

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

RIVISTA UFFICIALE



TRAINING

IL PILATES

FUNZIONALE

WELLNESS

NUOVE PROFESSIONI:

NUTRITIONAL SPORT

CONSULTANT

arriva

WELCOME
FITNESS

25 . 26 . 27
APRILE

ANTEPRIMA 2014

LA FIF A
RiminiWellness

WE LOVE SQUAT

Alleniamo
gli arti inferiori

WWW.FIF.IT



WELCOME FITNESS

25 . 26 . 27 aprile

San Vincenzo (Livorno)
Garden Club Toscana



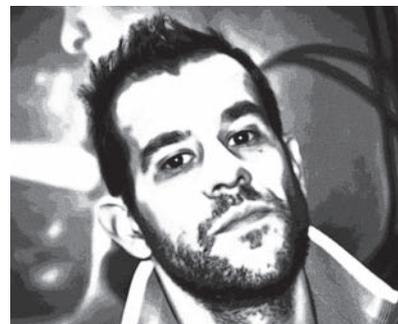
INTERNATIONAL FIF TEAM



Mathias
DAUVE



Cristina
CONSTANTINESCU

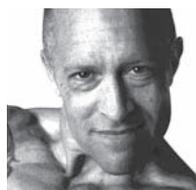


Marios
MELETIS

e con i presenter federali:



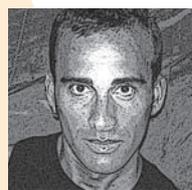
Julio
PAPI



David
STAUFFER



Viviana
FABOZZI



Mino
MESSURI



Elisabetta
CINELLI



Giovanna
VENTURA



Monica
SCURTI



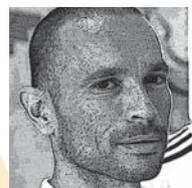
Alessandro
UCCELLINI



Andrea
TORTI



Carlo
DOLZAN



Luca
DALSENO



Sandro
ROBERTO

masterclass di:
coreografia . step . tonificazione . pilates
fitness olistico . functional training e tante altre...

La formula vincente di questa manifestazione continua, pure in questa edizione in terra toscana, e si rinnova per dare ulteriore energia, entusiasmo, passione a tutti coloro che parteciperanno alle tre giornate di questo evento. Sarà ancora una esplosione di musica, masterclass, nuove discipline e sfide. Infatti, per la prima volta in questo appuntamento di fine aprile, andrà in scena la sfida tra le due squadre di Sarano Presenter, dove alla fine saranno decisi i finalisti del format. Due i palchi dai quali si proporranno lezioni di coreografia, tonificazione e pilates con la presenza sia di alcuni presenter dell' International FIF Team che dei presenter federali. Una sala sarà dedicata all' allenamento funzionale e un' altra ospiterà due importanti convegni di fitness con gli esperti della Federazione Italiana Fitness e alcuni ospiti. Tre giorni per aggiornarsi sulle discipline più attuali e per conoscersi meglio, tutti insieme per un sano divertimento!

PROGRAMMA

VENERDÌ

ORARIO	PALCO 1	PALCO 2	FUNCTIONAL TRAINING
11.00-14.00		REGISTRAZIONI	
14.30-15.20	MATHIAS DAUVE STEP M	DAVID STAUFFER RTP CIRCUIT	14.30-15.50 Viviana Fabozzi MEDBALL Core training workout
15.30-16.20	MONICA SCURTI GTC Global Training Conditional Allenamento metabolico ad alta intensità su forza resistente e rapidità	ALESSANDRO UCCELLINI & GIOVANNA VENTURA AEROBIC'S DIRECTIONS	16.00-17.20 Carlo Dolzan G.P.P.1 Full Functional Training
16.30-17.20	MATHIAS DAUVE AEROSUPER FUN	ELISABETTA CINELLI PILATES ROLLER PER EQUILIBRIO E FORZA	17.30-18.20 VIVIANA FABOZZI E CARLO DOLZAN P.A.T. TRAINING
17.30-18.20	DAVID STAUFFER H.I.I.T. CIRCUITS High Intensity Interval Training	CRISTINA CONSTANTINESCU AEROBIC FLOW	

SABATO

ORARIO	PALCO 1	PALCO 2	FUNCTIONAL TRAINING
10.00-10.50	DAVID STAUFFER & ANDREA TORTI CARDIO-TONE CHALLENGE	MATHIAS DAUVE AEROBIC SURPRISE	10.00-11.20 LUCA DALSENO BODY WEIGHT PUSH & PULL
11.00-11.50	CRISTINA CONSTANTINESCU DANCE ON STEP	JULIO PAPI X-WORKOUT BODY WEIGHT Un approccio moderno per capire gli allenamenti di condizionamento muscolare legando group fitness a personal training. Training hard and fun per tutti.	11.30-12.50 SANDRO ROBERTO KETTLEBELL TRAINING FOR COMPETITION
12.00-12.50	GIOVANNA VENTURA BODY AND BRAIN TRAINING La medicina antiaging ha sottolineato come lavorando su coordinazione e attivazione di alcune aree del cervello si possa invertire il processo di invecchiamento. Ecco alcuni esempi semplici e innovativi per atleti d'ogni età	MINO MESSURI INTENSIVE CHOREOGRAPHY	
12.50-14.30	SFIDA SARANNO PRESENTER	BREAK	BREAK
14.30-15.20	14.30-14.50 ANDREA TORTI Mini Class IT'S TIME TO DANCE	MONICA SCURTI BMFIT Pura ginnastica a corpo libero	14.30-15.20 VIVIANA FABOZZI E CARLO DOLZAN G.P.P. 2 FULL FUNCTIONAL TRAINING
	14.50-15.10 DAMIANO COMUNALE Mini Class SPACE AEROBIC		
	15.15 RISULTATI SFIDA SARANNO PRESENTER - FINALISTI		
15.30-16.20	MARIOS MELETIS VERTICAL STEP	JULIO PAPI YOGA ASANA FORZA Hatha yoga per sviluppare la forza nel core e upper body. La Mobilità "estrema" non è un requisito per questa lezione.	15.30-16.50 SANDRO ROBERTO BODY "WEIGHT LOSS"
16.30-17.20	ALESSANDRO UCCELLINI STEP E CAMBI DI FRONTE	VIVIANA FABOZZI PATTERN ABILITIES TRAINING Sistema di allenamento che sviluppa i principi schemi motori del corpo umano, organizzato attraverso movimenti e strutture di movimenti collegato delle transizioni logiche e funzionali al raggiungimento di un obiettivo: total body.	17.00-18.20 LUCA DALSENO KETTLEBELL POWER TRAINING
17.30-18.20	MINO MESSURI STEP ABSOLUTE METHODOLOGY Quando la complessità metodologica e la difficoltà tecnica trovano un punto di incontro per allenare le persone	ELISABETTA CINELLI PILATES SUPER ADVANCED SERIES Nuove variazioni degli esercizi al mat di livello super avanzato. Saranno analizzati indistintamente esercizi dal livello basic all advanced	

DOMENICA

ORARIO	PALCO 1	PALCO 2	FUNCTIONAL TRAINING
09.00-9.50	ANDREA TORTI STEP SHOW	GIOVANNA VENTURA BODY WEIGHT FOR BALANCE Lezione a corpo libero per la ricerca dell'equilibrio tra forza, resistenza mobilità e flessibilità	10.00-11.20 Carlo Dolzan BARBELLS & BARS CIRCUIT FOR STRENGTH Parte 1
10.00-10.50	VIVIANA FABOZZI FROM FITNESS TO FUNCTIONAL TRAINING Un sistema di allenamento che abbina e integra movimenti base del fitness groups agli esercizi specifici del functional training; obiettivo cardio e tone.	MARIOS MELETIS CLASSICAL AERO	Percorso in comune con il convegno
11.00-11.50	JULIO PAPI YOGA ASANA TORSIONI Hatha yoga per rinforzare e allungare tutto il corpo focalizzando sulle torsioni controllati per aprire la catene laterale del bacino. Un "estrema" mobilità non è necessaria per questa lezione.	OLGA COLELLA DANCE PARTY	11.30-12.20 Carlo Dolzan BARBELLS & BARS CIRCUIT FOR STRENGTH Parte 2
12.00-12.50	MARIOS MELETIS FREESTYLE STEP	VIVIANA FABOZZI GAINAGE CORE TRAINING Protocollo d'allenamento sviluppato in Francia basato sul rinforzo muscolare degli addominali profondi in contrazione isometrica per un maggiore equilibrio del corpo in movimento favorendo la trasmissione delle forze d'impatto	Percorso in comune con il convegno

CONVEGNI & WORKSHOP

A Welcome Fitness non mancano mai i momenti dedicati ai convegni e workshop. Saranno trattati argomenti di assoluta importanza per tutti coloro che operano nel fitness, con la presenza dei docenti federali e alcuni esperti di settore. Un programma completo che prevede specifiche lezioni sia di teoria che di pratica con l'obiettivo di dare nuovi spunti per gli allenamenti, per le proprie conoscenze e per essere sempre aggiornati. Insomma, una proposta ricca di contenuti per "fare la differenza" in ambito professionale.

