? Potremmo non essere interessati a diventare "enormi" e neanche interessati alla performance vera e propria. L'obiettivo potrebbe essere quello di "voler star bene" (l'origine del funzionale è in realtà proprio questo - che sia funzionale a qualcosa). Sarà possibile quindi programmare e periodizzare gli allenamenti al 50/50.

La cosa fondamentale è che sia chiaro e ben definito il nostro obiettivo da voler raggiungere. Una volta capito e deciso l'obiettivo si dovrà capire bene quali esercizi, serie, ripetizioni, metodo di lavoro utilizzare e come "splittare" la settimana di allenamento.

Ho deciso in questo esempio di programmazione di un mesociclo di suddividere la settimana in 4 allenamenti. L'obiettivo è quello di avere un fisico atletico e performante, ma allo stesso tempo lavorare anche sull'incremento ipertrofico.

Gli allenamenti saranno quindi incentrati per due giorni al funzionale e per due giorni al classico BB.

NOTA: non ho scelto di inserire i vari warm up che sono fondamentali quando ci si allena, soprattutto con carichi, volumi e con intensità elevate. Vi invito pertanto a riscaldarvi attraverso scelte specifiche basate sul vostro background.

GIORNO 1: STRENGTH FUNDAMENTAL

BACK SQUAT	4x5	Rest 2'
DEAD LIFT	3x6	Rest 2'
PULL UP CON SOVRACCARICO	4x5	Rest 2'
DIP CON SOVRACCARICO	4x4	

AMRAP 25'

SNATCH KB	10+10	
ROPE TRAINING	20"	
AMERICAN SWING	10	
PUSH UP	15	
BURPEES	20"	
TOTAL SIT UP CON KB A DUE MANI	15	

GIORNO 2: HYPERTROPHY DAY - SUPER SET

10 LEG EXTENSION	4 set	Rest 60"
20 CALF STANDING		
10 SISSY SQUAT	3 set	Rest 60"
10 CLOSED SQUAT SUPER SLOW		
REMATORE CON BILANCIERE	4x12	Rest 60"
REMATORE CON MANUBRIO	2x12	Rest 60"
LAT MACHINE CON TRAZZY BAR	3x10	Rest 60"
CURL CON BILANCIERE	3x12	Rest 60"



Il programma è solo un esempio e andrebbe contestualizzato. Nel redigerlo ho immaginato di svilupparlo su un soggetto maschile con esperienza sia con gli allenamenti in stile Functional sia con la classica sala pesi. I volumi di allenamento sono alti, in termini di esercizi totali nell'arco degli allenamenti e in termini di volume totale settimanale. Oltre all'esperienza, il soggetto in questione ha un buon grado di allenamento.

Ritengo doverosa questa specifica in quanto per chi volesse provare questo mesociclo, dovrebbe conoscere il suo attuale stato di forma fisica e capire se effettivamente i volumi possono essere ben sopportati. Per chi magari non ha molta esperienza in questi termini, può adattare il programma diminuendo gli esercizi soprattutto nei giorni dedicati all'ipertrofia. Ad esempio, si può eliminare il Sissy Squat, il rematore con manubri e la panca reclinata.

Nel rispetto della vostra preparazione e rispettando senza Buon allenamento e buon divertimento a tutti! 📌

GIORNO 3: ANAEROBIC DAY

TABATA		
20" AIR BIKE MAX VELOCITA'	8 set = 4'	
10" REST ATTIVO PEDALATA LEGGERA		
RIPETUTE CON SKILLMILL O TAPIS	2x200	Rest 60"
AMRAP 25'		
RUSSIAN TWIST CON MEDBALL	30	
PUSH PRESS BARBELL	10	
PLANK IN CAMMINATA	30"	
HANG POWER CLEAN	10	
HINDU PUSH UP	10	
REVERSE CRUNCH ALLA SBARRA	8/10	

GIORNO 4: HYPERTROPHY DAY

PANCA PIANA	4x10	Rest 60"
CROCI AI CAVI ALTI	3x12	Rest 60"
PANCA RECLINATA	2x15	Rest 60"
ALZATE LATERALI	3x12	Rest 60"
ALZATE POSTERIORI A 90°	2x12	Rest 60"
DIP ALLE PARALLELE	2xMax	Rest 60"
FRENCH PRESS	3x12	Rest 60"



CORSI FRONTALI



CORSI ONLINE



CORSI LIVE

PERCORSI FORMATIVI PER I PROFESSIONISTI DEL FITNESS

FITNESS ACADEMY

I diplomi rilasciati dalla Federazione Italiana Fitness sono riconosciuti dalla Federazione Istruttori Fitness e, 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



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



Ministero dello Sviluppo Economico

SEGRETERIA DIDATTICA

**Centro Studi
La Torre s.r.l.**

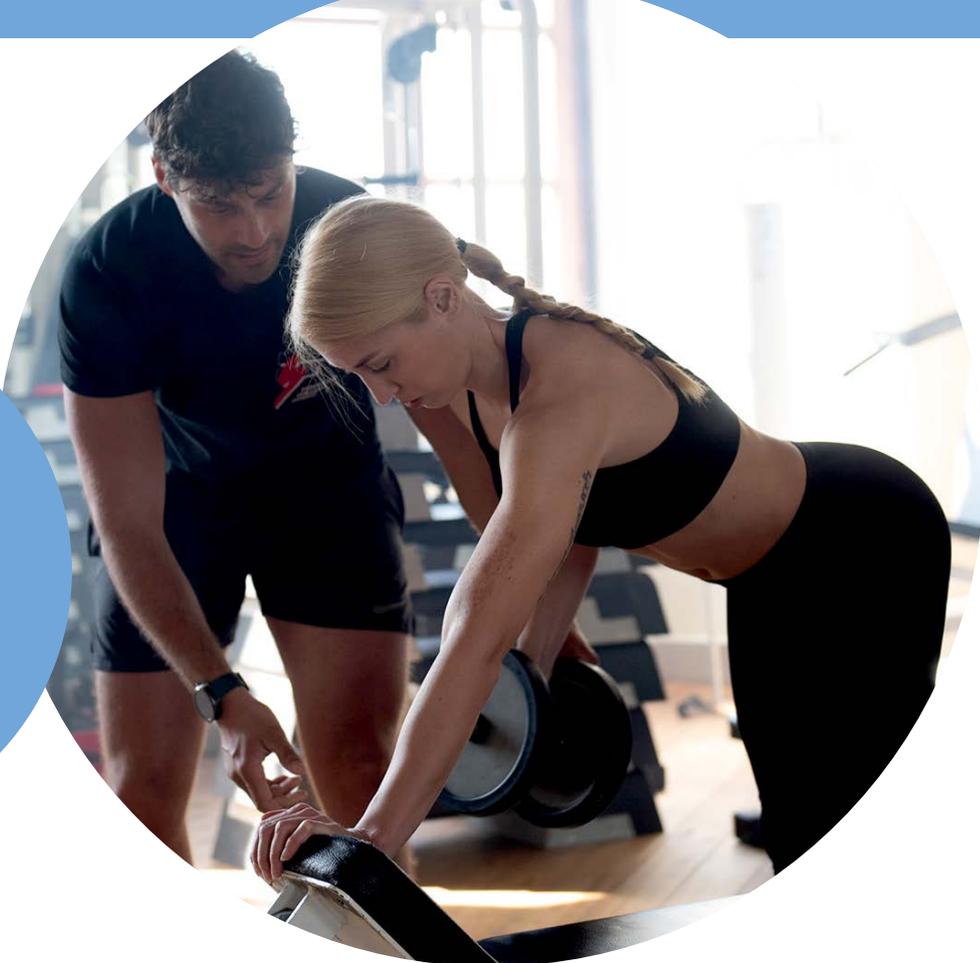
Organismo di formazione accreditato ai sensi della delibera di cui alla D.G.R. N. 461/2014

Ente accreditato alla formazione
AZIENDA CERTIFICATA ISO 9001:2015



PERSONAL TRAINER

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



CORSO FRONTALE IN AULA



La formazione in aula, prevista tutto l'anno in numerose città d'Italia, è una delle classiche e principali tecniche di formazione disponibili.

Bologna M. Ravagli M. Della Primavera	12-13 marzo 19-20 marzo 2-3 aprile 9-10 aprile	Napoli D. Berni M. Messuri	26-27 febbraio 12-13 marzo 19-20 marzo 2-3 aprile
Cagliari F. Pani S. Giuliani	9-10 aprile 30 aprile-1 maggio 7-8 maggio 14-15 maggio	Palermo R. Provenzano D. Impallomeni	22-23 gennaio 5-6 febbraio 12-13 febbraio 26-27 febbraio
Catania R. Provenzano D. Impallomeni	14-15 maggio 28-29 maggio 11-12 giugno 25-26 giugno	Roma M. Messuri	19-20 febbraio 5-6 marzo 19-20 marzo 2-3 aprile
Lecce S. De Matteis M. Manca	26-27 febbraio 12-13 marzo 26-27 marzo 9-10 aprile	Vicenza M. Ravagli M. Della Primavera	5-6 febbraio 12-13 febbraio 19-20 febbraio 5-6 marzo
Milano P. Rocuzzo V. Fabozzi	22-23 gennaio 29-30 gennaio 5-6 febbraio 19-20 febbraio		

Quota d'iscrizione
€ 515 anziché € 715
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Requisiti È richiesta un'esperienza di pratica in sala pesi di almeno un anno
Programma e modalità d'esame su www.fif.it

✓ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE



La nostra piattaforma è conforme ai principali standard internazionali, permette una fruizione facile, flessibile e sempre accessibile 24 ore su 24 in ogni momento della giornata sia da computer che da dispositivi smartphone e tablet con materiale didattico sempre disponibile, esami online e tutoring diretto con i docenti della FIF Academy.

Quota d'iscrizione
€ 530 anziché € 715
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.
Programma e modalità d'esame su www.fif.it

diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.

visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

tutoraggio

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



RECUPERO FUNZIONALE

IL RUOLO E LE STRATEGIE TECNICO-APPLICATIVE DEL PT NELLA FASE DI RIEDUCAZIONE POST-TRAUMATICA

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano 29-30 gennaio
Napoli 14-15 maggio
Padova 7-8 maggio

P. Rocuzzo
D. Berni
M. Ravagli

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

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

✓ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE



Quota d'iscrizione
€ 185 anziché € 250
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su www.fif.it



POSTURAL ONE TO ONE

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

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano 2-3 aprile

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

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

✓ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE



Quota d'iscrizione
€ 185 anziché € 250
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su www.fif.it



ONE TO ONE SUSPENSION TRAINING

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE IN SOSPENSIONE AL CENTRO DEL LAVORO DEL PT SIA DI GRUPPO CHE ONE TO ONE

CORSO FRONTALE IN AULA



Roma 7 maggio

S. Roberto

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

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

In aggiunta alla quota d'iscrizione è possibile acquistare il Kit Suspension al costo di € 80 (IVA compresa)

CORSO ONLINE PRESTO DISPONIBILE



Quota d'iscrizione
€ 160 anziché € 250
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su www.fif.it

 **dispensa in formato elettronico e video didattico**

 **dispensa in formato elettronico**

 **diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI**

 **tesserino tecnico ASI / CONI**

 **diretta LIVE**

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

ISTRUTTORE DI FITNESS

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



CORSO FRONTALE IN AULA



La formazione in aula, prevista tutto l'anno in numerose città d'Italia, è una delle classiche e principali tecniche di formazione disponibili.

Cagliari
F. Pani
5-6 marzo
19-20 marzo
26-27 marzo

Catania
R. Provenzano
12-13 marzo
19-20 marzo
2-3 aprile

Firenze
M. Orrù
5-6 marzo
19-20 marzo
26-27 marzo

Milano
P. Rocuzzo
5-6 marzo
12-13 marzo
19-20 marzo

Padova
M. Ravagli
19-20 marzo
26-27 marzo
30 aprile-1 maggio

Rimini
M. Ravagli
29-30 gennaio
12-13 febbraio
26-27 febbraio

Roma
M. Messuri
5-6 febbraio
12-13 febbraio
26-27 febbraio

Salerno
D. Berni
12-13 febbraio
5-6 marzo
12-13 marzo

Quota d'iscrizione
€ 428 anziché € 595
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Requisiti È richiesta un'esperienza di pratica in sala pesi di almeno un anno
Programma e modalità d'esame su www.fif.it

✓ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE



La nostra piattaforma è conforme ai principali standard internazionali, permette una fruizione facile, flessibile e sempre accessibile 24 ore su 24 in ogni momento della giornata sia da computer che da dispositivi smartphone e tablet con materiale didattico sempre disponibile, esami online e tutoraggio diretto con i docenti della FIF Academy.

Quota d'iscrizione
€ 450 anziché € 595
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.
Programma e modalità d'esame su www.fif.it

 **diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione**

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.

 **visibile su PC / tablet / smartphone**

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

 **disponibile 24 ore su 24**

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

 **tutoraggio**

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



TECNICO NUTRIZIONE

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

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano 26-27 marzo A. Bertuccioli
Ravenna 25-26 giugno A. Bertuccioli

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

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

✓ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE



Quota d'iscrizione
€ 185 anziché € 250
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su www.fif.it



FORZA E IPERTROFIA

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

CORSO FRONTALE IN AULA



Bologna 21-22 maggio M. Ravagli
Roma 11-12 giugno D. Berni

Diretta Live 2-3 aprile P. Rocuzzo

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

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

✓ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE



Quota d'iscrizione
€ 185 anziché € 250
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su www.fif.it



FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO

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

CORSO FRONTALE IN AULA



Napoli 9-10 aprile D. Berni
Vicenza 11-12 giugno M. Ravagli

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

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

CORSO ONLINE PRESTO DISPONIBILE



Quota d'iscrizione
€ 160 anziché € 250
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su www.fif.it

 **dispensa in formato elettronico e video didattico**

 **dispensa in formato elettronico**

 **diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI**

 **tesserino tecnico ASI / CONI**

 **diretta LIVE**

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

FUNCTIONAL TRAINING BASIC

I PRINCIPI E GLI ESERCIZI BASE
DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE PER
ALLENARE COORDINAZIONE, EQUILIBRIO E
FLESSIBILITÀ E PER CREARE LEZIONI
ADATTE AI PRINCIPIANTI

NUOVO
PROGRAMMA



CORSO FRONTALE IN AULA



Bologna	26-27 marzo	L. Dalseno
Cagliari	12-13 marzo	S. Roberto
Campobasso	19-20 marzo	S. Roberto
Lecce	2-3 aprile	F. Ciraci
Milano	5-6 marzo	L. Dalseno
Napoli	12-13 marzo	L. Dalseno
Palermo	2-3 aprile	S. Roberto
Roma	26-27 febbraio	S. Roberto
Trento	7-8 maggio	F. Ciraci
Vicenza	12-13 febbraio	L. Dalseno

Quota d'iscrizione

€ 230 anziché € 320

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma, modalità d'esame e informazioni su www.fif.it

PROMOZIONE

50% di sconto sulla quota d'iscrizione per tutti coloro che hanno frequentato il corso di Functional Training con il "vecchio" programma.

✓ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE



Quota d'iscrizione

€ 240 anziché € 320

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su www.fif.it

 diploma di specializzazione FIF / ASI
o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.

 visibile su
PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

 disponibile
24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

 tutoraggio

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



BODYWEIGHT & ANIMAL TRAINING

LO STUDIO DELLA BIOMECCANICA DELL'UOMO ATTRAVERSO LA VERSATILITÀ DEGLI ESERCIZI A CORPO LIBERO E LA VARIETÀ DELLE ANDATURE DEGLI ANIMALI PER ALLENARE LA FORZA E LA FLESSIBILITÀ

NUOVO PROGRAMMA

CORSO FRONTALE IN AULA



Bologna	7-8 maggio	L. Dalseno
Milano	2-3 aprile	L. Dalseno
Padova	9-10 aprile	L. Dalseno
Palermo	12-13 marzo	F. Amante
Roma	9-10 aprile	S. Roberto

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
 Sconto Socio Gold Istruttore
 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
 su www.fif.it

PROMOZIONE

50% di sconto sulla quota d'iscrizione per tutti coloro che hanno frequentato i corsi di Bodyweight Training e Animal Movements con il "vecchio" programma.