VENERDÌ 25 APRILE 12.30-14.30 Registrazioni

VENERDÌ 25 APRILE **NUOVI ORIZZONTI DI INTEGRAZIONE**

15.00-15.45	Integratori a base di pool di amino acidi - Dott. Marco Neri
15.45-16.30	Stabilizzatori glicemici dal Ipoico alla Berberina - Dott. Alexander Bertuccioli
16.30-16.45	Break
16.45-17.30	Termogenici fra tradizione e novità - Dott. Marco Neri
17.30-18.15	Integratori per la stimolazione e regolazione ormonale - Dott. Alexander Bertuccioli

SABATO 26 APRILE **LA FORZA COME STRATEGIA BASE DELLA PREPARAZIONE ATLETICA**

10.00-10.45	Caratteristiche e proposte per la forza massimale - Alessandro Pellacani
10.45-11.30	Allenamento funzionale per la forza esplosiva - Alessandro Pellacani
11.30-11.45	Break
11.45-12.30	La forza negli sport di squadra - Dott. Paolo Rocuzzo
12.30-13.15	Dalla forza all'ipertrofia - Mattia Ravagli

SABATO 26 APRILE **PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLA SPALLA IN PALESTRA**

14.30-18.00	Dalla teoria alla pratica: suggerimenti applicativi per prevenire ed affrontare le principali patologie che si presentano ad istruttore e personal trainer - Dott. Carli Davide
-------------	--

DOMENICA 27 APRILE **FUNCTIONAL TRAINING**

Questa parte è pratica, l'argomento è in comune con il percorso di functional training

10.00-11.20	Barbells & Bars: Circuit For Strenght (Parte 1) - Carlo Dolzan
11.20-11.30	Break
11.30-12.20	Barbells & Bars: Circuit For Strenght (Parte 2) - Carlo Dolzan

MANAGEMENT & COMUNICAZIONE

WORKSHOP COMUNICAZIONE

FIT COMMUNICATION: GLI ASSIOMI DELLA COMUNICAZIONE

Domenica 27 aprile 09.00-12.30

Docenti: Simone Moretto e Paolo Puleo

Una mezza giornata di lezioni sulla comunicazione, da sempre e ora più che mai di vitale importanza nelle dinamiche di tutti i giorni. Il programma condotto da Simone Moretto e Paolo Puleo, prevede una parte di teoria sugli assiomi della comunicazione e successivamente una serie di esercizi singoli e di gruppo per un migliore approccio col cliente. Un'esperienza che tutti gli istruttori devono affrontare per completare il loro percorso professionale, ma anche per i responsabili del front desk in modo tale da essere più incisivi.

PROGRAMMA

- Conoscere ed acquisire familiarità nell'utilizzo delle tecniche di comunicazione di base
- Essere professionali. Il primo approccio con il cliente
- Esporre il proprio lavoro in modo vincente
- Imparare a gestire conversazioni atipiche, difficili, con clienti impegnativi
- Giocare bene le proprie carte. Creazione del proprio personaggio.
- Simulazioni pratiche con il cliente
- Elaborare un piano d'azione individuale per il mantenimento e lo sviluppo degli skill acquisiti

N.B. La partecipazione a questo workshop è obbligatoria per conseguire la qualifica di Top Trainer.

*La partecipazione al workshop è **gratuita** per i titolari delle palestre affiliate FIF del circuito FIF Card Club.*



MANAGEMENT INSEGNARE A GESTIRE UNA ASD

Sabato 26 aprile 10.00-13.00 e 14.30-17.30

Docente: dott. Luca Mattonai, esperto nella gestione delle ASD

Un giorno intero dedicato alle questioni vitali nella gestione di una Associazione Sportiva Dilettantistica con il Dott. Luca Mattonai, esperto in questo preciso ambito. Una serie di lezioni su aspetti basilari delle ASD ed al tempo stesso una vera e propria tavola rotonda per fare domande e per un confronto diretto. Una ulteriore conoscenza approfondita che tutti i titolari delle palestre devono attingere per essere sempre più competenti ed anche per coloro che desiderano apprendere le prime nozioni per future aperture di centri sportivi.

PROGRAMMA

- Requisiti oggettivi
- Adempimenti formali da dover rispettare
- Prima nota
- Verbali
- Rendiconti cenno sulla 3987/91 e sui compensi sportivi

*La partecipazione al convegno è **gratuita** per i titolari delle palestre affiliate FIF del circuito FIF Card Club.*



ISCRIZIONE

percorso masterclass (palco 1 e palco 2)

95 euro entro il 31.01.2014	120 euro entro il 28.02.2014	140 euro entro il 31.03.2014	160 euro dopo il 31.03.2014	180 euro sul posto (salvo disponibilità)
--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---

percorso convegni

95 euro entro il 31.01.2014	120 euro entro il 28.02.2014	140 euro entro il 31.03.2014	160 euro dopo il 31.03.2014	180 euro sul posto (salvo disponibilità)
--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---

percorso functional training

95 euro entro il 31.01.2014	120 euro entro il 28.02.2014	140 euro entro il 31.03.2014	160 euro dopo il 31.03.2014	180 euro sul posto (salvo disponibilità)
--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---

percorso management e comunicazione

95 euro entro il 31.01.2014	120 euro entro il 28.02.2014	140 euro entro il 31.03.2014	160 euro dopo il 31.03.2014	180 euro sul posto (salvo disponibilità)
--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---

open consente la partecipazione senza limiti a tutte le lezioni in programma

120 euro entro il 31.01.2014	150 euro entro il 28.02.2014	170 euro entro il 31.03.2014	190 euro dopo il 31.03.2014	210 euro sul posto (salvo disponibilità)
---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---

SCONTI

- 50% sconto FIF Card Istruttore
- 50% sconto FIF Card Club (senza limitazione di partecipanti)
- 20% sconto soci istruttori e titolari centri associati
- 10% sconto soci praticanti

Per poter accedere a tutte le iniziative della Federazione Italiana Fitness occorre essere affiliati per l'anno 2013/2014 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio

Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).

*Su queste quote (1 giorno e 2 giorni) non sono applicabili gli sconti FIF e FIF Card.

FIDELITY CARD

200 punti (3 giorni) • 150 punti (2 giorni) • 100 punti (1 giorno)

CREDITI FORMATIVI FIF

6 (3 giorni) • 4 (2 giorni) • 2 (1 giorno)



Sede GARDEN CLUB TOSCANA Via della Principessa • 57027 **San Vincenzo (Livorno)** • Tel. 0565 708111. Direttamente sulla spiaggia, il Garden Club Toscana è adagiato tra mare e natura sullo splendido litorale toscano in un punto particolarmente suggestivo della Riviera degli Etruschi. Il villaggio si estende su 14 ettari ed è immerso nel verde e tra i fiori del proprio parco-giardino. Si suddivide in zone distinte. Le unità abitative ubicate nelle graziose palazzine a 2 piani in tipico stile toscano, il settore con i principali servizi, gli impianti sportivi, le strutture per l'animazione.

PRENOTAZIONE ALBERGHIERA

Garden Club Toscana*** - 57027 San Vincenzo (Li) Via della Principessa Km. 17,500 - www.orovacanze.it
Tel. 0039 0565 708111 - Fax 0039 0565 705225 - email: info@gardenclubtoscana.com

TARIFE SOGGIORNI DAL 24/04 AL 27/04/2014

SOGGIORNO 3 NOTTI

€ 199,00 a persona, in camera doppia in pensione completa

La quota comprende:

- Trattamento di pensione completa con servizio a buffet (inizio servizi cena / fine servizi pranzo)
- sistemazione in camere doppie/triple standard e duplex min. occupazione 4 persone
- bevande ai pasti (1/2 acqua, 1/4 vino)
- uso della palestra, delle piscine e la spiaggia con lettini, ombrelloni fino ad esaurimento (non ad uso esclusivo)
- teli mare a disposizione dei clienti (con cauzione)
- area kids

È necessario effettuare la prenotazione contattando direttamente il Garden Club Toscana entro e non oltre il 28/03/2014.