BARBELL & KETTLEBELL TRAINING

L'ANALISI DELLE PROGRESSIONI DIDATTICHE PER L'APPRENDIMENTO E L'INSEGNAMENTO DEGLI ESERCIZI DEL WEIGHTLIFTING E LO STUDIO DEI PRINCIPALI ESERCIZI DEL KETTLEBELL TRAINING

NUOVO PROGRAMMA

CORSO FRONTALE IN AULA



Bologna	11-12 giugno	L. Dalseno
Milano	22-23 gennaio	L. Dalseno
Roma	14-15 maggio	S. Roberto

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
 Sconto Socio Gold Istruttore
 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
 su www.fif.it

PROMOZIONE

50% di sconto sulla quota d'iscrizione per tutti coloro che hanno frequentato i corsi di Barbell e Kettlebell con il "vecchio" programma.

dispensa in formato elettronico e video didattico

dispensa in formato elettronico

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI

tesserino tecnico ASI / CONI

diretta LIVE

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

KALISTHENICS®

LE BASI DELLA PROPEDEUTICA
ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO



CORSO FRONTALE IN AULA



Bologna	26-27 marzo	M. Mazzesi
Cagliari	11-12 giugno	A. Neyroz
Catania	9-10 aprile	F. Fignagnani
Milano	26-27 febbraio	A. Neyroz
Roma	5-6 marzo	F. Fignagnani
Vicenza	19-20 marzo	A. Neyroz

Quota d'iscrizione
€ 187 anziché € 260
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it

✓ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE



Quota d'iscrizione
€ 195 anziché € 260
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.
Programma e informazioni su www.fif.it



KALISTHENICS® 2° LIVELLO

IL PROGRAMMA PIÙ AVANZATO
DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano	2-3 aprile	A. Neyroz
Roma	7-8 maggio	F. Fignagnani

Quota d'iscrizione
€ 187 anziché € 260
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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

**diploma di specializzazione FIF / ASI
o attestato di partecipazione**

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.

**visibile su
PC / tablet / smartphone**

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

**disponibile
24 ore su 24**

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

tutoraggio

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



KALISTHENICS® SPECIALIST

**CORSO FRONTALE
IN AULA**



Bologna 14-15 maggio A. Neyroz

Quota d'iscrizione
€ 137 anziché € 190
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it



FLEXIBILITY

LA MOBILITÀ ARTICOLARE
E L'ESTENSIBILITÀ MUSCOLARE DALLE TECNICHE
TRADIZIONALI A CORPO LIBERO ALLE
NUOVE STRATEGIE CON L'USO DI
PICCOLI ATTREZZI

**CORSO FRONTALE
IN AULA**



Bologna 7 maggio A. Neyroz
Milano 5 marzo A. Neyroz

Quota d'iscrizione
€ 137 anziché € 190
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it

**✓ CORSO DISPONIBILE
ANCHE ONLINE**



Quota d'iscrizione
€ 145 anziché € 190
La quota non è soggetta a
ulteriori sconti.

Programma e informazioni
su www.fif.it

 **dispensa in formato elettronico
e video didattico**

 **dispensa in formato
elettronico**

 **diploma FIF / ASI e di
Tecnico Nazionale ASI / CONI**

 **tesserino tecnico
ASI / CONI**

 **diretta
LIVE**

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

PILATES MATWORK

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



CORSO FRONTALE IN AULA



La formazione in aula, prevista tutto l'anno in numerose città d'Italia, è una delle classiche e principali tecniche di formazione disponibili.

Bologna S. Sergi	12-13 marzo 2-3 aprile
Cagliari G. Marongiu	22-23 gennaio 5-6 febbraio
Firenze E. Cinelli	26-27 febbraio 12-13 marzo
Lecce M. Manca	5-6 marzo 19-20 marzo
Milano E. Cinelli	12-13 febbraio 19-20 febbraio

Quota d'iscrizione
€ 374 anziché € 520
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Palermo M. Alampi	26-27 marzo 9-10 aprile
Roma M. Alampi	26-27 febbraio 12-13 marzo
Salerno M. Alampi	19-20 marzo 2-3 aprile
Treviso E. Cinelli	2-3 aprile 9-10 aprile

Requisiti Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno
Programma e modalità d'esame su www.fif.it

✓ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE



La nostra piattaforma è conforme ai principali standard internazionali, permette una fruizione facile, flessibile e sempre accessibile 24 ore su 24 in ogni momento della giornata sia da computer che da dispositivi smartphone e tablet con materiale didattico sempre disponibile, esami online e tutoraggio diretto con i docenti della FIF Academy.

Quota d'iscrizione
€ 390 anziché € 520
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.
Programma e modalità d'esame su www.fif.it

 **diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione**

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.

 **visibile su PC / tablet / smartphone**

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

 **disponibile 24 ore su 24**

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

 **tutoraggio**

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



PILATES ADVANCED TRAINING

Didattica degli esercizi intermedi e avanzati del Matwork integrata all'analisi posturale

CORSO FRONTALE IN AULA



Lecce	14-15 maggio	
M. Manca	28-29 maggio	
Milano	14-15 maggio	
E. Cinelli	28-29 maggio	
Roma	7-8 maggio	
M. Alampi	21-22 maggio	
Salerno	28-29 maggio	
M. Alampi	11-12 giugno	

Quota d'iscrizione
€ 331 anziché € 460
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it

✓ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE



Quota d'iscrizione
€ 360 anziché € 460
La quota non è soggetta a
ulteriori sconti.

Programma e informazioni
su www.fif.it



PILATES PROPS

L'applicazione dei piccoli attrezzi del Pilates agli esercizi del Matwork per aumentare l'intensità con diversi livelli di sfide

CORSO FRONTALE IN AULA



Bari	9-10 aprile	M. Manca
Catania	15-16 gennaio	M. Alampi
Milano	15-16 gennaio	E. Cinelli
Roma	5-6 febbraio	M. Alampi
Salerno	14-15 maggio	M. Alampi

Ravenna 26-27 marzo D. De Bartolomeo
DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it

✓ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE



Quota d'iscrizione
€ 185 anziché € 250
La quota non è soggetta a
ulteriori sconti.

Programma e informazioni
su www.fif.it



dispensa in formato elettronico e video didattico

dispensa in formato elettronico



diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico ASI / CONI



diretta LIVE

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

LE TECNICHE DEL METODO PILATES
APPLICATE IN GRAVIDANZA
E TERZA ETÀ

**CORSO FRONTALE
IN AULA**



Milano 5-6 febbraio S. Sergi

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it

**✓ CORSO DISPONIBILE
ANCHE ONLINE**



Quota d'iscrizione
€ 185 anziché € 250
La quota non è soggetta a
ulteriori sconti.

Programma e informazioni
su www.fif.it



PILATES BARRE

IL PILATES INCONTRA LA DANZA
IN UNA PERFETTA INTEGRAZIONE A RITMO
MUSICALE TRA LA SBARRA E GLI ESERCIZI
DI REPERTORIO MATWORK

**CORSO FRONTALE
IN AULA**



Bologna 7-8 maggio E. Cinelli

Quota d'iscrizione
€ 187 anziché € 260
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it

**✓ CORSO DISPONIBILE
ANCHE ONLINE**



Quota d'iscrizione
€ 185 anziché € 250
La quota non è soggetta a
ulteriori sconti.

Programma e informazioni
su www.fif.it

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

 **diploma di specializzazione FIF / ASI
o attestato di partecipazione**

Al termine del corso viene rilasciato un diploma
di specializzazione FIF / ASI o un attestato di
partecipazione.

 **visibile su
PC / tablet / smartphone**

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile
24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo
accesso.

 **disponibile
24 ore su 24**

Dal momento dell'acquisto, il corso
è disponibile 24 ore su 24 per 120
giorni a partire dal primo accesso.

 **tutoraggio**

A supporto del corsista è prevista
la figura del tutor selezionabile tra il
team docenti dell'Academy FIF.



PILATES E SCOLIOSI

NOVITÀ

**CORSO FRONTALE
IN AULA**



Roma 26-27 marzo
G. Marongiu 9-10 aprile

Quota d'iscrizione
€ 331 anziché € 460
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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



COSTRUZIONE DELLE LEZIONI DI PILATES MATWORK

NOVITÀ

**CORSO FRONTALE
IN AULA**



Ravenna 19 marzo
DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE E. Cinelli

Quota d'iscrizione
€ 137 anziché € 190
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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



PILATES AEREO®

GLI ESERCIZI DEL PILATES MATWORK
INCONTRANO L'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE
CON L'AMACA PER MIGLIORARE POSTURA
E COORDINAZIONE

**CORSO FRONTALE
IN AULA**



Milano 05-06 marzo G. Marongiu

Quota d'iscrizione
€ 187 anziché € 260
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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

**dispensa in formato elettronico
e video didattico**

**dispensa in formato
elettronico**

**diploma FIF / ASI e di
Tecnico Nazionale ASI / CONI**

**tesserino tecnico
ASI / CONI**

**diretta
LIVE**

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



REFORMER

TECNICA E DIDATTICA DEGLI ESERCIZI STANDARD DELL'ATTREZZO PIÙ EMBLEMATICO DEL PILATES PER RAFFORZARE, TONIFICARE, ALLUNGARE E MODELLARE IL CORPO

CORSO FRONTALE IN AULA



Bologna 14-15 maggio
S. Giuliani 28-29 maggio

Milano 26-27 marzo
S. Giuliani 9-10 aprile

Napoli 7-8 maggio
S. Giuliani 21-22 maggio

Roma 29-30 gennaio
S. Giuliani 12-13 febbraio

Quota d'iscrizione
€ 353 anziché € 490
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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

CORSO ONLINE REFORMER FOR BEGINNERS



Quota d'iscrizione
€ 110
La quota non è soggetta a
ulteriori sconti.

Programma e informazioni
su www.fif.it



CADILLAC

TECNICA E DIDATTICA DEGLI ESERCIZI STANDARD DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI DEL PILATES PER IL RECUPERO FUNZIONALE E LA RIABILITAZIONE

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano 15-16 gennaio G. Marongiu
Roma 26-27 febbraio G. Marongiu

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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

diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.

visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

tutoraggio

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



SPINE CORRECTOR

UNA NUOVA VISIONE DELL'ATTEZZO PER LA MOBILITÀ DELLA COLONNA, IL RINFORZO DELLA POWER HOUSE E L'ALLUNGAMENTO DELLE CATENE MUSCOLARI

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano 5-6 febbraio E. Cinelli
Roma 2-3 aprile S. Giuliani

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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



WUNDA CHAIR

TECNICA E DIDATTICA DEGLI ESERCIZI STANDARD DELL'ATTEZZO PIÙ GENIALE DEL PILATES ISPIRATO ALLA PEDANA DI UN ACROBATA CIRCENSE PER MIGLIORARE IL POTENZIAMENTO DEGLI ARTI SUPERIORI ED ESEGUIRE ESERCIZI DEL REPERTORIO AVANZATO

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano 5-6 marzo S. Giuliani

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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

dispensa in formato elettronico e video didattico

dispensa in formato elettronico

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI

tesserino tecnico ASI / CONI

diretta LIVE

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



YOGA DYNAMIC SCHOOL

LO YOGA PER IL FITNESS OLISTICO
LA CONCATENAZIONE FLUIDA DELLE POSTURE
DELLO YOGA AD UN RITMO RAPIDO E SPORTIVO
NEL RISPETTO DI UNA RESPIRAZIONE
LENTA E PROFONDA

CORSO FRONTALE
IN AULA



Ravenna 5-6 marzo
D. De Bartolomeo 12-13 marzo
R. Babini 9-10 aprile

Quota d'iscrizione
€ 500 anziché € 695
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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

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



L'APPROCCIO FELDENKRAIS APPLICATO ALLO YOGA

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

NOVITÀ

CORSO FRONTALE
IN AULA



Ravenna 21-22-23-24 luglio
R. Babini e V. Fabozzi

Quota d'iscrizione
€ 520
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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



YOGA PER BAMBINI

ALLA SCOPERTA DELLO YOGA
ATTRAVERSO GIOCHI, FAVOLE E CIRCUITI
PER BAMBINI DAI 3 AI 10-11 ANNI

CORSO FRONTALE
IN AULA



1° LIVELLO
Ravenna 12-13 febbraio
R. Valbonesi 12-13 marzo

2° LIVELLO
Ravenna 26-27 marzo
R. Valbonesi 28-29 maggio

Quota d'iscrizione
SINGOLO LIVELLO
€ 368 anziché € 460
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

PERCORSO COMPLETO
€ 608 anziché € 760
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it

**diploma di specializzazione FIF / ASI
o attestato di partecipazione**

Al termine del corso viene rilasciato un diploma
di specializzazione FIF / ASI o un attestato di
partecipazione.

**visibile su
PC / tablet / smartphone**

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile
24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo
accesso.

**disponibile
24 ore su 24**

Dal momento dell'acquisto, il corso
è disponibile 24 ore su 24 per 120
giorni a partire dal primo accesso.

tutoraggio

A supporto del corsista è prevista
la figura del tutor selezionabile tra il
team docenti dell'Academy FIF.

NOVITÀ



CORSO ON LINE CON APPRENDIMENTO ASINCRONO

WELLNESS AND NUTRITION COUNSELOR

Un corso online sulla nutrizione, sulle principali tecniche antistress e sul come la loro interazione agisce sull'estetica, sull'efficacia dell'allenamento e su un corretto stile di vita.

PROGRAMMA DEL CORSO

<p>1° MODULO Stress, tecniche di rilassamento e gestione della respirazione</p>	<p>Dott. Alexander Bertuccioli (medico chirurgo e biologo nutrizionista) e Rita Babini (insegnante di yoga, disciplina che pratica da oltre 30 anni) Un approfondimento teorico e pratico sullo stress metabolico e sulle funzioni del diaframma e del processo di ventilazione. Le Principali influenze dello stato di stress sulla meccanica dell'atto respiratorio ed esercizi pratici per la sensibilizzazione del respiro e l'elasticità del diaframma. Il ruolo delle neurotrofine nel coordinamento degli adattamenti allo stress e la pratica delle tecniche base di rilassamento. L'utilizzo degli olii essenziali e la pratica di tecniche base di automassaggio.</p>
<p>2° MODULO Alimentazione: equilibrio di corpo e mente</p>	<p>Dott.ssa Giovanna Maria Gatti (medico chirurgo e psicoterapeuta, scrittrice di narrativa e saggistica) Alimentazione: equilibrio di corpo e mente. Analisi dei metodi che possono aiutare nella via della cura l'essere umano che è un meraviglioso complesso energetico e come tale, ai fini della ricerca di un nuovo stato di salute, deve essere considerato non solo come un insieme coerente di corpo e mente, ma anche come una entità energetica. Lo stato delle emozioni, dei pensieri, della razionalità, ma anche lo stato dei sogni e delle aspettative ha uguale importanza rispetto al funzionamento materiale di un organo del corpo. Ne consegue che ciò che accade all'essere umano sia un evento sincro per le emozioni, per i pensieri e per il corpo fisico.</p>
<p>3° MODULO Integratori alimentari</p>	<p>Dott. Marco Neri (dietista, preparatore atletico, vice presidente della Federazione Italiana Fitness) Sempre di più l'integrazione acquisisce per lo sportivo un'importanza crescente. In questo modulo si andranno ad analizzare soprattutto gli integratori dedicati al tono e alla massa muscolare ma anche con degli escursus nel campo degli energetici. Si tratteranno quindi dalle proteine in polvere agli integratori aminoacidici e alla creatina.</p>
<p>4° MODULO Le principali tecniche estetiche di supporto all'attività fisica</p>	<p>Dott. Alessio Dini (medico chirurgo specializzato in nutrizione e medicina estetica) Tessuto adiposo. Obesità e alimentazione. Come possiamo intervenire, attività fisica e tecniche estetiche possibile sinergia? Radical liberi, Stress ossidativo e influenza di attività fisica e alimentazione. Escursus sulle principali tecniche estetiche di supporto all'attività fisica nell'approccio delle problematiche estetiche.</p>
<p>5° MODULO Fitoterapia applicata allo sport</p>	<p>Dott. Alexander Bertuccioli (biologo nutrizionista perfezionato in nutrizione in condizioni fisiologiche) La Fitoterapia dalla sua tradizionale espressione di "farmacologia naturale", ad oggi è una disciplina che si è estesa anche ad altri ambiti con il nome di "Nutraceutica" e che ha ancora molto da dare, in campo medico, arricchendo ulteriormente il bagaglio terapeutico, e in ambito salutistico, permettendo invece di sfruttare tutti quei principi che anche al di fuori di un effetto propriamente terapeutico possano contribuire al benessere e al mantenimento dello stato di salute.</p>
<p>6° MODULO Dal carrello alla tavola: conoscere per scegliere consapevolmente</p>	<p>Dott.ssa Daniela Biserni (biologa nutrizionista e farmacista) Dal carrello alla tavola: conoscere per scegliere consapevolmente. Temi trattati: mantenere il giusto peso, alimentarsi o nutrirsi? Le regole base della spesa, come leggere le etichette, conoscere latte e latticini, conoscere le proteine, conoscere cereali e farine. Inganni alimentari esempi pratici. La dieta mediterranea e il piatto di Harvard.</p>
<p>7° MODULO Performance Nutrition: come e cosa mangiare prima e dopo l'esercizio fisico</p>	<p>Dott. Francesco Ruggiero (Personal Trainer specializzato nella ricomposizione corporea) Performance Nutrition, strategie per ottimizzare le performance. Come e cosa mangiare prima e dopo l'esercizio fisico: dalla teoria alla pratica. L'alimentazione dello sportivo nelle diverse attività: endurance, fase di massa, definizione muscolare; un'analisi dei singoli moduli utilizzando le linee guida emanate dai diversi organi mondiali competenti, per dare consigli pratici sull'assunzione dei diversi macronutrienti in base all'attività svolta, sulla suddivisione dei pasti in prossimità e dopo il workout, allegando ricette pratiche e veloci.</p>
<p>8° MODULO Super Food, prevenzione a tavola</p>	<p>Paola Di Giambattista (Nutritional cooking consultant) L'obiettivo principale è rispondere alla domanda: "Mangiare per vivere o vivere per mangiare?". Lo studio delle proprietà alimentari riconosciute dalla scienza della nutraceutica nella classificazione di alimenti che apportano un surplus al nostro organismo si pone alla base di un nuovo concetto di nutrizione definito "nutrizione 2.0". Una descrizione analitica sulle definizioni di superfood, nutraceutica, epigenetica e nutrigenomica per comprendere come fare prevenzione a tavola e conoscere quali sono gli alimenti che possono definirsi "anti age".</p>

ISCRIZIONE

CORSO COMPLETO **euro 690**
SINGOLO MODULO **euro 120**

Il corso, disponibile in modalità online, permette una fruizione facile, flessibile e sempre accessibile in ogni momento della giornata, sia da computer che da dispositivi mobili (tablet o smartphone)



dispensa in formato elettronico e video didattico



dispensa in formato elettronico



diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico ASI / CONI



diretta LIVE

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT

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



CORSO FRONTALE IN AULA



La formazione in aula, prevista tutto l'anno in numerose città d'Italia, è una delle classiche e principali tecniche di formazione disponibili.

Bologna 5-6 marzo
M. Roda 12-13 marzo

Milano 2-3 aprile
M. Della Primavera 9-10 aprile

Palermo 26-27 marzo
F. Amante 9-10 aprile

Roma 7-8 maggio
M. Della Primavera 14-15 maggio

Quota d'iscrizione

€ 281 anziché € 390

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e modalità d'esame

su www.fif.it

✓ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE



La nostra piattaforma è conforme ai principali standard internazionali, permette una fruizione facile, flessibile e sempre accessibile 24 ore su 24 in ogni momento della giornata sia da computer che da dispositivi smartphone e tablet con materiale didattico sempre disponibile, esami online e tutoraggio diretto con i docenti della FIF Academy.

Quota d'iscrizione

€ 290 anziché € 390

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

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



diploma di specializzazione FIF / ASI
o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su
PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



disponibile
24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



FIT FUNCTIONAL KOMBAT

UN SISTEMA DI ALLENAMENTO FUNZIONALE CHE INTEGRA LE TECNICHE DEL COMBAT E LE STRATEGIE DEL FUNCTIONAL TRAINING AL FITNESS GROUP SU BASE MUSICALE

CORSO FRONTALE IN AULA



Bologna
Milano

9-10 aprile
7-8 maggio

M. Roda
M. Roda

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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

✓ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE



Quota d'iscrizione
€ 185 anziché € 250
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni
su www.fif.it



POWER PUMP EVOLUTION

TECNICHE DI TONIFICAZIONE PER LE LEZIONI DI GRUPPO CON L'USO DI MANUBRI, DISCHI E BILANCIERE

CORSO FRONTALE IN AULA



Milano
Roma

22-23 gennaio
2-3 aprile

D. Impallomeni
D. Impallomeni

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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



INSEGNANTE DI TESSUTI AEREI 1° LIVELLO

CORSO FRONTALE IN AULA



Rimini
M. Belletti

26-27 marzo
9-10 aprile

Quota d'iscrizione
€ 302 anziché € 420
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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

 **dispensa in formato elettronico e video didattico**

 **dispensa in formato elettronico**

 **diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI**

 **tesserino tecnico ASI / CONI**

 **diretta LIVE**

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



EDUCAZIONE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO POSTURALE, FONDAMENTALI NELLA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO DI TUTTE LE DISCIPLINE SPORTIVE

CORSO FRONTALE IN AULA



Bologna S. Sergi	12-13 febbraio 19-20 febbraio 5-6 marzo 9-10 aprile
Catania S. Sergi	30 aprile-1 maggio 14-15 maggio 21-22 maggio 11-12 giugno
Firenze M. Betti	26-27 febbraio 5-6 marzo 12-13 marzo 26-27 marzo

Quota d'iscrizione
€ 479 anziché € 665
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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



ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO

LE TECNICHE E LE STRATEGIE ALLENANTI MIRATE AL PERIODO PRE E POST PARTO NEL RISPETTO DEI PRINCIPALI CAMBIAMENTI E DEI VISSUTI PSICO-EMOTIVI DELLA DONNA

CORSO FRONTALE IN AULA



Ravenna	dal 3 al 7 agosto R. Babini e R. Valbonesi
----------------	---

Quota d'iscrizione
€ 389 anziché € 540
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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

✓ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE



Quota d'iscrizione
€ 460
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni
su www.fif.it



PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI TUTTE LE TIPOLOGIE DI ATLETI

CORSO FRONTALE IN AULA



Cagliari F. Pani	21-22 maggio 28-29 maggio 11-12 giugno
Napoli D. Berni	7-8 maggio 21-22 maggio 28-29 maggio
Vicenza A. Gobbi	26-27 marzo 2-3 aprile 9-10 aprile

Quota d'iscrizione
€ 389 anziché € 540
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

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

diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.

visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.

tutoraggio

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



BABY FITNESS

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER IL FITNESS GROUP RIVOLTO AI BAMBINI DAI 5 AI 10 ANNI

CORSO FRONTALE
IN AULA



Bologna 14-15 maggio M. Roda

Quota d'iscrizione
€ 180 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it



FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

CORSO FRONTALE
IN AULA



Ravenna 5-6 febbraio
D. Longhi 12-13 febbraio

Quota d'iscrizione
€ 209 anziché € 290
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it

**CORSO DISPONIBILE
ANCHE ONLINE**



Quota d'iscrizione
€ 215
La quota non è soggetta a
ulteriori sconti.

Programma e informazioni
su www.fif.it



FITCYCLE ADVANCED TRAINING

IL LIVELLO PIÙ AVANZATO PER L'ISTRUTTORE
DI INDOOR CYCLING

CORSO FRONTALE
IN AULA



Ravenna 5-6 marzo D. Longhi

Quota d'iscrizione
€ 190 anziché € 250
Sconto Socio Gold Istruttore
10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su
www.fif.it

Programma e informazioni
su www.fif.it

**dispensa in formato elettronico
e video didattico**

**dispensa in formato
elettronico**

**diploma FIF / ASI e di
Tecnico Nazionale ASI / CONI**

**tesserino tecnico
ASI / CONI**

**diretta
LIVE**

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.*

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

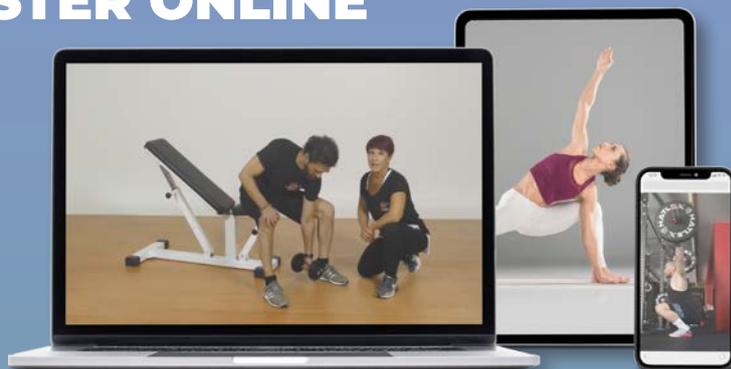
È possibile seguire il corso live direttamente da casa

FITNESS ACADEMY

CORSI E MASTER ONLINE

La nostra formazione di corsi e master, oltre che in presenza in tutta Italia, è disponibile anche online su piattaforma professionale e-learning sempre accessibile da ogni dispositivo.

Segui il corso o il master che desideri attraverso video e slide informative e con tutoraggio costante del team docenti federali.



 visibile su
PC / tablet / smartphone

 tutoraggio a cura dei
docenti federali

 diploma FIF / ASI e di
Tecnico Nazionale ASI / CONI

 disponibili 24 ore su 24 per 120
giorni dopo il primo accesso

 dispensa in formato
elettronico

 tesserino tecnico
ASI / CONI

VANTAGGI

- accesso immediato alla formazione 
- accessibile dove e quando vuoi 
- zero costi di trasferta 
- servizio di tutoraggio continuo 

SVANTAGGI

-  minor livello emozionale
-  minor interazione

Nota Bene: puoi superare questi problemi passando quando desideri alla formazione in presenza!



PERSONAL TRAINER

Per operare in modo altamente professionale nel settore dell'allenamento "one to one" e/o piccoli gruppi

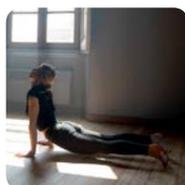
€ 530



ISTRUTTORE DI FITNESS

Programmi di tonificazione, circuit training, cardiofitness e body building

€ 450



PILATES MATWORK

Fusione di tecniche ed esercizi, tradizionali e innovativi, del metodo Pilates

€ 390



PILATES ADVANCED TRAINING

Didattica degli esercizi intermedi e avanzati del Matwork integrata all'analisi posturale

€ 360



PILATES PROPS

I piccoli attrezzi del metodo pilates

€ 185



REFORMER FOR BEGINNERS

Tecnica e didattica per l'utilizzo dell'attrezzo più emblematico del Pilates

€ 110



PILATES BARRE

Il Pilates incontra la danza con l'allenamento alla sbarra

€ 185



PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

Le tecniche del metodo pilates applicate in gravidanza e terza età

€ 185

[www.fif.it / corsi-master-online-e-webinar](http://www.fif.it/corsi-master-online-e-webinar)

L'ELENCO DI CORSI E MASTER È IN CONTINUO AGGIORNAMENTO



FUNCTIONAL TRAINING BASIC

Un allenamento completo per aumentare la performance e ridurre il rischio degli infortuni

€ 240



BODYWEIGHT E ANIMAL TRAINING

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

€ 195



KETTLEBELL TRAINING

Lo studio dei principali esercizi del kettlebell training

€ 185



KALISTHENICS

Le basi della propedeutica all'allenamento calistenico

€ 195



KALISTHENICS 2° LIVELLO

Le progressioni didattiche per l'esecuzione delle skill più avanzate dell'allenamento kalisthenics

€ 195



FLEXIBILITY

La mobilità articolare e l'estensibilità muscolare, dalle tecniche tradizionali a corpo libero alle nuove strategie con l'uso di piccoli attrezzi

€ 145



FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT

Fondamenti delle attività su basi musicali: step, aerobica, tonificazione a corpo libero e con i piccoli attrezzi

€ 290



FIT FUNCTIONAL KOMBAT

Un programma che integra le tecniche del combat e le strategie del functional training al fitness group su base musicale

€ 185



FIT CYCLE

Tecnica e didattica per condurre con successo classi di indoor cycling

€ 215



WELLNESS AND NUTRITION COUNSELOR

L'interazione tra nutrizione e allenamento per raggiungere un corretto stile di vita

€ 690



FOODTHERAPY: LE NUOVE FRONTIERE

Per la prevenzione e la promozione della salute a tavola

€ 160



ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO

Le tecniche e le strategie allenanti mirate al periodo pre e post parto

€ 460



ONE TO ONE SUSPENSION TRAINING

L'allenamento funzionale in sospensione al centro del lavoro del PT sia per il one to one sia per i piccoli gruppi

€ 185



POSTURAL ONE TO ONE

Allenamento posturale integrato per il controllo e il miglioramento delle principali patologie della colonna vertebrale

€ 185



TECNICO NUTRIZIONE

Linee guida e protocolli alimentari basati sulle vecchie e nuove filosofie per una corretta alimentazione e integrazione

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE € 185



FORZA E IPERTROFIA

Tecniche, schede di allenamento e periodizzazione della forza e dell'ipertrofia nel body building

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE € 185



RECUPERO FUNZIONALE

Il ruolo e le strategie tecnico-applicative del personal trainer nella fase di rieducazione post-traumatica

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE € 185



CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS

L'allenamento per migliorare forza e resistenza muscolare

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE € 110



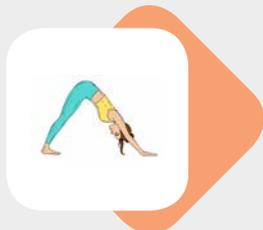
DIGITAL ACADEMY

UNA VASTA GAMMA DI MASTERCLASS, WORKOUT E UPDATE ON DEMAND

Aggiornati e allenati scegliendo i protocolli *ready to use* più adatti alle tue esigenze. Dal **total body** all'**allenamento funzionale**, dal **pilates** allo **yoga**, dal **kalisthenics** al **fitness** e altro ancora.

Risparmia e ottimizza il tuo tempo! Sfoglia la libreria virtuale e lasciati ispirare dalle proposte dei Master trainer e scegli fra i videocorsi: efficaci per te, le tue classi e i tuoi clienti *one to one*.

GUARDA, STUDIA E PRATICA TUTTE LE LEZIONI IN STREAMING QUANDO LO VORRAI E IN QUALSIASI POSTO TI TROVI!



LE INVERSIONI 1° STEP: ASANA SULLE SPALLE

62 MINUTI

Biomeccanica dell'inversione, attrezzi e strategie per facilitare e approfondire gli asana

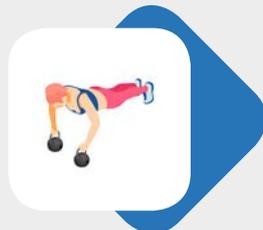
RITA BABINI

LA MOBILITÀ DEGLI ARTI INFERIORI - 1° STEP

77 MINUTI

Biomeccanica degli asana focalizzati su caviglia, ginocchio e coxo-femorale

RITA BABINI



SCHEDE PRATICHE SULLA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE

Una programmazione di 24 settimane suddivisa in 3 videocorsi.