La quota non comprende:

- Tassa di soggiorno-saldo in loco;
- eventuale pranzo extra per il gg. d'arrivo, su richiesta e supplemento € 20,00 per persona;
- disponibilità di camere di appoggio su richiesta, a pagamento con tariffa stabilita dall'hotel
- tutto ciò non espressamente indicato nella voce "La quota comprende".

Per ulteriori informazioni, per le quote per periodi inferiori a 3 giorni e quote in camera singola consultare il sito www.fif.it

Per ulteriori informazioni sulla convention www.fif.it



Hai figli? Portali con te! Welcome kids

(area riservata ai minori di 13 anni)

Nelle giornate di Welcome Fitness sarà attivata l'area kids, uno spazio a misura di bimbo dove le mamme potranno lasciare in sicurezza i propri figli. L'area kids sarà gestita dal prof. Edgard Serra, che ha elaborato il progetto Bacunça Fitness Party, attività psicomotricie per bambini dai 3 ai 12 anni. Durante le tre giornate della manifestazione, i più piccoli potranno così provare la nuova attività adatta a loro, in uno spazio appositamente circoscritto già in uso dal resort per la loro clientela, che consiste in un fitness divertente e motivante, così da poter trascorrere il tempo con una attività nuova e coinvolgente.

Per accedere all'area kids è necessario segnalare sulla cedola d'iscrizione a Welcome Fitness l'uso dell'area kids indicando il numero di bambini e la loro età.

PerformanceOrgano ufficiale della
Federazione Italiana FitnessANNO XXIV
N. 4 DICEMBRE 2013Associato all'Unione
Stampa Periodica ItalianaSpedizione in abb. postale 45% art. 2,
Comma 20/B, Legge 662/96 Filiale Ravenna**Direttore responsabile**

Claudio Vacchi

Capo redattore

Claudio Castellucci

Progetto grafico

Christian Casadei

Stampa

Grafica Editoriale Printing (Bologna)

FotoArchivio Performance . D.S. Photo
Shutterstock . FotoLia . iStockphoto
Barbara Silvestri**Editore**Centro Studi La Torre
Via Paolo Costa 2 . 48121 Ravenna**E-mail**

performance@fif.it

Hanno collaborato

Marco Neri . David Stauffer

Si ringraziaSonia Bosi . Elisa Amaducci
Federica Sangiorgi . Sara Baraccani

Rimetterci in gioco. È quello a cui dobbiamo puntare in questo periodo storico dove domina incontrastata, una sola parola: crisi. Eppure, proprio nei momenti più bui ognuno riesce a trovare soluzioni che non avrebbe immaginato in situazioni di cosiddetta "normalità". Ed è anche quanto dobbiamo fare tutti noi operatori del settore fitness, non chiudendoci nelle nostre piccole competenze quotidiane, ma cercando di spingersi oltre le nostre certezze, senza avere quella presunzione che ci fa credere di essere arrivati al punto massimo del nostro percorso. Alimentandoci di entusiasmo, curiosità, positività che non si comprano da nessuna parte ma che sono custoditi dentro di noi. Consapevoli che bisogna investire soprattutto in noi stessi e negli altri, non pretendendo risultati immediati.

Da qui l'importanza della Federazione Italiana Fitness che ha ampliato il suo ventaglio di corsi, per creare docenti del fitness sempre più altamente qualificati e quindi richiesti, non solo in Italia ma anche all'estero. La FIF, dunque, non ha paura della crisi, ma rilancia aprendo nuovi corsi, creando nuove opportunità di crescita e dando idee per futuri sbocchi professionali a chi vive nel nostro ambito.

Lo slogan del nuovo anno è, quindi, più che mai: rimetterci in gioco con entusiasmo. La stessa rivista lo sta facendo. Nata nel 1989, è stata la prima del settore, ha raccontato e tuttora continua, l'evoluzione del fitness nazionale, potenziando ed investendo in quelli che sono i mezzi di comunicazione: sito web, social network, magazine. Tanta voglia di fare che rende questo periodico ancora più ricco come numero di pagine e qualità di stampa. Anche io nel mio piccolo lo sto facendo. Grazie alla fiducia accordatami dalla Federazione Italiana Fitness, entro in punta di piedi in questa famiglia. Un pensiero va anche al mio predecessore Stefano Carlini, che ha lasciato un'impronta indelebile nella conduzione di questa rivista.

Ma ora tutti al lavoro, voi ed io per primo. Nuove sfide ci aspettano.

**AIUTIAMO LA SARDEGNA**

La FIF e il mondo fitness si uniscono per la raccolta fondi in favore delle comunità della Sardegna e in particolare per aiutare Carolina, la vedova di Francesco Mazzoccu, istruttore di kick boxing, e madre del piccolo Enrico, tre anni, morti durante l'alluvione che ha colpito recentemente il territorio sardo. Gianpiero Marongiu, docente FIF e l'istruttore Alessandro Melloni Tamponi, hanno lanciato l'iniziativa di una lunga maratona in tutte le palestre italiane che partirà il 15 dicembre. E proprio in quella data, chi aderirà all'idea, devolverà l'incasso dell'ingresso nei centri sportivi. Tanti gli eventi in programma e molte le adesioni da parte delle palestre nel volere partecipare a questa iniziativa, dove saranno coinvolti i più grandi nomi del panorama del fitness italiano ed internazionale. Per chi vuole contribuire le coordinate bancarie sono:

Banca Credito Sardo, IBAN: IT37G0305967684510300722911, C/C intestato a Gianpiero Marongiu.

SE HAI TALENTO E CREATIVITÀ E AMI LE SFIDE:

SARANNO PRESENTER I NUOVI TALENTI

NUOVA
FORMULA



12ª EDIZIONE DELLA SFIDA TRA I MIGLIORI ASPIRANTI PRESENTER ITALIANI

Saranno Presenter ha cambiato formula ed è diventato un concorso a squadre con un unico vincitore finale. Attraverso un percorso di formazione che si è sviluppato nell'arco di 3 week-end a Bologna sono stati selezionati otto aspiranti presenter che sono stati divisi in 2 squadre capitanate da Roberta Campaniolo e Giovanna Ventura e che si sfideranno in confronti organizzati durante **In Corpore Sano, Welcome Fitness** e sul palco di **Rimini Wellness**. Al termine di

**30 MAGGIO
2013**

**PALCO FIF
LIVE FITNESS SHOW**

RiminiWellness®

ogni appuntamento verranno eliminati due concorrenti che dovranno lasciare la squadra: uno dei due verrà ripescato grazie al voto che voi tutti potrete esprimere sulla web tv FIF. Ma il vostro compito non finisce qui, perché partecipando alle lezioni direttamente in Convention potrete influenzare l'esito delle sfide e sostenere i vostri beniamini; il peso del vostro voto equivarrà al 40% del voto totale!

Ecco l'elenco dei presenter selezionati:

TEAM A

La squadra di Giovanna Ventura è costituita da:
**Lenka Matasova • Silvia Costanzi
Ursula Silvestrini • Davide Dell'Orletta**

TEAM B

La squadra di Roberta Campaniolo è costituita da:
**Akram Bousnif • Veronica Gullotta
Sabrina Scarfò • Luca Casalini.**

Il vincitore si aggiudicherà il trofeo "Saranno presenter" e guadagnerà il diritto di partecipare al concorso internazionale New Faces of Fitness 2015. Gli 8 aspiranti presenter saliranno sul palco con Roberta Campaniolo e Giovanna Ventura durante RiminiWellness.

NEW FACES OF FITNESS

VENERDÌ 30 MAGGIO 2014: SFIDA TRA I MIGLIORI ASPIRANTI PRESENTER EUROPEI

Sul palco della Federazione Italiana Fitness di RiminiWellness si sfidano alcuni dei presenter emergenti del panorama europeo. La manifestazione infatti vede la partecipazione di rappresentanti di Russia, Polonia, Repubblica Ceca, Romania, Bulgaria, Spagna, Francia, Grecia, Ucraina unitamente a quello dell'Italia con il vincitore del concorso Saranno Presenter 2013.

GIURIA Sarà presenziata da presenter internazionali in rappresentanza delle nazioni europee partecipanti alla gara.