LUCA DALSENO

G.A.G. FUNZIONALE 45 MINUTI

Un allenamento Total Body caratterizzato dalle strategie della contrazione isometrica e della attivazione capillarizzante

GIANLUCA GASPARO

FUNCTIONAL TRAINING WORKOUT PER SOGGETTO DONNA GINOIDE E ANDROIDE 62 MINUTI

VIVIANA FABOZZI

FUNCTIONAL TRAINING PER I BAMBINI 45 MINUTI

Un allenamento basato sull'apprendimento e l'automatismo dei principali pattern motori

GIANLUCA GASPARO

FUNCTIONAL ENTRY LEVEL 45 MINUTI

Una sessione di allenamento con esercizi basici adatta a tutti

SANDRO ROBERTO

FUNCTIONAL BURNING 47 MINUTI

3 circuiti, 3 modalità di allenamento per bruciare grasso e portare lo stato metabolico e di fitness ad un livello successivo

SANDRO ROBERTO

FUNCTIONAL PUMPING 36 MINUTI

Come creare pumping ai muscoli interessati eseguendo dei lavori in stile Complex

SANDRO ROBERTO

FUNCTIONAL ATHLETIC 60 MINUTI

Una sessione di allenamento con il metodo di lavoro denominato AMRAP

SANDRO ROBERTO



I PREPILATES 48 MINUTI

Masterclass con proposte di esercizi di prepilates a carattere prettamente posturale

SARA SERGI

PILATES E MATTONCINI 32 MINUTI

Proposte di esercizi che vanno a lavorare su mobilità, tono e defaticamento

SARA SERGI

PILATES FUNZIONALE AI "LAVORI PESANTI" 29 MINUTI

Esercizi per la prevenzione dei disturbi muscolo scheletrici

SARA SERGI

PILATES CON TONING BALL 53 MINUTI

Una lezione che permette di sperimentare soluzioni alternative di movimento ancora più sfidanti e interessanti

MICHELE MANCA

I BENEFICI DEL REFORMER PER I SOGGETTI IN GRAVIDANZA 50 MINUTI

Pratica con l'attrezzo più emblematico del pilates

GIANPIERO MARONGIU
STEFANIA GIULIANI

I BENEFICI DELLA WUNDA CHAIR PER I SOGGETTI AFFETTI DA SCOLIOSI 40 MINUTI

GIANPIERO MARONGIU
STEFANIA GIULIANI



www.fif.it



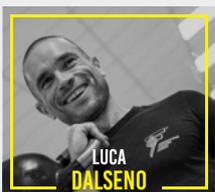
PAOLO
ROCUZZO



RITA
BABINI



GIANLUCA
GASPARO



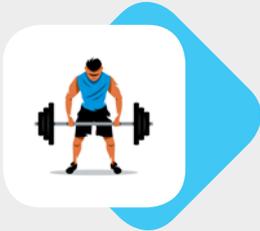
LUCA
DALSENO



MELISSA
ROGA



SARA
SERGI



FORZA, IPERTROFIA E LE TECNICHE AD ALTA INTENSITÀ
63 MINUTI

I meccanismi alla base degli adattamenti di forza e ipertrofia

PAOLO ROCCUZZO

LE SCHEDE DI ALLENAMENTO
56 MINUTI

Un'analisi accurata dei vari protocolli di allenamento in sala pesi

PAOLO ROCCUZZO



SMART WORKING E LOMBALGIA
82 MINUTI

Gli esercizi più efficaci per prevenire e ridurre il mal di schiena da "ufficio"

MICHELE MANCA

DALLA QUADRUPEDIA ALLA BIPEDIA
55 MINUTI

Evoluzioni e progressioni di un lavoro integrato

MICHELE MANCA

EQUILIBRIUM ROLLER AND STABILITY 2.0
56 MINUTI

Come migliorare la stabilità propriocettiva, la flessibilità e la libertà della colonna vertebrale

MICHELE MANCA

BALANCE POSTURAL TRAINING
71 MINUTI

Le principali strategie di allenamento per il riequilibrio posturale

VIVIANA FABOZZI

STRETCHING FOR LOW BACK PAIN
65 MINUTI

Esercizi di allungamento, scarico e decompressione discale per prevenire il dolore alla bassa schiena

VIVIANA FABOZZI

FULL BODY FLOW
54 MINUTI

Un allenamento creato per aumentare il condizionamento muscolare, la flessibilità e il benessere psicofisico

VIVIANA FABOZZI



KOMBAT IN CIRCUITO
48 MINUTI

Un workout di Fit Functional Kombat organizzato in un circuito total body

MELISSA RODA

I DISCHI MAGICI
32 MINUTI

Lezione di Baby Fitness con l'utilizzo del corpo libero e di una coppia di flow tonic per bambini dai 4 ai 6 anni

MELISSA RODA

HAPPY STEP
29 MINUTI

Lezione di Baby Fitness in circuito con l'utilizzo dello step per bambini dai 7 ai 10 anni

MELISSA RODA

CORE STABILITY
40 MINUTI

Un allenamento bodyweight specifico sulla funzione tonica della muscolatura profonda del Core

GIANLUCA GASPANO

METABOLIC CIRCUIT TRAINING
61 MINUTI

Un esempio di circuito PHA per donne e un esempio di circuito SPOT REDUCTION rivolto ad un pubblico maschile

VIVIANA FABOZZI

CORE ABILITY TRAINING
73 MINUTI

Come allenare la funzione tonica e fasica dei muscoli del Core

VIVIANA FABOZZI

TOTAL BODY WORKOUT
64 MINUTI

Allenare la coordinazione neuro muscolare attraverso l'organizzazione di un circuito A.T.A. per il fitness group

VIVIANA FABOZZI

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING
69 MINUTI

Una modalità di allenamento caratterizzata da vigorosa attività fisica e recupero passivo

VIVIANA FABOZZI

HOMEWORK CIRCUIT LAB
240 MINUTI

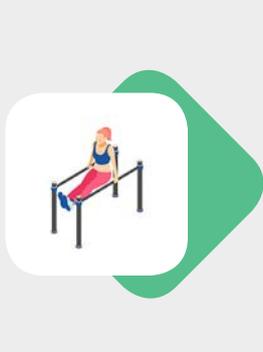
La costruzione di circuiti e l'analisi delle strategie di lavoro di intensità variabile, con l'utilizzo di due attrezzi "salva spazio"

VIVIANA FABOZZI

PENALTY FIT TRAINING 2.0
240 MINUTI

Le caratteristiche e la programmazione dell'allenamento pliometrico attraverso gli esercizi con il penalty box

VIVIANA FABOZZI



CALISTHENICS E FLEXIBILITY: 1ª LEZIONE
55 MINUTI

Il riscaldamento e la mobilità funzionali all'allenamento calistenico

ANDREA NEYROZ

CALISTHENICS E FLEXIBILITY: 2ª LEZIONE
40 MINUTI

Flexibility: i primi esercizi per approcciarsi alla verticale

ANDREA NEYROZ

CALISTHENICS E FLEXIBILITY: 3ª LEZIONE
35 MINUTI

I primi esercizi per approcciarsi alla planche e agli elementi di spinta a corpo libero

ANDREA NEYROZ



ANDREA NEYROZ



VIVIANA FABOZZI



SANDRO ROBERTO



MICHELE MANCA



GIANPIERO MARONGIU



STEFANIA GIULIAN

VIDEOCORSO ONLINE

DIGITAL & SOCIAL fitness coach

Il primo percorso dedicato ai professionisti del fitness per la costruzione e la crescita del proprio pubblico attraverso l'utilizzo dei social, dal primo piano editoriale fino all'advertising avanzato



4
MODULI
DI STUDIO

MODULO 1

SOCIAL MEDIA

Pianifica il tuo piano editoriale e usa i Social per aumentare i tuoi clienti

MODULO 2

ADVERTISING BASE

Strategie di acquisizione clienti con strumenti integrati

MODULO 3

VENDITA, GESTIONE COMMUNITY E STRATEGIE DI RIMONETIZZAZIONE

Consolida il lavoro fatto, trasforma i clienti in veri e propri fan che ti seguiranno e rimarranno abbonati a te

MODULO 4

CREAZIONE LANDING PAGE + ADVERTISING AVANZATO

Crea un sito irresistibile che ti permetta grazie all'advertising di ricevere costantemente nuovi clienti

sabato 12 febbraio 2022

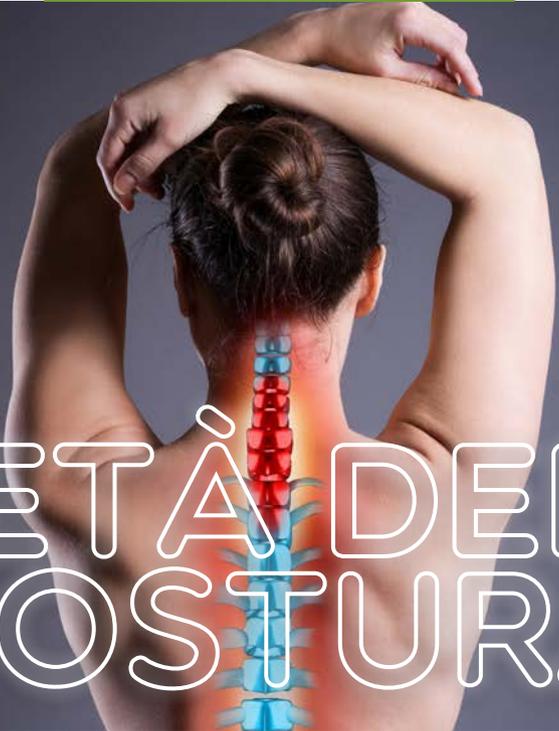
dalle 10.00 alle 11.00

DIRETTA LIVE GRATUITA

DELLA PRIMA ORA DI LEZIONE

per info e programma completo

www.fif.it >> formazione online



LE ETÀ DELLA POSTURA

RAVENNA 19-20 MARZO 2022

La decima edizione del convegno di Posturologia Sportiva racconterà la postura nelle varie età. Un viaggio che partirà dall'embriologia fino alla terza età mettendo in evidenza tutti i fattori psico-fisici che l'essere umano incontra nel suo percorso di vita. Il convegno tratterà gli argomenti prima attraverso un'analisi teorica e poi attraverso differenti approcci pratici. Nella due giorni del convegno percorreremo insieme l'evoluzione della postura con approfondimenti specifici sulle patologie neurofisiologiche, biomeccaniche e psico-fisiche che ci permetteranno di conoscere ed affrontare l'essere umano a 360°.

ANTEPRIMA DEL PROGRAMMA

SABATO 19 MARZO - TEORIA

- 10.00-10.45 **Olismologia, la sintesi del corpo umano**
DR. LUCA FRANZON
- 10.45-11.30 **Postura evolutiva. Dal bambino all'adolescente**
DR.SSA LUISA MIRAGLIA
- 11.30-12.15 **Scoliosi & company in ottica posturale**
DR. MATTIA BETTI
- 12.15-13.00 **Fibromialgia chi sei?**
DR.SSA SARA SERGI
- 13.00-14.00 Pausa pranzo
- 14.00-14.15 **La signora e il signor postura. Differenze posturali fra uomo e donna**
DR. FABIO COLONNELLO
- 14.45-15.30 **Senior e postura**
DR. MATTIA BETTI
- 15.30-15.45 Break
- 15.45-16.30 **Le biotipologie del corpo umano**
DR.SSA BEATRICE MEZZETTA
- 16.30-17.15 **Il linguaggio della postura. Analisi dei vari recettori e test posturali**
PHILIPPE CAIAZZO

DOMENICA 20 MARZO- PRATICA

- 09.30-10.20 **Yoga per senior**
RITA BABINI
- 10.20-11.10 **Riequilibrio del pavimento pelvico**
SARA SERGI
- 11.10-12.00 **Pilates e scoliosi**
STEFANIA GIULIANI
- 12.00-13.00 **Metodo Feldenkrais e fibromialgia: come vincere il dolore**
VIVIANA FABOZZI
- 13.00-14.00 Pausa pranzo
- 14.00-14.50 **Liberare le catene miofasciali**
ELISABETTA CINELLI
- 14.50-15.40 **Consapevolezza corporea e schema corporeo**
STEFANIA GIULIANI
- 15.40-16.30 **Anatomia esperienziale: le età della postura dal bambino al senior**
RITA VALBONESI
- 16.30-17.20 **Allenamento funzionale in età evolutiva**
MELISSA RODA
- Per motivi organizzativi il programma potrà subire variazioni



per iscriversi

www.fif.it >> eventi >> convegno aips

SOCIO GOLD ISTRUTTORE VANTAGGI INCLUSI



€ 140,00 *comprende:*

NOVITÀ 2022:

VIDEO CORSO

“Stretch and Flex Flow” a cura di Viviana Fabozzi: un videocorso ready to use su come creare protocolli di allenamento specifici per il miglioramento della mobilità articolare e l'estensibilità muscolare attraverso il metodo progressivo lineare e l'applicazione del concetto di “flusso”

FAQ, L'ESPERTO RISPONDE

Appuntamento con FIF a cura del dott. Marco Neri

RILASCIO DEI TESSERINI

- TESSERINO DI TECNICO NAZIONALE ASI/CONI e iscrizione all'albo nazionale dei tecnici ASI/CONI
- TESSERA FIF DI SOCIO GOLD ISTRUTTORE e inserimento nell'albo istruttori FIF
- TESSERA DELLA FEDERAZIONE ISTRUTTORI FITNESS e iscrizione all'elenco delle professioni FIF riconosciuto dal MISE

COPERTURE ASSICURATIVE

- Polizza assicurativa infortuni con ente di promozione sportiva
- Polizza assicurativa R.C.T.

SCONTI PER LA FORMAZIONE

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

AGEVOLAZIONI UNIVERSITARIE

- **Sconto di € 500** sulla quota d'iscrizione al primo anno di Pegaso Università Telematica Online
- **Sconto del 20%** su Università Telematica San Raffaele Roma

ACQUISTO CORSI RICONOSCIUTI DAL MIUR

- I corsi segnalati con il logo “Carta del docente” sono acquistabili dai docenti di ruolo con il relativo bonus
- ABBONAMENTO ALLA RIVISTA PERFORMANCE
- T-SHIRT UFFICIALE ISTRUTTORE FITNESS

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.

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.



NEI DIPLOMI FIF È PRESENTE UN DUPLICE QR CODE

Ad ulteriore garanzia in caso di controlli, sui diplomi FIF è presente un duplice QR code: uno permette in tempo reale 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, l'altro consente di verificare l'inserimento del proprio nominativo nell'elenco delle professioni del Ministero dello Sviluppo Economico.



ALBO NAZIONALE DEI TECNICI



ELENCO PROFESSIONI MISE/FIF



SOCIO SILVER

€ 40,00 *comprende:*

- TESSERINO DI TECNICO NAZIONALE ASI/CONI IN FORMATO ELETTRONICO
- Assicurazione contro gli infortuni
- Abbonamento alla rivista Performance
- Sconto del 10% su eventi, convention e convegni F.I.F.



SOCIO BASIC

€ 10,00 *comprende:*

- Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- Abbonamento alla rivista "Performance"



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)

€ 200

OPPURE

(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)

Ulteriori informazioni sui vantaggi per chi si affilia alla Federazione Italiana Fitness le trovate su [www.fif.it / affiliazioni](http://www.fif.it/affiliazioni)



FIF COMMUNITY

NOTIZIE IN PILLOLE DAL MONDO FEDERALE WWW.FIF.IT

[partnership]

FITNESS PRO: LA FIF IN ONDA SUL WEB



Un nuovo progetto in collaborazione con RSE Live Streaming volto a diffondere la cultura del Fitness e del Wellness e a far conoscere la FIF Academy ad un nuovo pubblico di aspiranti istruttori

Una partnership "total made in Ravenna" che vede protagonisti la FIF Academy e il canale audio-video digitale "RSE live streaming", un contenitore di personalità uniche che trasmette eventi culturali e sportivi fuori dal main-stream. La trasmissione intitolata FITNESS PRO nasce dall'idea di realizzare un ciclo di puntate podcast con frequenza mensile aventi come oggetto una disciplina, ogni volta diversa, dell'offerta formativa FIF. Protagonisti i docenti federali rappresentativi delle principali discipline proposte dall'accademia FIF, ai quali verrà dedicata un'intervista di un'ora in presenza radiofonica o in collegamento Skype magistralmente condotta dalla nostra collaboratrice interna, responsabile delle comunicazioni social, Valentina Poggi. Ogni puntata sarà registrata e il link verrà pubblicato sulla pagina facebook di RSE e rimarrà sempre visibile sulla piattaforma wim.tv

Questi i primi appuntamenti programmati per l'anno accademico 2021/2022:

30-10-2021 - settore Calisthenics - docente *Andrea Neyroz*

25-11-2021 - settore Pilates - docente *Sara Sergi*

15-12-2021 - settore Personal Trainer - docenti *Viviana Fabozzi e Mattia Ravagli*

21-01-2022 - settore Functional training - docente *Luca Dalseno*

25-02-2021 - settore Nutrizione - docente *Alexander Bertuccioli*

[formazione]

IL PROGETTO DI FORMAZIONE FIF NEI LICEI SCIENTIFICI CONTINUA...



Contro ogni limitazione pandemica, anche nell'anno accademico 2021/2022

la FIF ha rinnovato, con tenacia e determinazione, il nobile progetto formativo teorico e pratico rivolto alla sensibilizzazione delle nuove generazioni allo sport, al benessere e alla salute, formando le future figure tecniche per il conseguimento del diploma di "Istruttore di Fitness, Body Building e Preparatore Atletico di 1° livello" riconosciuto dall'Ente di promozione sportiva ASI/CONI. Il progetto ha visto ancora una volta coinvolte le classi IV e V del liceo Scientifico Sportivo Almerici di Cesena magistralmente guidate dal docente Master federale Mattia Ravagli. Un sentito ringraziamento all'intero gruppo del coordinamento scolastico per aver creduto sin dal 2015 nel nostro progetto e un grande in bocca al lupo a tutti gli studenti neo diplomati.