PREMIAZIONI Il vincitore guiderà una masterclass sul palco della Federazione Italiana Fitness a RiminiWellness 2014. Ulteriori informazioni su www.fif.it

FAI VEDERE QUANTO VALI, IL PALCO DI RIMINIWELLNESS TI ASPETTA!



Letture

26 Nutritional Sport Consultant

DI CLAUDIO CASTELLUCCI

28 Il Pilates funzionale

DI STEFANO CARLINI

32 Occhio all'etichetta

DI ALEXANDER BERTUCCIOLI

34 Supera i tuoi limiti con la sbarra

DI SANDRO ROBERTO

36 We love squats

DI DAVID STAUFFERE E MATTEO TOPUNTOLI

79 Non ci resta che... continuare la formazione

DI MATTIA RAVAGLI

84 L'intervista

DI CLAUDIO CASTELLUCCI

86 Terapia per la gestione delle algie della zona lombare

DI PAOLO ROCCUZZO

89 Saranno Presenter

DI ROBERTA CAMPANOLO

90 Preparazione atletica per lo sport passando dalla sala pesi

DI MIRCO ORRÙ

94 Fidelizzare il cliente: un must ancora attuale

DI LOREDANA PAPARELLI

98 Postura: equilibrio tra "cielo e terra"

DI RITA VALBONESI



32 OCCHIO ALL'ETICHETTA

102 Pattern Abilities Training. Il segreto è muoversi meglio

DI CARLO DOLZAN

104 Functional training

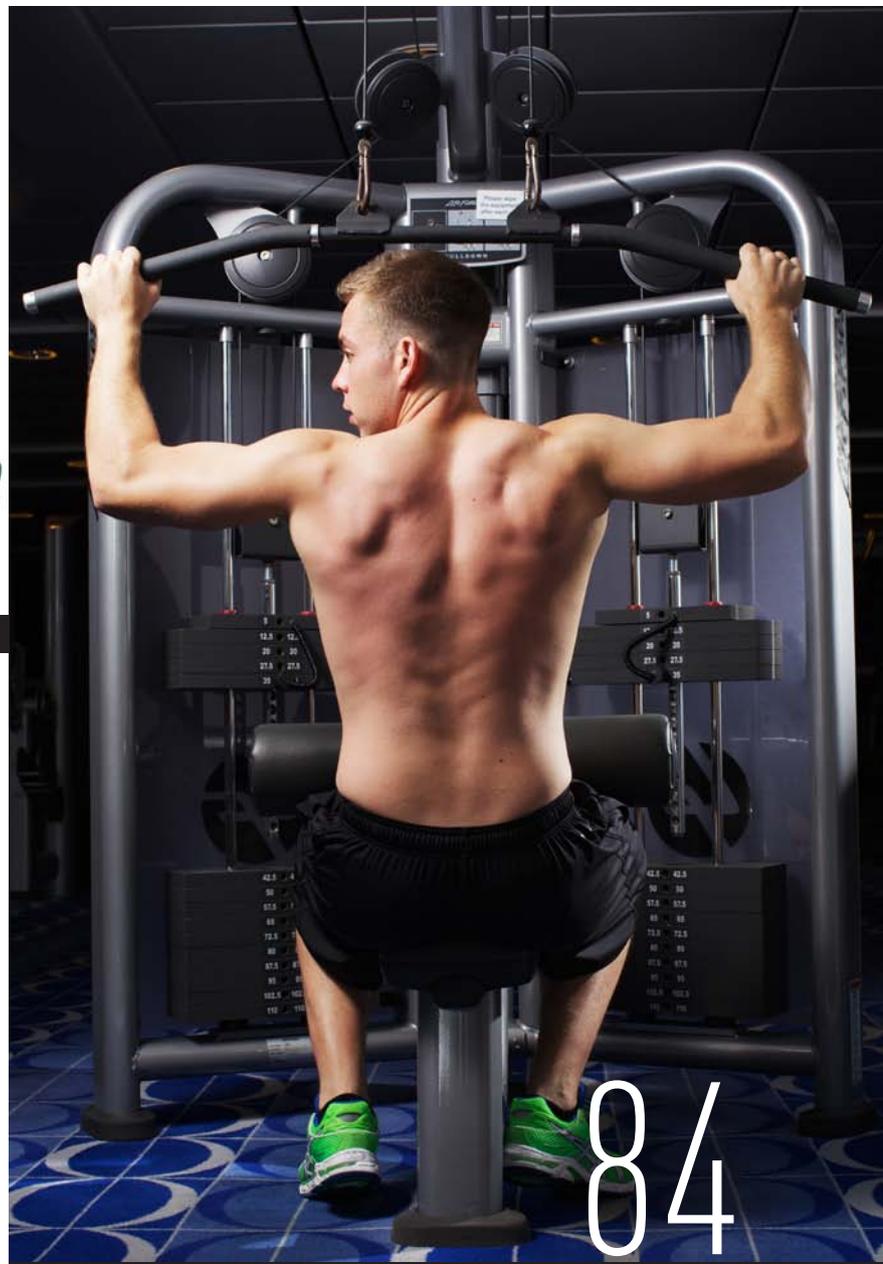
DI VIVIANA FABOZZI E CARLO DOLZAN

108 Reportage convention

DI CLAUDIO CASTELLUCCI

111 Natural Body Art

DI VIVIANA FABOZZI



84

TERAPIA PER LA GESTIONE DELLE ALGIE DELLA ZONA LOMBARE



Rubriche

10 FITNESS DAL MONDO

L'ANGOLO DELL'OPINIONISTA

20 RIFLESSIONI DI GHISA

DI MARCO NERI

82 INFORMA

112 FIF SOCIAL COMMUNITY

DI SARA BARACCANI



Numero 04 2013 ANNO XXIV

Fitness Academy

39 CORSI, MASTER, CONVEGNI E CONVENTION

Tutti gli appuntamenti didattici sino a giugno 2014



FITNESS

DAL MONDO

NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL PIANETA

IL GOSSIP? UN TOCCASANA PER LA SALUTE



Fare pettegolezzi in compagnia aiuta a tenere lontano lo stress e la tensione lavorativa. È questo il risultato della ricerca condotta dall'University of California di Berkeley su alcuni volontari sottoposti ad un esperimento che consisteva nel guardare un video che riprendeva un tradimento. Gli studiosi americani hanno rilevato che il battito cardiaco diminuiva la frequenza quando gli esaminati scrivevano su un biglietto quello che pensavano dell' adulterio. Nel raccontare questo gossip, i partecipanti alla ricerca hanno scaricato la loro frustrazione, smorzando le tensioni e distendendo i nervi.



IL BRACCIALE TECNOLOGICO

Si chiama Jawbone Up, ed è il dispositivo che ti monitora durante tutta la tua giornata. Ha conquistato star come Gwyneth Paltrow e Katy Perry. Il gadget è realizzato in silicone ed ha in una estremità un pulsante per selezionare le varie modalità e attivare la sua funzionalità, mentre dall'altra parte c'è un jack da 3,5 mm per la sincronizzazione con lo smartphone. Un dispositivo che non emette alcun tipo di onda elettromagnetica, molto leggero e con una durata della batteria di circa dieci giorni.

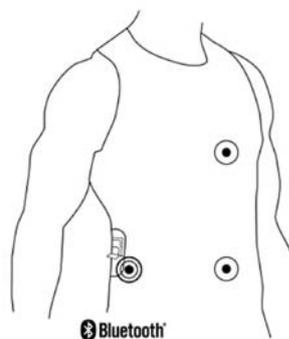
Le funzioni di Up sono prevalentemente tre: giorno, notte, allenamento. Durante il giorno ci controlla in silenzio le nostre attività, contandoci i passi fatti e con l'avviso anti-pigrizia inserito ci segnalerà che si è fermi da troppo tempo. Nella notte terrà monitorato il sonno, calcolando il suo tempo effettivo e può darci una piacevole sveglia. Mentre per l'allenamento, ci permette di fare maggiore attenzione allo sforzo fisico compiuto. Inoltre, con tutti i nostri dati, ci indica quanto riposare, le calorie bruciate, l'apporto calorico di ogni pasto e tanto altro.



LA T-SHIRT INTELLIGENTE

La tecnologia applicata allo sport è in continua evoluzione. Avanza e propone invenzioni sempre più

interessanti, che al momento vengono utilizzate negli allenamenti, ma che in breve tempo vedremo impiegate durante la diretta dell'evento. Pertanto già da ora, gli atleti possono indossare una maglietta, progettata dalla canadese "Hexoskin", dove sono inseriti dei microsensori nel tessuto che registrano i metri percorsi, ritmo cardiaco, temperatura corporea, numero di accelerazioni. Mentre una piccola memoria tra le scapole registra i dati, che poi verranno scaricati e analizzati. La t-shirt prodotta in Canada è in vendita a 560 euro.



KETTLEBELL? NON SOLO FORZA



Un recente studio commissionato dall'American Council on Exercise sull'allenamento con le kettlebell, ha dimostrato che non viene incrementata solo la forza, ma migliora le capacità aerobiche, l'equilibrio dinamico e rafforza i muscoli del 'core'. Da parecchi anni è risaputo che l'esercizio svolto facendo oscillare e sollevando le kettlebell, serve per migliorare la forza e la resistenza, ma questa ricerca dimostra la sua efficacia anche nel miglioramento delle capacità cardiovascolari. Gli studiosi americani, dopo la ricerca svoltasi presso il dipartimento di scienze motorie dell'Università del Wisconsin La Crosse, hanno notato che l'esecuzione di movimenti che coinvolgono tutto il corpo, utilizzano molta massa muscolare e questo si traduce in un allenamento stimolante, efficace, eseguibile utilizzando un solo attrezzo.

TRAKHANDLE: NUOVO METODO DI LAVORO AI CAVI

Un prodotto innovativo proveniente dagli USA sono le maniglie per l'allenamento: più funzionali ed ergonomiche. Compatibili alle macchine isotoniche di qualsiasi marca, reformer pilates ed attrezzi per l'allenamento in sospensione. La TrakHandle Pro-line rappresenta, oggi, la soluzione più avanzata per la gestione del lavoro ergonomico ai cavi. Incorpora tre assi di rotazione in grado di fornire una gamma di movimenti completi per mani, polsi, braccia e spalle. Questa libertà di movimento consente il lavoro muscolare, anche in isolamento, limitando al minimo sollecitazioni secondarie ad altri muscoli, articolazioni e legamenti, con una netta riduzione delle possibilità di infortunio correlate all'uso di uno strumento biomeccanicamente inadeguato.



CENTRI FITNESS NEI TRENI

Uno studio svizzero "Mobilità 2025" di cui fanno parte esperti delle FFS e dell'Istituto Gottlieb Duttweiler ha affermato che, in futuro, le ferrovie dovranno tenere conto in misura maggiore dei bisogni individuali dei viaggiatori. Pertanto, alcuni vagoni potrebbero persino essere trasformati in centri fitness, in quanto le società di trasporto dovranno adattarsi a nuovi stili di vita, partendo dal principio che i confini tra tempo libero e lavoro saranno quasi nulli. Il rapporto della ricerca sostiene che il tempo passato all'interno del treno, dovrà essere adattato ai diversi bisogni del passeggero. Infatti coloro che hanno cura del proprio corpo nel 2025, potranno utilizzare il trasporto ferroviario usufruendo di uno spazio a loro dedicato con attrezzature per l'esercizio fisico o un semplice tappetino per lo yoga. In pratica, stando alle previsioni degli esperti, l'infrastruttura stradale e ferroviaria nei prossimi dodici anni non sarà molto diversa da quella odierna, ma saranno rilevanti i cambiamenti riguardanti il nuovo comportamento degli utenti.



Contrariamente a quanto sinora ipotizzato, la musica ascoltata durante il fitness non grava di più sul corpo rispetto alla ginnastica fatta in silenzio, anzi, rende meno pesante la fatica fisica. Lo ha dimostrato un nuovo e recente studio, condotto da un team di ricercatori tedeschi del Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences pubblicato sul sito: www.Mpg.de

LA MUSICA RIDUCE LA FATICA

L'esito dello studio ha evidenziato che la musica riesce letteralmente a ridurre lo sforzo muscolare e lo stress prodotti da intense attività fisiche. Inoltre, l'allenamento in compagnia della musica alleggerisce il nostro organismo, riducendo lo sforzo fisico. L'indagine, svolta a Lipsia, ha testato le reazioni fisiche di un gruppo di partecipanti ad una serie di pratiche di allenamento, considerando risposte metaboliche come l'assunzione di ossigeno e le modifiche della tensione muscolare. Ebbene, tali informazioni hanno permesso di constatare che la ginnastica con "colonna sonora" non distrae e la rende più facile, ma soprattutto sono state fornite inedite prospettive sull'utilizzo della musica in campo terapeutico.



RIMINIWELLNESS

FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE

FIERA E RIVIERA
DI RIMINI

**30 MAGGIO
2 GIUGNO 2014**

9^A EDIZIONE



hoopcommunication.it

ENERGY
WORLD

 RiminiWellness®

organizzato da:
organized by:

 RiminiFiera
business space

con il patrocinio di:
with the patronage of:



riminiwellness.com

www.fif.it



A Rimini Wellness la FIF si conferma Fit Gold Partner della manifestazione. e propone le sue collaudate manifestazioni con lo staff federale al gran completo.

I PALCHI FIF A RIMINIWELLNESS

PALCO LIVE FITNESS SHOW

Venerdì 30 maggio

Oltre alle originali masterclass di apertura sono in programma le finali di Saranno Presenter e New Faces of fitness.

Sabato 31 maggio e domenica 1 giugno

Masterclass gratuite di aerobica, step e tonificazione.

Lunedì 2 giugno

"Club vs Club", il Campionato Italiano per palestre.

PALCO PILATES-OLISTICO

Da venerdì 30 maggio a lunedì 2 giugno si terranno masterclass gratuite di pilates. Le lezioni saranno tenute dai docenti federali specializzati nel fitness olistico e in discipline che si ispirano allo yoga e alla ginnastica dolce.

PALCO FUNZIONALE

Nelle giornate di venerdì 30 e sabato 31 maggio il Team FIF del settore funzionale presenterà le novità di questo dinamico settore che rappresenta il nuovo trend dell'allenamento.

Domenica 1 giugno

si svolgerà il "Campionato Italiano di Fit Crossing".

lunedì 2 giugno sarà la volta del "Bodyweight Challenge" e della prima edizione del "Kettlebell Competition".

LEZIONI GRATUITE ESIBIZIONI E GARE

NO-STOP 10.00-18.30 DA VENERDÌ 30 MAGGIO A LUNEDÌ 2 GIUGNO



RIMINIWELLNESS
02.06.2014

CLUB vs CLUB

CAMPIONATO NAZIONALE PER PALESTRE



10° TROFEO RIMINIWELLNESS PALCO FIF LIVE FITNESS SHOW

Diciannovesima edizione dell'evento agonistico che mette a confronto le squadre che rappresentano i club di tutta Italia. Il Campionato Italiano per Palestre, mette in palio dodici titoli tricolore, che vengono assegnati nell'ultima giornata di Rimini Wellness. La gara propone le discipline di **Free Style** e **Hip Hop**, per una manifestazione che si annuncia, come al solito, spettacolare.

PER INFORMAZIONI E REGOLAMENTO WWW.FIF.IT



FREESTYLE

Il concorso è a routine libera: dall'aerobica allo step, alla danza, ad altre discipline coreografiche. Le squadre potranno rappresentare qualunque stile e qualunque disciplina. La giuria valuterà tecnica, sincronismo, originalità e coreografia.

HIP HOP

Ammessi tutti gli stili dell'hip hop, old e new school.

UNDER 11

L'edizione 2014 riconferma la categoria baby nelle competizioni di Free Style e Hip Hop. I piccoli ballerini (età non superiore a 11 anni) faranno infatti parte di questa categoria.

- BABY (fino a 11 anni)
- JUNIOR (da 12 a 15 anni)
- OVER (da 16 anni in su)

GIURIA DI CLUB VS CLUB (anticipazione)

Giuria free style: Roberta Campaniolo, Giovanna Ventura, Taras Klimov, Luca Amitrano

Giuria hip hop: Ilenja Rossi, Taras Klimov



PROGRAMMA

- ore 10.00 Inizio gare
 - Free Style BABY
 - Free Style JUNIOR
 - Free Style OVER
- ore 18.00 Premiazioni
 - Hip Hop BABY
 - Hip Hop JUNIOR
 - Hip Hop OVER

L'orario è indicativo e può variare a seconda del numero di squadre iscritte.

Nota: l'area di gara misura 13mt x 8mt.

[*] La durata della routine è di 2' e 30" minuti con tolleranza (in più o in meno), di 10" secondi.