[Convention]

PYOGA LECCE 2022 "LIVING HEALTHY, AGING WELL" CONVENTION NAZIONALE DI PILATES - YOGA - BENESSERE

La FIF è Gold Partner dell'evento Nazionale organizzato dalla asd Pyoga Project che si terrà a Lecce il 6, 7 e 8 maggio 2022. I protagonisti scelti dalla FIF per rappresentare le attività olistiche presentate durante la convention sono rispettivamente: per il settore Pilates i due pugliesi DOC Donato De Bartolomeo e Michele Manca oltre a Gianpiero Marongiu e Sara Sergi; per lo Yoga la coordinatrice della Yoga School federale Rita Babini e per il metodo Feldenkrais Viviana Fabozzi. Un evento dunque all'insegna del benessere e della formazione di alta specializzazione nei settori olistici, dai più tradizionali ai più contemporanei, offerti dalla FIF Academy; tre giornate in cui verranno presentate sessioni parallele divise tra masterclass e workshop in più sale dedicate. Un'esperienza da vivere tutti insieme avvolti dal calore, dai sapori e dai colori del Salento. Vi aspettiamo nel meraviglioso Sud Italia per imparare a "vivere sano e invecchiare bene"!



[formazione]

WORKSHOP DI CALISTHENICS & ACROBATICA

Sabato 12 marzo 2022 si terrà a Bologna un workshop di specializzazione con **Gaggi Yatarov**, pluricampione nazionale (2018-2019) e internazionale (2019) oltre che finalista di Italia's Got Talent 2015 e Tu Si Que Vales edizione 2021. Ad affiancarlo i docenti del nostro staff del settore calisthenics e acrobatica: Andrea Neyroz e Federico Fignagnani. Il programma spazierà dagli elementi preatletici specifici per la coordinazione e l'equilibrio alla mobilità, il tutto finalizzato alla pratica delle propedeutiche progressive delle seguenti skill: muscle up e front lever, planche, elementi progressivi di freestyle in sospensione e in appoggio a sbarra/parallele, elementi di Preacrobatica e Acrobatica quali ruote senza mani, ribaltate, frontflip, backflip e flic. Tutti gli elementi verranno eseguiti nella massima sicurezza con l'assistenza dei docenti e con l'utilizzo di tutti gli strumenti necessari a fare pratica senza rischi. Il workshop si rivolge a tutti gli istruttori di calisthenics di tutti i livelli (neofiti e avanzati), ma è utile anche a tutti gli amatori che hanno interesse ad imparare a livello didattico le varie propedeutiche per allenarsi con i movimenti tipici di questa disciplina.



[legislazione]

IMPORTANTI NOVITÀ SULLA DEFINIZIONE DI ATTIVITÀ SPORTIVA DA PARTE DELLA CASSAZIONE

Con la sentenza n. 30008 depositata il 26 ottobre 2021 la Cassazione interviene sulla nozione di sport dando pieno riconoscimento allo sport per tutti e allo sport sociale, in linea con l'orientamento degli eurogiudici. La decisione – che è molto articolata ed interviene anche sulla nozione di organismo senza finalità di lucro – viene qui in rilievo per l'ampia nozione di sport che viene individuata, tra le altre, con le seguenti caratteristiche:

- per essere considerata "sportiva" l'attività in esame deve essere di "natura fisica" e, cioè, "caratterizzata da una componente fisica non irrilevante";
- non è necessario che vengano preparati atleti per le gare, poiché non è richiesto che "l'attività sportiva sia praticata ad un determinato livello" o che l'esercizio fisico sia "finalizzato a partecipare a competizioni sportive";
- non si richiede che lo sport sia praticato con continuità, atteso che l'attività non deve essere necessariamente "praticata secondo determinate modalità, ad esempio in modo sistematico o organizzato".

Questo avrà una ricaduta soprattutto ai fini del riconoscimento sportivo e della permanenza nel nuovo registro non sarebbe necessario svolgere sia attività sportiva che attività didattica ma, considerato che nella definizione di sport si utilizza la congiunzione disgiuntiva "o", risulta confermata per legge la possibilità di praticare indifferentemente e alternativamente tanto attività motoria di base quanto attività finalizzata all'agonismo. Infatti la sentenza assume una portata più ampia in quanto non si limita ad annullare la sentenza impugnata perché aveva escluso le agevolazioni per l'a.s.d. non iscritta al Registro (visto che all'epoca tale registro non era previsto da alcuna disposizione di legge), ma interviene anche sulle argomentazioni relative alla natura e all'attività sportiva dilettantistica, rifacendosi alla nozione di sport di matrice eurounitaria. Al contempo ogni eventuale e residuale dubbio al riguardo dovrebbe essere definitivamente superato perché finalmente lo sport per tutti, finalizzato al benessere e alla salute, ottiene – anche nel diritto interno – primario riconoscimento e pari dignità dello sport agonistico.

[novità]



L'idea nasce dal desiderio di creare un perfetto connubio tra il design e la versatilità degli attrezzi della linea Kwell outdoor e l'alta specializzazione dei

CORSO ON LINE FUNCTIONAL TRAINING OUTDOOR: UNA NUOVA COLLABORAZIONE FIF CON KWELL

contenuti tecnici del settore funzionale della FIF Academy. Il corso disponibile on line in primavera, è rivolto agli istruttori di functional training, ai PT, ai preparatori atletici e a tutti gli appassionati che per scelta o per necessità amano allenarsi ed allenare i propri allievi all'aperto. 4 diversi protocolli di allenamento outdoor "ready to use" per offrire esercizi, strategie e metodologie adattabili all'utilizzo di 4 attrezzi dalle caratteristiche uniche: bag, kettlesoft, wallball, plyo dagli spessori raddoppiati, con trattamenti di superficie per una massima tenuta ed imbottiture con tripla schermatura. Una linea ideata per resistere alle intemperie e agli allenamenti più intensi della scuola funzionale FIF.

[covid-19]

GREEN PASS RAFFORZATO E PALESTRE: FACCIAMO CHIAREZZA



Il super green pass è un certificato verde rafforzato che non si applica ai minori di 12 anni e spetta ai vaccinati e ai guariti dal Covid-19.

Consente ai possessori di evitare le restrizioni legate alle zone gialle e arancioni e dunque permette una maggiore libertà nella vita sociale. È entrato in vigore dal 29 novembre e senza scadenza temporale in zona gialla e arancione, mentre resterà in vigore, fino a nuove disposizioni, dal 6 dicembre al 15 gennaio in zona bianca. Secondo le definizioni definitive:

"il super green pass consente l'accesso a spettacoli, **eventi sportivi**, ristorazione al chiuso, feste, discoteche e cerimonie pubbliche. **NON È previsto negli spogliatoi di palestre, piscine e altre realtà dove si pratica attività sportiva, dove resta valido il green pass base (quindi anche con tampone negativo)**". Dunque basta il green pass base per entrare negli spogliatoi delle palestre per cambiarsi o farsi la doccia.

[NOVITÀ]

CORSO DI FORMAZIONE DI INSEGNANTI DI TESSUTI AEREI 1° LIVELLO

La Federazione amplia la sua offerta formativa sull'insegnamento delle discipline aeree affiancando al lavoro con le amache del Flying Body Training il lavoro acrobatico con i tessuti aerei.

L'origine dell'acrobatica aerea si perde nella notte dei tempi, in un connubio con la ginnastica militare prima e con la ginnastica artistica attuale, naturale evoluzione delle pratiche che formavano i giovani alle attività di battaglia. La ricca documentazione sulla storia e l'evoluzione del circo ci fornisce un'indicazione abbastanza precisa riguardo alla nascita degli attuali attrezzi per l'acrobatica aerea, specialmente dei più conosciuti. Il trapezio, probabilmente già utilizzato nelle piazze dai saltimbanchi in epoca antica compare ufficialmente nella versione "moderna" nel 1850; il cerchio aereo, sua diretta derivazione, arriverà più tardi, come evoluzione artistica. La corda aerea, attrezzo ben noto ai ginnasti ed ai militari di molte generazioni, subisce una costante evoluzione nei materiali e nelle possibilità tecniche fino a diventare l'attrezzo che oggi conosciamo. Menzione a parte merita il tessuto aereo, inventato in epoca recente (1990) dall'attuale direttore del centro nazionale di arti circensi francese di Chalon, Gerard Fasoli, e presentato per la prima volta al pubblico durante il festival del "cirque de demain" nel 1995. Il nuovo corso base per insegnanti di tessuti aerei consiste in una formazione completa tecnico-pratica per poter insegnare acrobatica aerea con due degli attrezzi sopra menzionati: il tessuto aereo e la corda. Il corso guidato dalla docente Michela Belletti è strutturato in due weekend per fornire in modo efficace ai partecipanti le nozioni essenziali per poter lavorare in maniera consapevole con un pubblico di adulti e bambini di livello principiante. Il programma del corso abbraccia tutti i punti fondamentali per l'insegnamento della disciplina: le strategie di marketing e gestione del cliente, il ruolo dell'insegnante, i benefici psicofisici, differenziazioni delle lezioni in base all'età e agli obiettivi, struttura della lezione tipo, strutturazione della programmazione e periodizzazione degli allenamenti, infortuni frequenti, tipologie e i metodi di workout, propedeutica delle figure base, musica e coreografia.



UNA NUOVA STRATEGIA FORMATIVA PER APRIRE NUOVI CANALI DI INGRESSO NEL MONDO DEL LAVORO DEL FUNCTIONAL TRAINER FIF



a cura di
Luca Dalseno e Viviana Fabozzi

irrobustendo il proprio percorso di formazione rappresenta una scelta che può accrescere le chance di ingresso nel mercato del lavoro in ambito fitness. Entriamo dunque nello specifico delle competenze tecniche che il nuovo percorso formativo del settore funzionale prevede per la crescita professionale dei suoi istruttori.

Cinque sono le qualifiche principali del percorso e che ci conducono dal livello "base" al livello "avanzato" fino a raggiungere il massimo livello "specialist" per un totale di 60 ore di formazione:

1. **FUNCTIONAL TRAINING BASIC**
2. **BODYWEIGHT & ANIMAL TRAINING**
3. **BARBELL & KETTLEBELL TRAINING**
4. **B.C.S. SYSTEM TRAINING**
5. **FUNCTIONAL TRAINING HIGH LEVEL**

I primi 4 corsi non seguono un ordine specifico di frequentazione, pertanto sarà direttamente il corsista a scegliere la qualifica da cui iniziare il suo percorso formativo. Soltanto il quinto corso come vedremo nel paragrafo dedicato, necessita di aver conseguito le prime tre qualifiche. Ecco come si articola il nuovo ordinamento della Functional FIF Academy.

IL NUOVO PERCORSO FEDERALE DEL SETTORE FUNZIONALE

Per quanto in Italia il tema della formazione continua resti ancora un tasto dolente, qui in casa FIF si rafforza sempre più la convinzione che investire nell'acquisizione di conoscenze e competenze in linea con le esigenze del mercato, sia una strategia "vincente". E anche tra coloro, soprattutto giovani aspiranti istruttori, che utilizzano la leva della formazione per accrescere la propria occupabilità nel mondo del fitness, si fa sempre più insistente l'aspettativa di trovare all'interno di una accademia di formazione leader qual è la FIF, programmi formativi *ad hoc*, in scia alla logica della "formazione continua".

Nella nostra **mission** emerge la necessità di intendere la formazione come "continua" e non solo propedeutica a una fase di ingresso nel mondo del lavoro. Un orientamento che sembra valere ancor di più se calato all'interno di realtà dove specifiche competenze tecniche sono in costante evoluzione perché seguono le contaminazioni temporali e ambientali dell'essere umano.

La questione per cui bisogna coltivare **aspirazioni professionali**

QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING BASIC

Si tratta del primo dei 5 corsi formativi previsti. Ha una durata di 2 giorni al termine dei quali viene sostenuto un esame pratico al cui superamento si consegue il diploma di Istruttore di Functional Training Basic. Nel corso verranno trattati i principi e gli esercizi base dell'allenamento funzionale a corpo libero e con gli attrezzi convenzionali per allenare la coordinazione, l'equilibrio e la flessibilità e per creare lezioni adatte ai principianti.

QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED

Si tratta di un secondo traguardo. Il diploma di Istruttore di Functional Training Advanced si ottiene esclusivamente dopo aver conseguito i diplomi di istruttore di:

- **FUNCTIONAL TRAINING BASIC**
- **BODYWEIGHT & ANIMAL TRAINING**
- **BARBELL & KETTLEBELL TRAINING**

Il corso di Bodyweight & Animal Training, della durata di 2 giorni, prevede lo studio della biomeccanica dell'uomo attraverso la versatilità degli esercizi a corpo libero e la varietà delle andature degli animali per allenare la forza e la flessibilità.

Il corso di Barbell & Kettlebell Training, anch'esso della durata di 2 giorni, consiste nell'analisi delle progressioni didattiche per l'apprendimento e l'insegnamento degli esercizi del Weightlifting e lo studio dei principali esercizi del Kettlebell Training.

L'ordine con cui seguire i due corsi è a discrezione dei corsisti. Resta inteso che per il conseguimento di entrambi i diplomi abilitanti è previsto un esame pratico che si svolge al termine dei due giorni di formazione.

QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST

Si tratta del traguardo più ambito

ovvero del livello di massima specializzazione del settore Funzionale. Il DIPLOMA di Istruttore di Functional Training Specialist viene rilasciato esclusivamente dopo aver conseguito i diplomi di istruttore di:

- **FUNCTIONAL TRAINING HIGH LEVEL**
- **B.C.S. SYSTEM TRAINING**

Il corso di Functional Training High level, come indicato dallo stesso titolo, consiste nel più alto livello di preparazione sull'utilizzo di tutti gli attrezzi convenzionali dell'allenamento funzionale. Per questo motivo le credenziali per averne accesso devono essere guadagnate grazie a dedizione, impegno, studio e applicazione dei vari candidati istruttori o personal trainer. Il corso, sempre della durata di 2 giorni e interamente ideato e condotto dal coordinatore tecnico del settore funzionale Luca Dalseno, pone le basi del vero Functional Training prendendo spunto dai pionieri d'oltre manica come Michael Boyle e Mark Verstegen. Vengono analizzati gli esercizi più avanzati del Functional Training con il Bilanciere, il Kettlebell (singolo e doppio), il Bodyweight, ecc...fino ad analizzare ed avere a disposizione un vero e proprio programma di allenamento finalmente READY TO USE di 4 mesi sulla base della programmazione creata dal responsabile tecnico Luca Dalseno.

Dato l'alto livello dei requisiti necessari, per partecipare a questo corso è obbligatorio avere già conseguito i diplomi di istruttore di:

- Functional Training Basic
- Bodyweight & Animal Training
- Barbell & Kettlebell Training

Il Corso di B.C.S. System Training è la novità assoluta del 2022 del percorso formativo relativo al Functional Training della Federazione Italiana Fitness. Il metodo B.C.S., anch'esso totalmente ideato e presentato da



Luca Dalseno, è un vero e proprio sistema completo di allenamenti, basato sull'integrazione di bodyweight, clave e slamball e composto da più di 200 esercizi diversi, ciascuno praticato su 3 livelli di intensità (PRINCIPIANTE, BASE, AVANZATO) così da poter essere adattati a tutti i soggetti allenati. Il corso si svolge in 2 giornate e mette a disposizione una biblioteca video completa per poter consultare in qualsiasi momento le modalità esecutive di ogni esercizio. A fine corso verrà consegnata tutta la programmazione completa di Warm up, Main workout, Cool down per 6 mesi di allenamenti già pronti per essere utilizzati. L'ordine con cui seguire i due corsi è a discrezione dei corsisti e resta sottinteso che per il conseguimento degli ultimi due diplomi del percorso funzionale è previsto un esame pratico che si svolge sempre al termine dei due giorni di formazione.