CATEGORIE IN GARA

FREE STYLE:

- Free Style BABY SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- Free Style BABY LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- Free Style JUNIOR SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- Free Style JUNIOR LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- Free Style OVER SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- Free Style OVER LARGE TEAM (oltre 7 componenti)

HIP HOP:

- HIP HOP BABY SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- HIP HOP BABY LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- HIP HOP JUNIOR SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- HIP HOP JUNIOR LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- HIP HOP OVER SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- HIP HOP OVER LARGE TEAM (oltre 7 componenti)

Importante: lo stesso gruppo non può fare 2 esibizioni all'interno della stessa categoria.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni si ricevono fino al 15 maggio 2014. Inviare via fax 0544.34752 o via posta presso Centro Studi La Torre, via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna, modulo d'iscrizione alla gara specificando palestra, capogruppo, categoria, numero componenti, **ed allegando per ogni componente del gruppo il modulo consensi** (scaricabile dal sito www.fif.it) **compilato e firmato in ogni sua parte.**

I capisquadra troveranno i biglietti direttamente all'entrata della fiera. Per i biglietti degli eventuali accompagnatori, rivolgersi direttamente alla fiera: infovisitatori@riminifiera.it - Fax 0541.744255. È necessario allegare alla cedola la ricevuta del pagamento dell'iscrizione.

COSTI ISCRIZIONE

Fitness club affiliati alla FIF: nessuna tassa di iscrizione. Ogni concorrente pagherà € 20,00, comprensiva di ingresso alla fiera per la giornata del 11 maggio. Per gli interpreti impegnati in 2 esibizioni ci sarà un costo aggiuntivo di € 10,00 per ogni componente.

Fitness Club non affiliati: € 60,00 a formazione più € 20,00 ogni concorrente, comprensiva di ingresso alla fiera per la giornata del 11 maggio. Per gli interpreti impegnati in 2 esibizioni ci sarà un costo aggiuntivo di € 10,00 per ogni componente. Se è la stessa formazione a fare le 2 esibizioni, non dovrà ripagare le € 60,00. Se sono 2 formazioni diverse, ognuna pagherà le € 60,00 d'iscrizione.

CEDOLA DI PARTECIPAZIONE CLUB VS CLUB

IMPORTANTE: SI PREGA DI SCRIVERE IN STAMPATELLO IN MODO CHIARO E LEGGIBILE

NOME DEL GRUPPO	N° COMPONENTI	
NOME PALESTRA	NOME DEL CAPOGRUPPO	
CITTÀ	PROV.	CAP
VIA	N°	TELEFONO
E-MAIL		

CHIEDO L'ISCRIZIONE AL CAMPIONATO NAZIONALE CLUB VS CLUB 2014 DI:

- | | | | |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Free Style BABY SMALL TEAM | <input type="checkbox"/> Free Style JUNIOR LARGE TEAM | <input type="checkbox"/> Hip Hop BABY SMALL TEAM | <input type="checkbox"/> Hip Hop JUNIOR LARGE TEAM |
| <input type="checkbox"/> Free Style BABY LARGE TEAM | <input type="checkbox"/> Free Style OVER SMALL TEAM | <input type="checkbox"/> Hip Hop BABY LARGE TEAM | <input type="checkbox"/> Hip Hop OVER SMALL TEAM |
| <input type="checkbox"/> Free Style JUNIOR SMALL TEAM | <input type="checkbox"/> Free Style OVER LARGE TEAM | <input type="checkbox"/> Hip Hop JUNIOR SMALL TEAM | <input type="checkbox"/> Hip Hop OVER LARGE TEAM |

ho versato euro _____ il _____ tramite: vaglia postale intestato a: Centro Studi la Torre srl

c/c postale n° 11233483 intestato a: Centro Studi la Torre srl Via P. Costa, 2 - 48121 Ravenna

assegno non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre srl data _____ firma _____

Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale verrà emessa al termine del servizio.

DICHIARAZIONE POSSESSO CERTIFICAZIONE MEDICA: Il/la sottoscritto/a dichiara altresì di essere in possesso di certificazione medica attestante l'idoneità allo svolgimento dell'attività fisica succitata (certificato di sana e robusta costituzione). Firma _____ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

Modalità: ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato a:

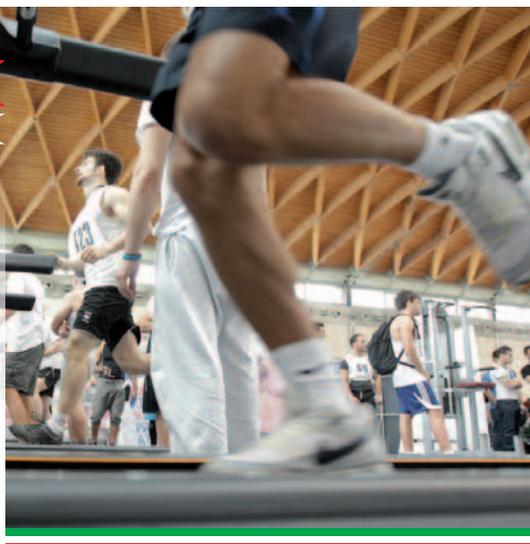
CENTRO STUDI LA TORRE srl - Via Paolo Costa 2 - 48121 Ravenna - tel. 0544.34124 - fax 0544.34752



CAMPIONATI NAZIONALI DI FITNESS



DOMENICA 01 GIUGNO 2014
RIMINIWELLNESS . AREA FUNZIONALE



organizzati in collaborazione con



AS.I.: ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVO RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.



A.S.I.: ENTE RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO

FIT CROSSING

6° CAMPIONATO NAZIONALE DI FITNESS

Sesta edizione della gara di fitness a prove multiple che ha riscosso grande successo nelle scorse edizioni di RiminiWellness. Appuntamento sportivo di grande carica agonistica che desidera creare un momento di confronto tra gli appassionati delle discipline da palestra. La gara verterà sulle seguenti prove: panca orizzontale, bike, trazioni alla sbarra, tapis roulant. La gara è organizzata in collaborazione con A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI. La gara è riconosciuta dall'A.S.I. come Campionato valevole per il titolo nazionale.

Per informazioni e il regolamento completo della gara www.fif.it

LE CATEGORIE Maschile e femminile. Sono ammessi atleti che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età (è richiesto un documento d'identità a certificazione della stessa).

LE PROVE Le prove previste sono quattro:

- distensioni su panca orizzontale/panca piana;
- bike;
- trazioni alla sbarra (trazioni con sbarra a contrappesi per le donne);
- tapis roulant

LE CLASSIFICHE Il vincitore della gara individuale è chi totalizza il maggior numero di punti sommando quelli ottenuti nelle quattro prove

previste. I primi dodici classificati di ogni gara ottengono il seguente punteggio: 20 punti al primo, 17 punti al secondo, 14 punti al terzo, 12 punti al quarto, 10 punti al quinto, 8 punti al sesto, 6 punti al settimo, 5 punti all'ottavo, 4 punti al nono, 3 punti al decimo, 2 punti all'undicesimo, 1 punto al dodicesimo classificato. Sarà compilata anche una classifica a squadre, dove saranno sommati i primi due migliori punteggi maschili della classifica assoluta e il miglior punteggio femminile della classifica assoluta, ove presente, appartenenti alla stessa palestra. Sarà premiata anche la palestra che avrà presentato al concorso il maggior numero di concorrenti.

La giuria sarà presenziata dallo staff dei docenti FIF del settore functional training.



PREMIAZIONI Per le prime tre squadre classificate sono previste targhe, coppe e servizio giornalistico sulla rivista Performance. Il primo classificato della categoria assoluta maschile e femminile riceverà inoltre un coupon da 500 euro per partecipare a eventi / corsi FIF. Ulteriori informazioni su www.fif.it



CAMPIONATI NAZIONALI DI FITNESS

LUNEDÌ 02 GIUGNO 2014

RIMINIWELLNESS . ARA FUNZIONALE



organizzati in collaborazione con



ASI.: ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVO RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.

ASI.: ENTE RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO

BODYWEIGHT Challenge

3° CAMPIONATO A SQUADRE DI FUNCTIONAL TRAINING

È prevista un'unica categoria che può essere mista con squadre di tre concorrenti senza limiti di età e di peso. La gara consiste nel portare a termine 3 prove: push ups, squat con palla medica, addominali in sit up. Le tre prove andranno completate a staffetta. Ognuna di esse è una gara a sé stante. La classifica finale deriva dalla somma dei punteggi ottenuti nelle tre prove.