Questo dunque è il nuovo percorso di formazione continua proposto dalla FIF Academy. Un percorso senza eguali durante il quale verrete cordialmente accolti, empaticamente guidati e professionalmente valutati dal grande staff di docenti e assistenti docenti del settore funzionale della federazione. Un percorso confezionato *ad hoc* perché il vostro **know how** è un valore che va preservato e arricchito con la consapevolezza che **l'aggiornamento continuo è un'esigenza** e non un'alternativa! 🎯



SFIDA ALL'OK CORRAL

MEGLIO UN'APP TECNOLOGICA O UN TRAINER PROFESSIONALE?

a cura di Marco Neri

N Negli anni 80 mi hanno chiesto di lavorare con una famosa software-house per studiare una APP (allora si chiamavano "programmi") per generare allenamenti. All'inizio ero entusiasta, finalmente si fa un "salto di qualità" e lanciamo il settore verso il futuro. Era possibile interfacciarsi anche

con le macchine sia pesi (di alcune tipologie) che cardio. L'utente interagiva in tempo reale aggiornando le sue performance ed il programma si settava nel preparargli la seduta successiva che fosse progressiva. Tutto bello, ma già di fronte ai parametri di entrata i programmatori sono andati in tilt; uomo, donna, dati antropometrici, mobilità

articolare, eventuali patologie scheletriche o metaboliche, tempo, N° di sedute, obiettivi. Obiettivi che chi lavora in palestra sa come possano essere "fantasiosi"; senza pensare a tutti i programmi di potenziamento e preparazione atletica. Alla fine il programma (mai arrivato alla versione finale come si era ipotizzato all'inizio) risultava



UN CONFRONTO OGGETTIVO E AL CONTEMPO CRITICO SULL'IMPORTANZA DEL FATTORE UMANO, DELLE CAPACITÀ PROFESSIONALI E DELLE PROSPETTIVE FUTURE DELLA FIGURA DEL FITNESS TRAINER

talmente complicato all'uso che un buon trainer impiegava meno a scriverlo al PC. Quello che risultava facile era invece proporre delle basi, senza troppe pretese e senza tenere conto di troppi fattori di esclusione, che potessero andare bene per avviare all'attività fisica.

Dopo quasi 40 anni Apple annuncia Apple Fitness +. Attualmente Sono disponibili undici diversi tipi di allenamento con durata variabile, tra cui: High-Intensity Interval Training (HIIT), Rafforzamento, Yoga, Ballo, Core training, Bici, Pilates, Tapis Roulant (per corsa e camminata), Vogatore e Defaticamento consapevole. A questi si aggiunge la parte sulle meditazioni per migliorare il senso generale di benessere. Qui troviamo nove temi tipo: Purpose, Kindness, Gratitude, Awareness, Creativity, Wisdom, Calm, Focus e Resilience. Durata media dei singoli programmi dai 5 ai 20 minuti. Programmi per tutti! Per principianti, avanzati, donne in gravidanza, per la terza età, per gli sport invernali! Ma, come se non bastasse questo miraggio dell'Eden tecnologico, arriva anche il prezzo da Discount; un abbonamento unico per 5 membri della famiglia a soli €9,99 al mese o €79,99 all'anno. Che dire? Forse sono anacronistico ma non riesco a credere che un trainer, un PT professionista, ben formato ed aggiornato abbia "paura" della concorrenza di una app, né sotto il profilo tecnico né tantomeno per questioni di prezzo e "concorrenza sleale". Guardate ad esempio il settore della nutrizione. Tante sono le applicazioni esistenti sul mercato che permettono di autogestirsi l'alimentazione quotidiana, ma chiunque le abbia provate sa che in nessun modo possono sostituire l'esperienza e la capacità di un professionista

(dalle problematiche del lavoro a turni, all'esclusione di alcuni cibi rispetto ad altri fino alla conoscenza dei cibi più adatti reperibili nei supermercati. Se possibile il settore dell'allenamento, soprattutto quello gestito da un PT, è ancora più complesso. Può essere che tanti utenti abbiano un primo approccio affascinato dalla sirena ipertecnologica e legata alla comodità domestica, ma c'è la concreta possibilità che questa situazione crei un'opportunità che incentivi le persone a fare un salto di qualità verso un fitness molto più consapevole e professionale. Non fermatevi a pensare alla persona senza problemi particolari, convinta che con 30 min 2 o 3 volte a settimane seguendo una APP possa rispondere alle sue esigenze di salute; pensate a chi desidera fortemente mettersi in gioco per avere salute e benessere e magari cambiare il proprio stile di vita. Per farlo ci vogliono non solo conoscenze tecniche, ma capacità di connettere insieme dati che non sono solo meri parametri fisici, ma anche tutta una serie di informazioni "emozionali" che solo un trainer o un PT riescono a fare. C'è un'empatia che a mio avviso solo un professionista DEDICATO al cliente può dare, poi si può anche lavorare on line, totalmente o in parte, ma quello che è essenziale è avere uno specialista che ha pensato in modo praticamente esclusivo alle problematiche di quella persona, alle sue esigenze, e magari riesce a modificarle e adattarle man mano che il training prosegue. Nonostante la mia mentalità



obsoleta non credo che la tecnologia possa annullare il fattore umano e soprattutto la capacità professionale. Credo invece che il mercato diventerà più selettivo ed esigente; ci sarà certamente chi, per varie necessità, trova soddisfazione nella APP da 9,99 al mese ma permettetemi di credere che l'energia, la forza e la competenza che può emanare un trainer professionista non sono riproducibili da una APP per quanto essa possa essere specifica.

Non riusciremo certo a fermare la tecnologia e tantomeno ad impedire che le persone trovino la loro realizzazione in 9,99 al mese, ma certamente ciascuno che crede fermamente nella professionalità necessaria per muoversi all'interno di questo settore, saprà investire sulla formazione, sull'aggiornamento e magari su quella tecnologia che serve a lui per tenere i contatti con i suoi clienti e per dare maggiore funzionalità ed efficacia ai propri servizi. Anche se l'abbonamento alla APP offre i primi 3 mesi gratis non credo toglierà il sonno ai veri Personal Trainer. 📍

“ Temo il giorno in cui la tecnologia andrà oltre la nostra umanità: il mondo sarà popolato allora da una generazione di idioti.

Albert Einstein ”

a cura del
dott. Mattia Betti
Osteopata D.o.m R.o.i
Postural Training Consultant



Eccoci al dunque, disse il saggio al proprio discepolo... L'interesse verso la Postura come risultante di un processo cosciente e non cosciente, oggi mi porta qui, nel tentativo in poche righe di riflettere insieme riguardo alla gestione posturale che nasce e si alimenta nel cuore della conoscenza di questi due mondi: La Mente ed Il Corpo. Pochi spunti per farci viaggiare sulla brezza della Nuova Scienza Integrata dove Psiche, sistema neuro-endocrino, sistema immunitario, sistema fasciale collaborano nell'eterno scambio di informazioni che manifestano la chiara connessione di ogni processo-stimolo che vive in Noi.

Partiamo da un argomento-provocazione: il dolore somatico, che si verifica al livello superficiale in una certa area del nostro Corpo. Sappiamo chiaramente che può nascere da innumerevoli fattori ma fra i molti, per comprendere meglio, scelgo un *isolamento sociale prolungato* (un esempio che oggi conosciamo, purtroppo, tutti molto bene). Le Nuove Scienze dichiarano che le aree cerebrali che si attivano sono: l'insula e la corteccia anteriore del cingolato, dedite alla regolazione del dolore ma anche delle emozioni. L'insula dedita alla percezione corporea, ossia per il monitoraggio di ogni parametro e funzione dell'organismo si attiva, o meglio si iperattiva, generando sostanze infiammatorie e l'aumento della pressione arteriosa (Eisenberg "the neural bases of social pain"). L'incremento dell'eccitazione di tutto il nostro sistema nervoso genera l'infiammazione neurogena che altro non è che una risposta che nel cronico (pensate a quanto è durato il nostro isolamento, e tutt'ora ne vive di sfumature meno evidenti ma ben presenti, credetemi!) causa fibromialgia, dolori pelvici, emicrania, fibrosi con interessamento di tutta la

Mettere in contatto il proprio corpo con la plasticità rigenerativa del proprio cervello è il cardine della nuova Educazione Posturale per creare un nuovo paradigma sensomotorio e abbattere il dolore



matrice miofasciale (Littlejohn "Neurogenic inflammation in fibromyalgia"). Se quindi tali network esistono fra dolore, emozioni, percezioni, attivazione corporea, non ci deve stupire che ogni piccolo passo verso un intervento volto all'emozione e alla consapevolezza, possa essere di aiuto per la diminuzione del livello infiammatorio o di ipersensibilizzazione del nostro organismo.

Ora ribaltiamo il punto di partenza con questa domanda: quanto e perché molte discipline corporee come massaggio, meditazione, agopuntura, osteopatia, yoga, mindfulness, psicoterapia svolgono un'azione sedativa e ormonalmente favorevole alla diminuzione di tali livelli di criticità sul dolore?

Affrontiamo più in dettaglio i recenti studi su tali discipline corporee o terapie. I risultati mostrano miglioramenti dei livelli di ansia, stress, depressione: lo Yoga, nelle sue più svariate forme, è utile nel regolare cortisolo, pressione arteriosa, glicemia, colesterolo (Pascoe MC, Thompson DC 2017), nel miglioramento associato alla sclerosi multipla; la mindfulness è atta al miglioramento della mobilità quotidiana, nella diminuzione del dolore fisico e affettivo in molteplici casi quali ad esempio: lombalgia, cefalea, dolore muscolo-scheletrico posturale (Majeed MH, Ali AA, 2017). La Mindfulness (come tecnica ovvero *mindfulness-based stress reduction* o meditazione diretta alla compassione verso se stessi e gli altri) ha trovato un riscontro di miglioramento sulla mobilità muscolo-scheletrica e nella gestione del dolore nelle attività quotidiane e nella sua diminuzione, nella regolazione del cortisolo, dei ritmi circadiani e di produzioni di interleuchine IL-6: ricordiamo che tali citochine infiammatorie sono, secondo gli ultimi studi, correlate all'instaurarsi della infiammazione, inizialmente processo difensivo dell'organismo, ma nel cronico se non gestita può causare un aggravamento (vedi tempesta citochinica nella Sars cov 2). Lo sapevate che tali Discipline (Yoga, Qi Qong, la psicoterapia, la mindfulness) sostengono il sistema immunitario e che in caso di tumore e immunodeficienza (HIV) favoriscono la secrezione di IL1, la proliferazione di cellule NK (Natural Killer) ovvero globuli bianchi coinvolti sia nelle risposte immunitarie innate sia nell'immunità acquisita; oltre poi a difendere l'organismo da attacchi esterni, riconoscono e uccidono le cellule tumorali, e sono coinvolte nei fenomeni dell'autoimmunità; e ancora la proliferazione di cellule T helper (linfociti aiuanti) e T citotossici (linfociti che intervengono nella eliminazione virus o cellule tumorali) con

la psicoterapia comportamentale, mirate specificatamente all'area che fa male (lo stesso riguarda terapie farmacologiche; *Apkarian, Baliki Predicting transition to chronic pain 2013*).

Concludendo, le discipline corporee non mirano a sostituirsi a nessuna terapia, ma nel caso di dolore cronico, l'azione corporea può influenzare

LA RELAZIONE MENTE-CORPO

la regolazione del livello cortisolo, aiutandone la depressione e la longevità in pazienti oncologici anche di oltre 2 anni (*Giese Davis;Collie K,Rancourt e al 2011*). Se la autoconsapevolezza può fare così tanto riflettiamo sul potenziale della conoscenza e soprattutto la conoscenza del dolore, integrando la teoria del cancello (andate a rileggere l'articolo) con nuove teorie evidence based...

Veniamo al dunque, il dolore viaggia per vie nocicettive (ovvero stimolo che descrive la pericolosità, ad esempio di un determinato movimento in un arto infortunato) e considerare tali vie come vie uniche del dolore è una leggerezza (Melzack) che stiamo pagando con l'incremento del dolore cronico (*Moseley,Pain Manag.2012*). Melzack afferma, con molti casi studio (vedi arto fantasma), che il dolore presente, esempio dopo un'amputazione, risiede nell'interazione di più sistemi che si accendono come in caso di stress, ansia, infiammazione, febbre, tramite la quale l'organismo protegge il suo intero Sé (*Melzack, Pain and Neuromatrix in the brain 2001*). Numerosi studi evidenziano i misteri sul dolore, persone piegate in due dal dolore ma senza danni strutturali, operazioni chirurgiche su ernie che non producono nessun effetto sul dolore cronicizzato.

Il dolore, come sottolinea Melzack, è una strategia del nostro Corpo atto a proteggersi e a conferma di quanto detto sempre più studi ci portano alla luce la modesta efficacia, terapie quali la chirurgia,

LE BASI SCIENTIFICHE DELL'APPROCCIO DELLE DISCIPLINE CORPOREE NELLA GESTIONE DEL DOLORE



i livelli di disequilibrio (riorganizzando le mappe sensomotorie cerebrali, quindi la postura stessa), tralasciare, in caso di cronicità del dolore, i vecchi paradigmi biomeccanici, per cui riparando la lesione si ristabiliscono i sistemi funzionali, dirigendosi verso nuovi approcci:

- ◆ un programma di rieducazione senso motoria basata su obiettivi quantitativi (esempio in presenza di cronicità a livello della schiena, camminare per un certo tempo, o per un dato percorso, e non sul dolore)
- ◆ consapevolezza verso le proprie risorse e abilità
- ◆ nutrizione antinfiammatoria

Così si può creare un nuovo paradigma sensomotorio, che abbatte il dolore, mettendo in contatto il proprio corpo con la plasticità rigenerativa del proprio cervello. L'educazione su nuovi profili di intervento è essenziale, le persone devono sapere che il SN ha una sensibilità post attività, che può produrre dolore, ma che diminuirà la sua persistenza oltre le due ore, e che può evidenziare un errore di valutazione sul carico quantitativo proposto o effettuato, ma al di là di questo è fondamentale dare nuove soluzioni di adattamento al SN.

Grazie a questa nuova Educazione forse il dolore non passerà, vista la sensibilizzazione a livello centrale, ma sicuramente la sofferenza Sì, e questa condizione permetterà alle persone di vivere la propria vita con un equilibrio e una serenità maggiori, con più frecce al proprio arco, ricercando una più alta consapevolezza del sé. 🎯

HIP THRUST BASE

COMPLEMENTARE O ESSENZIALE



a cura di
Mattia Ravagli

Da qualche anno in palestra quando si parla di Glutei è immancabile un pensiero ad un esercizio, l'Hip Thrust, questo fino a qualche anno fa totalmente ignorato se non addirittura sconosciuto.

Prima di analizzare questo esercizio e le sue varianti facciamo un breve focus sui Glutei.

Quando si parla di glutei ricordiamoci che questo settore muscolare è formato da 3 muscoli: Grande, Medio e Piccolo Gluteo; senza andare troppo nel dettaglio questi 3 muscoli originano dall'anca e dalla cresta iliaca e si inseriscono sul femore; focalizziamoci invece sulle azioni muscolari di questi muscoli.

GRANDE GLUTEO (Superficiale):

Prendendo punto fisso sul bacino estende ed extraruota il femore, invece prendendo punto fisso sul femore estende il bacino.



ANALIZZIAMO LA BIOMECCANICA, L'ESECUZIONE TECNICA E LE VARIANTI DI UNO TRA GLI ESERCIZI PIÙ INTERESSANTI PER ALLENARE I GLUTEI E GLI ISCHIOCRURALI

MEDIO GLUTEO (Intermedio):

Abduce ed intraruota il femore (i fasci posteriori lo extraruotano ma sono inferiori), se si prende come punto fisso sul femore avremo con la contrazione bilaterale l'estensione del bacino, con la contrazione monolaterale si induce la flessione laterale del bacino.

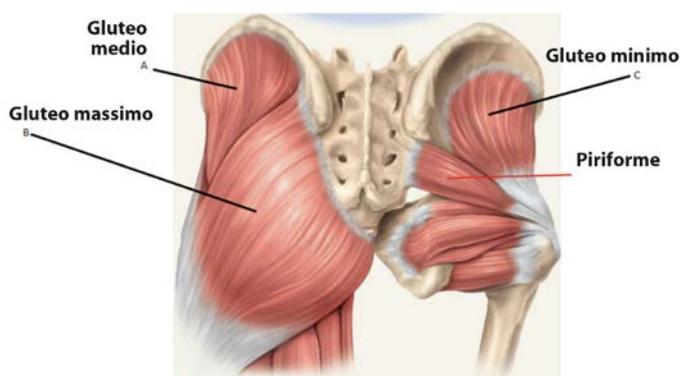
PICCOLO GLUTEO (Profondo):

Prendendo punto fisso sul bacino abduce ed intraruota il femore, invece prendendo punto fisso il femore diventa un estensore del femore.

L'azione principale e comune di questi 3 capi muscolari sarà quindi l'Estensione dell'anca, tale azione avviene in sinergia al

gruppo muscolare che ricopre la parte posteriore della coscia, questi si definiscono Ischiocrurali e comprendono il Semimembranoso, il Semitendinoso ed il Bicipite Femorale.