LE PROVE Push ups La squadra deve completare l'esecuzione di 500 push ups nel minor tempo possibile. Esempio: il primo concorrente ne esegue 28, il secondo continua e si arriva a 47, il terzo porta il conto a 70, poi riparte il primo e così via fino ad arrivare a 500. Esiste una postazione specifica nella quale eseguire l'esercizio, e i cambi dovranno essere eseguiti velocemente per risparmiare tempo. Un giudice cronometrerà in quanto tempo verranno completati i push ups. Il push up è valido se eseguito correttamente, con la massima distensione delle braccia e il petto che toccherà una pallina da tennis (una palla di diametro superiore per la categoria femminile). In caso contrario si chiamerà il "no count", e la ripetizione sarà dichiarata nulla.

Squat con palla medica La squadra deve completare l'esecuzione di 500 squat nel minor tempo possibile. Stessa modalità precedente. Si usa una palla di 3 kg per gli uomini e il corpo libero per le donne. L'esecuzione valida è la seguente: l'accosciata deve essere eseguita fino a portare i glutei a contatto con la palla medica posta dietro al concorrente, per poi ridistendere completamente le anche. In caso contrario si ha un "no count".
Addominali La squadra deve completare l'esecuzione di 400 sit ups nel minor tempo possibile. Esecuzione dei sit ups: si parte da posizione distesa (supini) con una palla medica tra i malleoli e

l'altra tra i palmi delle mani (le braccia sono distese). Si solleva il busto e si tocca con i palmi la palla posta tra i malleoli, per poi tornare e toccare, sempre con i malleoli, la palla sistemata sopra il capo. Si ha "no count" quando la palla non viene toccata con entrambi i palmi.

I PUNTEGGI Si assegnano dei punteggi alle prime 15 formazioni per ogni prova. Al primo classificato vengono assegnati 25 punti, 21 al secondo, 18 al terzo, 15 al quarto, 12 al quinto, 10 al sesto e così via fino al quindicesimo, che ottiene un punto. La classifica finale viene stilata sommando i punti delle singole prove. Le squadre saranno autocostituite e si presenteranno con un nome di fantasia più il nome della palestra che rappresentano (è necessario indicare nome del team e della palestra sulla cedola d'iscrizione alla gara). Se alcuni atleti non riescono a formare una squadra da tre elementi, sarà cura della FIF far incontrare persone attraverso il sito federale per creare un team.

La giuria sarà presenziata dallo staff dei docenti FIF del settore functional training.



PREMIAZIONI

Per le prime tre squadre classificate sono previste targhe, coppe e servizio giornalistico sulla rivista Performance. Ulteriori informazioni su www.fif.it

Per informazioni e il regolamento completo della gara www.fif.it



CAMPIONATI NAZIONALI DI FITNESS

LUNEDÌ 2 GIUGNO 2014

RIMINIWELLNESS . AREA FUNZIONALE



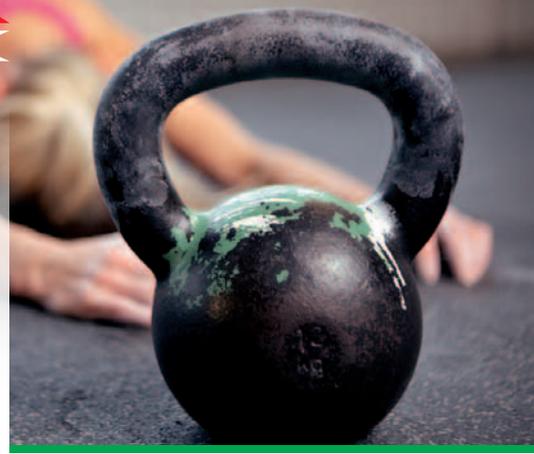
organizzati in collaborazione con



AS.I.: ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVO RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.



AS.I.: ENTE RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO



KETTLEBELL competition

1° CAMPIONATO INDIVIDUALE E A SQUADRE DI KETTLEBELL

Debutta a RiminiWellness la prima edizione di questa gara che vede la girella come assoluta protagonista. Due i tipi di competizione: a due alzate (con slancio e strappo) e a una alzata (slancio completo). Il vincitore di ogni categoria di peso è determinato dal più alto totale in entrambe le alzate. La competizione è individuale e a squadre, maschile e femminile.

COMPETIZIONI ED ALZATE I tipi di competizione sono due, e vengono utilizzati le girelle, da 8,12, 16, 24, 32 kg. La competizione a due alzate prevede: lo **slancio (jerk)** per ripetizioni massime, a due braccia con due girelle, partendo dal petto e lo **strappo (snatch)** di una girella per ripetizioni massima, prima con un braccio e poi con l'altro. La competizione ad una alzata, denominata **slancio completo (long cycle)**, prevede lo **slancio (jerk)** di due girelle partendo dal petto, seguito dall'abbassamento in mezzo alle gambe, senza toccare il suolo, che vengono poi girate nuovamente al petto (**clean**) per lo **slancio (jerk)** successivo. Il recupero minimo tra le due alzate è di 30 minuti.

CATEGORIE Gli atleti sono divisi per età e peso e ogni atleta può gareggiare in una sola categoria

Per informazioni e il regolamento completo della gara www.fif.it

per competizione:	
Età	GIOVANILE (14-17 anni) OPEN (18-39 anni) MASTER (dai 40 anni)
Peso in kg	GIOVANILE 55-60-65 OPEN e MASTER (Maschile) 60 / 65 / 70 / 75 / 80 / 80+ OPEN e MASTER (Femminile) 60 / 70 / 70+ / 80 / 90 / 90+

KETTLEBELL LIFTING DI GARA Gara sprint da 5 minuti: uomini con due possibilità di scelta: 20 kg o 24 kg (doppio kettlebell per Jerk e Long cycle , singolo kettlebell per Snatch). Donne con due pos-

sibilità di scelta: 8kg o 12kg (singolo kettlebell per Jerk, Long Cycle, Snatch)

Slancio (jerk) Eseguito dalla posizione iniziale in cui la parte superiore delle braccia sono a contatto pieno con il torso, e le gambe sono diritte. Tramite flessione ed estensione delle gambe viene imposto alle girelle un veloce movimento che culmina nella portata sopra la testa, con fermo, dove le braccia devono essere estese, e le gambe diritte. Le girelle vengono quindi riportate al petto tramite la flessione delle braccia e delle gambe, e viene di nuovo acquisita la posizione iniziale con fermo.

Strappo (snatch) L'alzata è eseguita in un unico movimento, portando la girella, senza toccare il suolo, da in mezzo alle gambe fin sopra la testa a braccio teso, torso eretto e gambe dritte. L'atleta deve eseguire il movimento in maniera ininterrotta, con fermo solo sopra la testa. Dopo il fermo, l'atleta abbassa in un unico movimento la girella senza fargli toccare alcuna parte del corpo (la parte, eventualmente l'interno delle gambe).



PREMIAZIONI Per i prime tre classificati della classifica a squadre e individuale sono previste targhe, coppe e servizio giornalistico sulla rivista Performance.

Ulteriori informazioni su www.fif.it

La giuria sarà presenziata dallo staff dei docenti FIF del settore funzionale.

ORGANIZZATO DA:



Nutritional Sport
Consultant

Corso Biennale
Diploma Europeo
UNITED KINGDOM

**7 WEEKEND
DI LEZIONI
FRONTALI**

l'ultimo
week-end
è comprensivo
di esame finale

**IN PIÙ
MODULI
DI STUDIO
ON-LINE**

Ravenna, Gennaio 2014 - Marzo 2015

Nasce una nuova figura professionale nel panorama italiano

CNM Italia (College of Naturopathic Medicine), spin off italiano di uno dei più rinomati collegi di Scienze Naturopatiche del Regno Unito con sede centrale a Londra, in collaborazione con Federazione Italiana Fitness danno la possibilità di acquisire una nuova professionalità. Con il corso biennale si consegue il Diploma di abilitazione in "Nutritional Sport Consultant", rilasciato dal CNM Italia che dà la facoltà (legalmente riconosciuta) di fornire consigli nutrizionali e di integrazione alimentare in ambito sportivo per il soggetto sano che lo richieda o che ne abbia la necessità.