Per far lavorare al meglio i glutei dovremmo quindi "limitare" l'intervento degli ischiocrurali che rischierebbero di prevalere negli esercizi con l'estensione dell'anca, per questo motivo un esercizio che isola i glutei dovrà prevedere una iniziale flessione del ginocchio proprio per "disattivare parzialmente" i muscoli della parte posteriore del femore, un esempio è lo slancio posteriore al cavo basso, questo per isolare i glutei dovrà essere eseguito



a ginocchio flesso mantenendo la flessione per tutto il ROM. Tornando all'Hip Thrust, tralasciamo la descrizione dell'esercizio (ormai ben conosciuto da tutti) e ci focalizziamo invece su qualche dettaglio biomeccanico; tecnicamente e teoricamente viene classificato come esercizio multiarticolare perchè recluta il movimento di tre articolazioni (caviglia, ginocchio ed anca) anche se, a mio parere, non lo si potrà equiparare ad esercizi Fondamentali come Squat, Affondi, Stacchi e Pressa ecc, per certi autori viene persino classificato come Complementare. Per eseguire bene questo esercizio sarà importante caricare il peso correttamente sull'anca ed avere fissato saldamente i piedi al terreno, o alla pedana nel caso del macchinario guidato; è importante che il carico sia ben distribuito su tutto il piede ma soprattutto sul tallone; un semplice suggerimento potrebbe essere quello di sollevare leggermente e poi mantenere alzate le punte dei piedi proprio per enfatizzare il reclutamento dei Glutei (quando il carico è più sul tallone lavora sempre meglio la catena posteriore). Essendo un esercizio che recluta il settore muscolare più forte del corpo umano (Glutei e Ischiocrurali) si dovranno utilizzare carichi importanti, ponendo però molta attenzione allo stress sull'anca e sulla zona lombosacrale; infatti se quest'ultima fosse rigida, rettilinizzata o con problematiche osteoarticolari come ernie o spondilolisi non si dovrà utilizzare un carico molto elevato come invece sarebbe giusto fare.

Altri punti chiave per l'esecuzione ottimale di questo esercizio sono:

- *mantenere attivi i muscoli profondi del Core sia in fase concentrica che eccentrica (retroversione anca),*
- *assicurarsi di avere una buona mobilità dell'anca e del tratto lombosacrale,*
- *non eccedere con l'estensione (soprattutto se si ha l'iperlordosi o Emiazioni),*
- *enfatizzare la differenza di Velocità tra fase Eccentrica (lenta) e Concentrica (Esplosiva),*
- *controllare che la flessione*

estensione del ginocchio sia minima per limitare il lavoro di Quadricipiti e Ischiocrurali (essendo preaccorciati intervengono meno) a favore dei Glutei,

- *immaginare di spingere il bilanciere verso il soffitto mentre i piedi (Talloni) sprofondano nel pavimento.*

Sono molto interessanti le varianti che si possono applicare a questo esercizio, ad esempio utilizzare un elastico a metà coscia o all'altezza del ginocchio farà in modo che durante tutto il movimento sia mantenuta l'abduzione femorale grazie all'attivazione del Medio Gluteo e del Tensore Fascia Lata ed abbinando la contrazione concentrica alla isometrica ed auxotonica; questo "stratagemma" è molto interessante nell'home-fitness dove spesso non si hanno grossi carichi a disposizione; un'altra variante è utilizzare un rialzo sotto i talloni per aumentare il ROM, oppure appoggi che, oltre a sollevare, destabilizzano come Bosu o cuscini ad aria ecc. A corpo libero o con poco peso si può optare anche per la versione monopodalica (ad una gamba), così facendo si bilancerà anche il lavoro sugli arti rinforzando l'arto più debole portandolo al livello dell'arto dominante. Da pochi anni si trovano sul mercato anche macchinari che riproducono l'Hip Thrust, questi hanno pro e contro; tra i pregi troviamo la comodità di non dover caricare il bilanciere, l'appoggio per le spalle svincolato e la pedana inclinata regolabile; tra i contro invece abbiamo la "rigidità" del movimento che è vincolato, oltre al fatto che il "braccio" del macchinario è a destra e questo caricherà maggiormente l'arto destro rispetto al sinistro.



Personalmente utilizzo l'Hip Thrust come preaffaticamento prima di uno degli esercizi Base sopraelencati per isolare meglio i glutei, oppure successivamente all'esercizio pluriarticolare per portare il Muscolo Target ad esaurimento concentrico; a scelta si potrà anche aggiungere qualche secondo di Isometria alla fine di ogni ripetizione.

Assemblando queste metodiche potremmo creare questo Triset:

Hip Thrust	8/10+2" Isometria ad ogni contrazione
Stacco Sumo	3/4 x 6/8
Slanci posteriori/Bulgarian Squat	8+8 (Stripping) <i>Recupero 60/75"</i>

Concludendo ritengo che questo esercizio sia molto interessante ma "non essenziale" per l'allenamento degli arti inferiori, seppur negli ultimi anni l'Hip Thrust sia stato santificato, utilizzato e forse abusato (probabilmente per moda ed emulazione). La versione guidata è sicuramente più comoda ma meno funzionale quindi sarà da preferire il movimento a corpo libero, non è corretta l'esecuzione alla "Leg Extension" a causa dei vincoli del macchinario che non lo rendono adatto a questo movimento.

A mio parere l'Hip Thrust è sicuramente un buon esercizio per stimolare il Grande Gluteo ma nella scheda di allenamento non dovrà sostituire i "Capisaldi" del lavoro per i glutei quali: Stacco Sumo, Squat Sumo, Bulgarian Squat, Affondi Frontali/Posteriori e Leg Press; così come gli esercizi monoarticolari quali Slanci Posteriori, Laterali e Diagonali, nella versione a corpo libero può rivelarsi molto utile nei soggetti di entrambi i sessi che hanno una predominanza di intervento del quadricipite negli esercizi di Estensione dell'anca, a patto che vengano rispettati i principi sopraelencati per reclutare al meglio i Glutei rispettandone la biomeccanica e la composizione muscolare. 📌

La pratica del Pilates offre ad esperti e non la possibilità di un viaggio dentro se stessi, ma se dovessi addentrarmi nel descrivere gli aspetti che la pratica sottopone sugli allievi, ci sarebbe il bisogno di ampliare il concetto di olistico. Il Pilates, è un metodo di ginnastica posturale che tonifica il corpo, prendendosi cura della colonna vertebrale, la cui salute è minata dallo stress o dalla vita sedentaria alla quale molti sono costretti, soprattutto in questo periodo storico. Il corpo dovendosi adattare alle posture scorrette che assumiamo a lavoro o per vizio, sviluppa atteggiamenti errati o nel peggiore dei casi, delle patologie. Il termine Pilates, come è noto, deriva dal nome del suo creatore, Joseph Hubertus Pilates, che inizialmente definì il suo metodo "Contrology" per rimandare alla filosofia che racchiudeva la sua ginnastica: uno sviluppo del corpo in modo equilibrato, correggere le posture sbagliate, rinvigorire il fisico e la mente per elevarle allo spirito. Pilates, ha lasciato in eredità al mondo, non solo un'idea, ma un manuale di una disciplina che, seppur insegnata a diversi livelli, ha alla sua base delle linee guida posturali che vengono rispettate in tutte le sue applicazioni sportive. A fondo della pratica tecnica c'è sempre l'idea che quanto più correttamente si usa il proprio corpo durante gli esercizi, tanto più correttamente lo si utilizzerà nella vita di tutti i giorni. Il segreto fondamentale della disciplina è il coinvolgimento della mente chiamata a plasmare il corpo. Nei miei anni d'insegnamento come istruttrice e come Psicologa

professionista ho osservato che introdurre l'allievo alla disciplina è un lavoro di conciliazione fra mente e corpo, bisogna stimolare gli allievi a prendersi una pausa dal loro quotidiano per cercare di concentrarsi sul proprio corpo e ancor più sul respiro. La fase iniziale del lavoro oltre alla spiegazione dei principi base e agli esercizi di pre-pilates ha come obiettivo principale quello di sviluppare nell'allievo la propriocezione. La consapevolezza di come il corpo si muove nello spazio e perché deve essere mosso seguendo dei principi posturali è la base per l'apprendimento del metodo Pilates. La versione al Matwork, che letteralmente significa "lavoro sul tappetino" è diversa dalle sessioni con le grandi macchine perché tutti gli esercizi vengono eseguiti a corpo libero su di un tappetino, o al massimo con l'ausilio della fitball, degli elastici o in generale dei piccoli attrezzi (props) ed è il fondamento della disciplina che, sulla base della mia esperienza diretta, consiglio di adottare all'inizio del percorso educativo, soprattutto con quelle persone che non si sono mai avvicinate all'attività fisica o soffrono di specifici paramorfismi.

Nel Pilates Matwork dunque si utilizza come mezzo principale il corpo libero con le sue evoluzioni di movimenti da eseguire su un tappetino, ogni insegnante è in grado di adattare il metodo al proprio stile e alla propria personalità, ispirandosi ai principi basilari del Pilates che sono sei e che grazie ad una comunicazione didattica efficace, attraverso metafore e immagini, lo stesso insegnante deve essere in grado di far comprendere agli allievi proprio come la teoria ci insegna. Stiamo parlando di:

1. **Respirazione - che deve essere sempre controllata. Al contrario dello Yoga, nel Pilates si espira nel momento di sforzo maggiore.**
2. **Centralizzazione - chiamato anche Power House è il centro di forza e di controllo di tutto il corpo.**

il concetto olistico nel PILATES: UNA MEDICINA PER CORPO E MENTE

a cura della dott.ssa psicologa
Sabrina Cappelli



- 3. Precisione - ogni movimento deve essere "perfetto" ed effettuato con la lentezza necessaria per raggiungerla.**
- 4. Concentrazione - occorre la massima attenzione in ogni esercizio perchè la mente deve essere il supervisore di ogni singola parte del corpo.**
- 5. Controllo - non si devono effettuare movimenti sconsiderati o avventati.**
- 6. Fluidità - quest' ultimo concetto racchiude tutti i precedenti.**

Un altro importante focus nella comunicazione dell'insegnante riguarda il continuo richiamo ai molteplici benefici fisici associati alla pratica del Pilates:

- ✓ *aumenta forza e resistenza muscolare*
- ✓ *allunga e modella i muscoli*
- ✓ *favorisce la mobilità delle articolazioni*
- ✓ *contribuisce a ridurre e prevenire dolori alla schiena e alla cervicale*
- ✓ *corregge la postura*
- ✓ *dona energia e vitalità*
- ✓ *riduce lo stress*
- ✓ *apporta maggior controllo del respiro e del ritmo cardiaco.*

Il metodo Pilates viene utilizzato anche dagli atleti professionisti, nel campo della rieducazione posturale e dai fisioterapisti, grazie alla sua potenzialità di rafforzare con ottimi risultati i muscoli profondi del tronco e non solo; gli allievi dimostrano grande soddisfazione sul modo in cui si sentono e in cui si vedono; un sollievo che deriva principalmente dal vedere nel girovita la diminuzione dei fastidiosi centimetri di troppo. Come in tutte le discipline ogni allievo deve essere consapevole, occorre impegno, costanza e determinazione. Oltre a svolgere almeno 3-4 ore di allenamento di pilates Matwork alla settimana è fondamentale abbinare anche un regime alimentare sano. E' importante che gli allievi più concreti che ragionano in base alle calorie bruciate sappiano che durante l'allenamento di Pilates Matwork si bruciano calorie, si aumenta il dispendio energetico e si riduce la massa grassa. Le calorie bruciate variano dalle 200 alle 400 calorie a seduta, in base all'intensità e alla durata dell'allenamento.

Certamente in una seduta di Pilates Matwork si bruciano meno calorie rispetto ad un'attività puramente aerobica, tuttavia occorre tener presente che quando si svolgono gli esercizi, abbinando concentrazione ed equilibrio, i risultati sul tono muscolare sono maggiori rispetto ad un allenamento cardiofitness. A livello Olistico ciò che succede nel corpo riflette quello che succede nella mente del praticante; i disagi emotivi, lo stress, determinano tensione muscolare a volte anche croniche, che vanno a ledere la salute emotiva. L'obiettivo principale del Metodo è quello di unire corpo e mente in una sana singolarità ed unità data dalla ricerca del giusto movimento. Nei miei anni di lavoro con allievi diversi per caratteristiche sia fisiche che emotive, ho notato quanto sia importante il ruolo dell'insegnante che in questa magnifica disciplina non è solo colui che gratifica o ammonisce il movimento realizzato, ma è sostanzialmente anche colui che cerca di donare all'allievo quella fiducia necessaria per affidarsi al proprio corpo, sviluppando

una rinnovata concentrazione verso nuove abitudini, che sia una mappa muscolare, un nuovo modo di porsi mentalmente verso un esercizio che si continua a sbagliare, l'insegnante deve essere bravo ad incoraggiare un cambiamento sano. L'approccio alla mente dell'allievo è un tema di cui non si parla molto, ma nel Pilates mi accorgo che le persone che decidono di prenderne parte sono coloro che si rivolgono a me perchè hanno un problema, sia esso un dolore cronico o un paramorfismo, quindi l'atteggiamento d' adottare a livello mentale è completamente differente rispetto a quello che si può trovare in altri corsi fitness dove l'obiettivo del gruppo è diverso. Attraverso il massimo rispetto per il corpo in difficoltà dei nostri allievi, insegniamo loro ad accettare i loro limiti fisici, i dolori di cui soffrono e attraverso la dedizione e la costanza, gli allievi ottengono gratificazione dai benefici della disciplina che dal punto di vista olistico si esprimono nel miglioramento del processo inter-relazionale tra consapevolezza, funzione biologica e ambiente, con tutti e tre i fattori intesi come un tutto sinergico che induce nel praticante quella fiducia necessaria per continuare ad allenarsi. 7



**I FONDAMENTI DEL METODO PILATES
E L'IMPORTANZA DI UNA COMUNICAZIONE EFFICACE
DELL'INSEGNANTE SONO STRUMENTI PREZIOSI
PER APPROCCIARE ALLA MENTE DEL PRATICANTE
E GUIDARLO VERSO UN CAMBIAMENTO SANO**

L'APPROCCIO FELDENKRAIS APPLICATO ALLO YOGA



A cura di
Rita Babini e Viviana Fabozzi



UN PERCORSO DI PERFEZIONAMENTO NELL'APPLICAZIONE DIDATTICA DI ALCUNE DELLE PRINCIPALI ASANA DEL TRADIZIONALE SALUTO AL SOLE

Nasce in FIF Academy un nuovo master di specializzazione che rappresenta "l'incontro" fra due discipline che pur operando in contesti storici, culturali e metodologici diversi presentano entrambe, come elemento fondante la consapevolezza che si genera nell'organizzazione neuropercettiva, energetica, emozionale e funzionale dell'insieme mente-corpo.

LA STRUTTURA DEL CORSO

Il percorso di studio di questo corso di aggiornamento pur differenziando, in due week end distinti, il percorso di costruzione del "Saluto al sole" e l'esplorazione del metodo Feldenkrais, manterrà come fondamentale elemento, l'interazione fra le due metodologie al fine di elaborare e mettere in atto "il movimento" come frutto dell'ascolto e della consapevolezza e non come pura ripetizione meccanica di un gesto.



APPROFONDIAMO LE BASI DEL SALUTO AL SOLE

Il saluto al sole (Surya Namaskār in sanscrito) è una pratica yoga che incorpora una sequenza di **dodici posizioni** volte a coinvolgere tutto il corpo: lavora su gran parte della muscolatura. Le 12 posizioni vengono eseguite in modo fluido e dinamico, coordinando il respiro al movimento del corpo. Proprio grazie a questa sua "completezza" può essere eseguito sia come riscaldamento prima dell'inizio di una sessione di yoga prolungata, sia come esercizio a sé stante. Il saluto al sole può essere praticato a qualunque età, da novizi ed esperti, in quanto non include asana (posizioni) particolarmente difficili. È forse la pratica di yoga più conosciuta al mondo, anche se in realtà esistono diversi tipi di saluto al sole; infatti, a seconda dello stile di yoga di riferimento, la

sequenza può presentare delle varianti nelle posizioni. Quella presentata nel corso è la versione, forse più conosciuta e praticata: è la sequenza di André Van Lysebeth.

In generale il Saluto al Sole ha un effetto tonificante ed energizzante sul nostro corpo. Un'esecuzione troppo rapida o non ben coordinata della sequenza potrebbe portare però ad eseguire le posizioni in modo scorretto e ad utilizzare un ritmo del respiro inappropriato. Dato che i movimenti del Saluto al Sole seguono il respiro di chi lo pratica, non esiste una velocità standard di esecuzione. L'insegnante deciderà in base al livello della classe. L'apprendimento della tecnica prevede ovviamente la conoscenza delle singole asana nel rispetto del proprio corpo e la presa di coscienza della propria respirazione.

Il saluto al sole, come dice la parola stessa, è un inno alla nuova giornata che inizia. Praticarlo ogni mattina, appena svegli, significa simbolicamente salutare il sole, ma significa soprattutto salutare il sole che vive dentro di noi, ovvero la nostra energia vitale. Se eseguito come pratica quotidiana, 3/6 ripetizioni possono essere sufficienti: ovviamente dipende dal nostro grado di preparazione fisica e dal tempo che vogliamo dedicare allo yoga. Questa serie di asana, è eccellente anche come pratica di riscaldamento prima di qualsiasi attività sportiva. Prima della corsa, del surf, del trekking o di qualunque altro sport, la pratica del saluto al sole aiuta a preparare al meglio il corpo e la mente all'attività sportiva. Nel caso degli sport asimmetrici, inoltre, può essere un validissimo esercizio per contribuire a compensare lo squilibrio fra parte destra e parte sinistra del corpo. Oppure può essere praticato al termine di lezioni fitness al alto impatto, per ricercare la mobilità, la flessibilità e la fluidità.



APPROFONDIAMO LE BASI DEL METODO FELDENKRAIS

Moshe Feldenkrais, ideatore del metodo, sosteneva: *"Il movimento è vita! Senza movimento la vita è impensabile"*.

Il metodo Feldenkrais si basa essenzialmente sul prendere consapevolezza dei propri movimenti e dei propri schemi motori e di conseguenza di espandere la consapevolezza di sé nell'ambiente. È composto da sequenze di semplici movimenti che coinvolgono ogni parte del corpo, dall'ascolto profondo delle sensazioni che essi suscitano, allo sviluppo di nuovi modi di muoversi, atteggiarsi e percepirsi. Si tratta di un lavoro raffinato di presa di coscienza delle sensazioni provenienti dal proprio corpo e dall'osservazione non del movimento in sé, ma di "come" il movimento viene eseguito, quindi di "imparare ad imparare" ed imparare è certamente diverso dal fare.

A partire dalla consapevolezza del proprio corpo, dei suoi limiti, delle sue potenzialità, delle sue azioni e reazioni, il Metodo Feldenkrais, consente di individuare, ridurre o evitare dolori, malesseri psicofisici, riduzioni posturali o funzionali e a ristabilire un tono muscolare equilibrato in tutto il corpo. Oltre a ciò, tale metodo è particolarmente apprezzato nel mondo dello spettacolo e dello sport poiché porta ad incrementare la precisione, la forza, la resistenza e la coordinazione motoria che alla base di ogni prestazione di qualità, atletica o artistica. Nello sport l'applicazione di questo metodo ha dato grandi risultati nella corsa, nello sci, nel golf, nel tennis e nelle arti marziali.



Il Metodo Feldenkrais è stato applicato a persone di tutte le età e di professioni diverse:

- ✓ al neonato che aveva subito traumi al momento della nascita;
- ✓ all'adolescente con scoliosi e cifosi;
- ✓ alle persone sofferenti di mal di schiena, dolori cervicali e lombari;
- ✓ all'anziano che non riusciva ad alzarsi dalla sedia;
- ✓ al disabile con precarie sensibilità degli arti dopo anni d'immobilità;
- ✓ al portatore di handicap;
- ✓ all'obeso con problemi nella sfera sessuale;
- ✓ all'atleta con diminuite prestazioni competitive;

- ✓ agli artisti desiderosi di migliorare la loro performance;
- ✓ alle persone che desiderano raggiungere una conoscenza di sé più approfondita.

Migliorando la consapevolezza di sé si arriva ad aumentare la maturazione del sistema nervoso e quindi si giunge ad apprendere delle sequenze di movimenti in maniera più efficace, si acquisiscono via via nuovi schemi di azione che portano a movimenti consapevoli risultanti dall'azione congiunta tra mente e corpo.

Ciascuno giunge così a fare le cose che sa fare in modi diversi e

nello stesso tempo può liberare se stesso da comportamenti stereotipati e da movimenti abituali eseguiti meccanicamente, spesso causa di blocchi e di irrigidimenti.

I PRINCIPALI OBIETTIVI DEL CORSO

- ✓ Conoscere la "fisiologia sottile" dei chakra nella pratica Yoga
- ✓ Studiare in modo dettagliato di ogni Asana della sequenza:
 - ◆ Anatomia e biomeccanica di ogni singola asana
 - ◆ Progressione didattica relativa ad ogni posizione
 - ◆ Utilizzo di piccoli attrezzi yoga per correggere l'asana
 - ◆ Aspetto energetico
- ✓ Praticare l'approccio neuro-senso-motorio e sistemico alla base del metodo Feldenkrais
- ✓ Consapevolizzare l'energia dei 7 chakra
- ✓ Allenare la sincronizzazione tra respiro e movimento

A CHI SI RIVOLGE IL CORSO

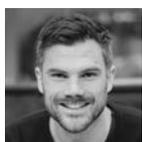
Il corso è rivolto senza dubbio a tutti gli operatori del settore Fitness e Wellness e ovviamente agli insegnanti di Yoga e Pilates, ma non solo.

Riteniamo possa essere un valido elemento di riflessione per tutti coloro che si occupano del movimento, in senso lato. 🧠

COMUNICAZIONE EFFICACE PER COACH



ALCUNE SIGNIFICATIVE TESTIMONIANZE RACCOLTE DA MATTEO SPAZZOLI IDEATORE E DOCENTE DEL WORKSHOP



a cura di
Matteo Spazzoli

“Parliamo, parliamo tanto, ma non comunichiamo affatto!”

È così che Elisabetta, Personal Trainer, ha voluto commentare il corso “Comunicazione efficace per Coach” che ha frequentato.

“Non pensavo quanto una parola detta e soprattutto non detta, può fare la differenza. La comunicazione nel nostro campo è la base per motivare i nostri clienti”.

Avere la consapevolezza di come usiamo le parole e di quanto non comunichiamo è di cruciale importanza e fa la differenza nelle interazioni di ogni giorno.

Soprattutto se le parole fanno parte degli strumenti che ci servono per lavorare. E se con una parola, una battuta durante una serata possiamo alleviare un amico o un'amica che sta passando un momentaccio, allora immagina cosa di bello può capitare se impari a usarle bene?

“...Il master è stato molto interessante ed entusiasmante. Il docente con la sua gentilezza, cordialità e professionalità mi ha fatto scoprire un universo di cui non conoscevo l'esistenza. A distanza di anni dal mio diploma di personal trainer finalmente ho gli strumenti per comunicare in modo ottimale con i miei clienti. Un professionista del fitness deve anche saper comunicare” dice Roberto.

Diamo per scontato tante cose nella nostra vita e gli ultimi tempi ne son una prova. C'è chi si è allontanato da amici c'è chi invece si è avvicinato, c'è chi ha creato nuovi business e c'è chi è stato costretto a diversificarli. Chi inoltre ha cambiato radicalmente la propria vita privata cambiando partner, perché all'improvviso si è accorto di stare con la persona sbagliata.

Perché attendere che sia un evento esterno a metterti con le spalle al muro prendendo la decisione per te? Perché non partire da te, capendo cosa sia realmente giusto per te? Per ottenere risultati dobbiamo partire dalla conoscenza delle nostre abilità e dagli attrezzi che abbiamo a disposizione.

“Corso molto ben strutturato e interessante. Ampio spazio sia alle tante nozioni teoriche che agli esercizi pratici. Un corso consigliato a chiunque. Matteo Spazzoli offre gli strumenti per conoscere le proprie capacità comunicative e ti assiste su come migliorarle; sia nell'ambito professionale che non”, scrive Andrea professionista nel settore vendite.

È necessario essere consapevoli degli strumenti che abbiamo a disposizione, perché per fare la differenza il primo step è avere la consapevolezza di cosa sappiamo. I tempi sono sempre più complicati e sofisticati e per stare al passo è necessario aggiornarsi e acquisire capacità nuove. E intanto che ci pensi, tante altre persone si stanno già preparando. 🎯



un REPORTAGE fatto di PASSIONE e una INFINITA *voglia di ripartire*

A dispetto di un anno accademico che è stato spettatore di una battuta di arresto forzato di tutto il settore fitness e non solo, la federazione non ha mai mollato, nemmeno per un istante, e più l'effetto pandemico ci costringeva ad annullare i tradizionali eventi formativi, più la FIF, con una giusta dose di tenacia e resilienza, riproponeva nuove date e riorganizzava gli aspetti logistici per essere perfettamente in linea con le norme di distanziamento sociale imposte dal governo. E rinvio dopo rinvio tutto lo staff interno e l'intero staff docenti federale si sono fatti trovare pronti ad accogliere i nostri fedeli soci istruttori ai due più importanti eventi accademici: la FIF Annual Convention e il FIF Annual Convegno.

Riviviamo insieme queste due meravigliose giornate in cui l'alta specializzazione tecnica è stata più di sempre protagonista assoluta.

RESISTANCE BAND CONVENTION

Ravenna il 10 ottobre

Quest'anno la FIF Annual Convention svoltasi a Ravenna il 10 ottobre, è stata intitolata Resistance Band Convention. Un approfondimento tecnico dedicato all'esclusivo utilizzo dell'elastico in tutti i suoi campi e in tutti i suoi formati e tipologie di applicazione per arricchire il background dei nostri trainer associati su tutte le strategie atte al miglioramento della forza funzionale, della massa muscolare, della flessibilità e del riequilibrio posturale. Un attrezzo versatile per una convention

interdisciplinare con protagonisti i settori dominanti della FIF Academy: Fitness e Personal trainer, Fitness Group e Functional Training, Pilates e Yoga.

3 sale dedicate a 3 macro obiettivi e 1 sala dedicata ad altrettanti workshop didattici teorico-pratici: per il conditioning training, il postural training, il personal training. Tra le protagoniste encomiabili delle masterclass dedicate al Pilates e al Postural Training ringraziamo Elisabetta Cinelli, Sara Sergi e Viviana Fabozzi che hanno dato forma a contenuti tecnici di grande specificità e versatilità da adattare alle classi di livello principiante ed avanzato: dal Pilates Conditioning al Pilates Barre, dal Pilates per il post gravidanza al Kinesy Core Training. Anche le attività dedicate alla flessibilità e alla mobilità sono state egregiamente rappresentate da Andrea Neyroz e Melissa Roda, quest'ultima inoltre si è vista impegnata in un accattivante ed intenso allenamento total body in chiave fitness group funzionale. Il settore personal training è stato totalmente rappresentato dagli interventi teorici e pratici di: Sandro Roberto, che ha creato 3 focus specifici sull'allenamento, metabolico, funzionale e ipertrofico, Viviana Fabozzi e Marco della Primavera che insieme hanno presentato tante idee efficaci per trasferire in un elastico un intero programma di allenamento di sala pesi, oltre a presentare le tecniche di intensità ipertrofiche più vincenti applicabili ad un elastiband.

E chiudiamo il nostro memorabile viaggio con la regina della scuola di Yoga federale Rita Babini che ha stimolato la nostra consapevolezza e arricchito la nostra conoscenza attraverso routine di yoga per il mantenimento della tonicità muscolare nei soggetti giovani e sani e come prevenzione alla sarcopenia, agli infortuni e ai disturbi articolari che provocano perdita dell'equilibrio e della stabilità nei soggetti oltre gli "...anta".



LA PREPARAZIONE FISICA NELL'ATTIVITÀ DEL PERSONAL TRAINER E DEL PREPARATORE ATLETICO

Ravenna il 13 novembre

Questo invece il titolo che ha ispirato l'ultimo FIF ANNUAL CONVEGNO svoltosi sabato 13 novembre a Ravenna nella storica sede della Federazione Italiana: "La preparazione fisica nell'attività del personal trainer e del preparatore atletico". Al centro del dibattito l'importanza assoluta dell'alta qualità tecnica delle figure del personal trainer e del preparatore atletico e della specificità delle strategie, delle metodiche e degli strumenti più efficaci per gli atleti agonisti di sport di squadra quali il calcio e la pallavolo, agli sport individuali come il nuoto e le discipline dell'atletica leggera.

Ad aprire le danze dei numerosi interventi dei tecnici e degli atleti di successo del panorama nazionale ed internazionale proprio il prof. Armando Fucci in collegamento live dal suo studio. Docente in diversi corsi di formazione, grande esperto di forza e di preparazione atletica soprattutto legata al calcio, si è da sempre occupato di ricerca approntando anche metodi di valutazione e applicando varie tecnologie in grado di dare importanti parametri per definire la prestazione. Durante la sua relazione il professore ci ha aiutato a comprendere che ogni sport ha sfumature di forza diverse che richiedono approcci differenziati e che spesso richiedono di potere misurare la prestazione per approntare e verificare un programma specifico.

Di approccio diverso è stato l'intervento del nuotatore Fabio Scozzoli, anche lui in collegamento live da Eindhoven in Olanda, impegnato per la International Swimming League. Intervistato dal moderatore del convegno Marco Neri, vice presidente della FIF, il capitano della squadra nazionale di nuoto con il suo entusiasmo ed amore per lo sport ci ha parlato della personale esperienza di personal trainer certificato FIF applicata oggi alla sua preparazione fisica e di come abbia vissuto la necessità di ridurre il rischio di infortuni specifici e il suo rapporto con l'allenamento e con i tecnici in una disciplina particolare come il nuoto.

La mattinata si è poi conclusa con l'intervento del nostro amato docente federale, il dott. Alexander Bertuccioli, Medico Nutrizionista ma anche dottore magistrale in scienze motorie. Grazie alla sua grande

esperienza nel campo dello sport che ha svolto in prima persona, dagli sport da combattimento al running, nel suo intervento ha ben coniugato le esigenze dell'atleta e del tecnico, dando enfasi al come sapere mediare fra il ruolo del medico e quello dell'allenatore.

La seconda metà del convegno ha visto protagonista Stefano Gregoretti runner e trailrunner di fama internazionale che ha i suoi punti di forza non solo nelle conoscenze tecniche ma anche nell'atteggiamento mentale e nella motivazione che vive e sa divulgare. Conoscitore di molteplici approcci allenanti che si adattano sia alle caratteristiche fisiche che psicologiche del praticante. Sulla base della sua poliedrica esperienza in questo campo che lo ha portato a svolgere spedizioni estreme che sono andate dalla Patagonia all'isola di Baffin ci ha spiegato, anche in qualità di personal trainer oltre che di atleta, come entrare in empatia con gli atleti di endurance e quali potrebbero essere alcune strategie di base.

È stato poi il turno del prof. Paolo Pasqualoni docente in numerosi atenei italiani e preparatore atletico specializzato negli allenamenti di forza soprattutto nella pallavolo. Con le sue inconfondibili caratteristiche comunicative quali l'energia e la passione per il suo lavoro, il prof. Pasqualoni ha posto il focus del suo intervento sulle linee di utilizzo della forza nella pallavolo.

Una degna e magistrale conclusione del convegno è stata affidata al prof. Nicola Silvaggi docente in diversi atenei del territorio nazionale ed internazionale nelle discipline che spaziano dalla biomeccanica alla teoria e metodologia dell'allenamento. Dal 1996 al 2016 ha lavorato per la Federazione Italiana di Atletica ricoprendo tra gli altri il ruolo di responsabile tecnico del settore lanci e direttore tecnico per la ricerca applicata. Con grande passione e riconosciuta empatia didattica ha affascinato l'intera platea, sia in presenza che da remoto, illustrando come il concetto di forza sia trasversale ma soprattutto come sia importante adattare la proposta alla tipologia di atleta e alla disciplina specifica dove in molti casi pochi decimi di secondo fanno la differenza.

RIVIVIAMO ALCUNI MOMENTI RINGRAZIANDO TUTTI I PARTECIPANTI E DANDOCI APPUNTAMENTO AI PROSSIMI EVENTI DEL 2022. 📍

L I G H T N E S S L I F E S T Y L E



Acqua Lauretana è la più leggera d'Europa con soli 14 mg/l di residuo fisso e agisce con una funzione detox perché libera da impurità, velocizzando il ricambio idrico, facilitando la diuresi e consentendo una rapida espulsione delle tossine. Per depurarti e rimanere in forma, scegli il meglio per il tuo organismo, scegli acqua Lauretana.

Perché la leggerezza è uno stile di vita!

Residuo fisso 14 mg/l	Sodio 0,88 mg/l	Durezza 0,60 °f
---------------------------------	--------------------	--------------------

SCELTA E CONSIGLIATA DA:



LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa



Segui la leggerezza
www.lauretana.com