Tale titolo permette inoltre di essere iscritto, attraverso specifico esame, all'European Practitioner Register della British Complementary Medicine Association (BCMA) che garantisce l'elevata professionalità degli iscritti. Con la normativa che regola tali Discipline - legge n. 4 del 14 gennaio 2013 - il Ministero dello Sviluppo Economico e Sociale ha consentito di poter istituire associazioni che garantiscono la professionalità dell'operatore previo suo adeguamento a specifiche regole. CNM Italia è una realtà unica in Italia considerato l'autorizzazione ricevuta con Decreto dal Mi-

nistero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca all'esercizio dell'attività formativa nelle Discipline del Benessere con corsi quali Naturopatia, Nutrizione- Nutraceutica e Floriterapia.

Grazie a questo riconoscimento CNM Italia è l'ente formativo straniero autorizzato ad operare in Italia nelle Discipline del Benessere poiché rispondente alla normativa in vigore e ciò rappresenta una garanzia della qualità dell'insegnamento e delle prospettive professionali per l'innovativo corso in "Nutritional Sport Consultant". Il corso prevede 7 weekend di lezioni frontali (annuali) e un supporto formativo on-line (i 7 weekend che si terranno a Ravenna saranno accompagnati da documentazione di studio e approfondimenti reperibili nella piattaforma telematica dedicata al College). Permette di acquisire la conoscenza utile per suggerire protocolli pratici di utilizzo nelle varie aree dello Sport, contemplando vitamine, minerali, acidi grassi insaturi, fitoterapici e nutraceutici, al fine di raggiungere il benessere dell'organismo raggiungendo competenze professionali adeguate e di elevata qualità. Questo corso, a numero chiuso, è certamente una innovativa opportunità.



Nutritional Sport
Consultant

www.nutritionalsportconsultant.com

RIFLESSIONI DI GHISA



DI MARCO NERI

Occorre che tutto cambi affinché tutto rimanga uguale... (vediamo se indovinate dove mi sono ispirato questa volta...). Nella realtà non è esattamente così, ma in buona sostanza molte delle mode, come abbiamo scritto in precedenza, hanno radici lontane e di novità stravolgenti ce ne sono ben poche. Nella sala pesi i nostalgici degli anni 60/70 si vantavano di fare "Culturismo" o "Cultura Fisica", poi tutti americanizzati e vai con "Body building", quindi tutti "body builder". Se ci pensate fra la traduzione di "costruttori del corpo" e "Cultori della fisicità" in fondo non c'è molta differenza, ma gli americani con la lingua ci fregano. Ora invece girando per le sale pesi sentire dire che fai culturismo sembra quasi ammettere di essere dei nostalgici del ventennio, non quello Berlusconiano, dire che fai body building non fa più "figo". Ecco che ora, tutti dicono di fare fitness, ma quasi nessuno sa individuare o ben spiegare cosa sia.

Fit che deriva da stare in forma, da "adatto", ma questo non significa in nessun modo mancanza di sacrificio, dedizione e di tutto quanto possa esserci dietro nel praticare seriamente una disciplina. Invece, molte volte vedendo i soliti "cazzeggiatori" da palestra, la risposta che danno all'essere sempre perfettamente asciutti e senza sudore, è che loro non faticano perché stanno facendo solo un po' di fitness, dimenticandosi che il classico "sudore" lo devono comunque spremere e che in qualsiasi modo la fatica in palestra va fatta, anche se non ricercano il "45 di braccio". Non parliamo poi di chi dice di fare wellness, pensando ad esso come un ribilanciamento psiche-corpo da raggiungere attraverso aromo terapia, cromo terapia, massaggi shatsu ed altro ancora. Senza ricordarsi che, all'interno della famosa ricerca dell'equilibrio totale fra corpo e mente, l'attività fisica rappresenta un tassello imprescindibile ed anche in questo caso la famosa "fatica" deve esserci. Non importa se questa sarà svolta prevalentemente su macchine cardio, ma rimane il fatto che se si vuole migliorare il tono muscolare, soprattutto agendo su determinati distretti corporei e personalizzando l'intensità,

COSA FAI IN SALA PESI: CULTURISMO, BODY BUILDING O FITNESS?

la strada è solo quella dei pesi. Guardate che non sono un talebano. Da sempre, rispetto chiunque faccia qualsiasi attività fisica con serietà, pertanto mi danno fastidio quelli che non rispettano coloro che fanno scelte allenanti diverse dalle loro. Che il culturismo non sia uno sport possiamo parlarne (la vera prestazione viene fatta in palestra e non quando si "esibisce" la muscolatura), ma non credo si possa discutere sul metodo e sulle potenzialità dell'allenamento con i sovraccarichi progressivi. Il prof. Don Ardell ha da tempo provveduto ad identificare anche dal punto di vista fisiologico il wellness, infatti già nel 1974 ha scritto il libro *"High Level Wellness: an alternative to doctors, drugs and disease"*, ed in seguito *"Ardell Wellness Report"* e *"What is Wellness?"*. Stiamo quindi parlando di un "movimento" codificato dal 1974, quindi ben prima che in Italia scoppiasse la moda del Body building. Infatti, all'interno di questi libri, che sono dei veri e propri best sellers scritti da un professore universitario, si stabilisce chiaramente come la coniugazione fra mente e corpo viene raggiunta anche allenando il corpo e come il tono e l'efficienza muscolare siano alla base di questo benessere. La sua definizione di wellness è un capolavoro di sintesi: *"Un cosciente e volontario approccio ad un avanzato stato di salute fisica, psicologica e spirituale"*. Vorrei sottolineare quell'avanzato, inteso quindi non come un livello facile da raggiungere e mantenere, ma come una meta che richiede tempo, dedizione e completezza.

C'è un'altra frase che ha illuminato la mia filosofia di vita e che credo debba emozionare e motivare tutti gli appassionati di sport, salute e movimento. Si tratta della dichiarazione dell'O.M.S. sulla definizione di salute: *"...è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non solamente l'assenza di malattia o di infermità..."*. Se pensiamo che tale dichiarazione è datata 1947 direi che tutti i fautori della cosiddetta moderna scoperta del concetto di fitness possono ritirarsi in buon ordine. Come sempre corro il rischio di essere dispersivo ma credo non sia difficile trovare un filo conduttore, che ci conduce alla necessità di muoverci e fare sport. Cercandolo di fare con gioia e passione, ma soprattutto con continuità e frequenza (in un altro scritto magari parleremo di cosa dice l'ACSM sui livelli minimi di attività). Gli appassionati della sala pesi stiano sereni, possono dire di fare Fitness, Wellness o Culturismo, ma alla fine la "ghisa" che sollevano è sempre la stessa, i muscoli seguono le stesse regole e l'asciugamano con cui asciugarsi il proverbiale (ed indispensabile) sudore sempre a portata di mano... Che la forza sia con voi.

P.S. Se ancora ci state pensando, la frase *"Occorre che tutto cambi affinché tutto rimanga uguale"*, deriva da "Il Gattopardo" di Giuseppe Tomasi di Lampedusa.



CONVENTION **GRATUITE**

SCONTI SULLE MANIFESTAZIONI

E TANTI ALTRI **VANTAGGI** CON...

www.fif.it

FIF CARD

per l'istruttore

29€
al mese



per il club

49€
al mese



FIF Card:
aggiornarsi non è mai stato
così conveniente!

Con la **FIF Card** viene offerta ai club e agli istruttori la possibilità di mantenersi continuamente aggiornati ad un **prezzo estremamente vantaggioso**.

Numerose le agevolazioni a cui si ha diritto (trovate l'elenco completo dei servizi alle pagine seguenti) e che includono l'affiliazione alla Federazione Italiana Fitness.



FIF CARD istruttore

a **29,00** euro
AL MESE*

* PER 12 MESI A PARTIRE DALLA DATA DI SOTTOSCRIZIONE.



I SERVIZI RISERVATI A FIF CARD ISTRUTTORE

- **Partecipazione gratuita alle convention e ai convegni: FIF Annual, In Corpore Sano, XXL Fitness, Metabolic Tour e Personal Trainer on tour, FIF Functional Day.**
- **Partecipazione gratuita a importanti eventi patrocinati e convenzionati con FIF che saranno comunicati agli istruttori del circuito FIF Card.**
- **Riduzione del 50% sulla quota d'iscrizione a tutte le altre convention FIF (compreso Welcome Fitness e Blue Fitness).**
- **Partecipazione gratuita a 1 master di specializzazione a scelta.**
- **Diploma internazionale EFA (European Fitness Association) in omaggio.**
- **Sconto del 25% sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF.**
- **Libero accesso alle lezioni riservate agli istruttori in occasione delle convention e dei convegni.**
- **Accesso all'area aggiornamenti tecnici on line delle quattro discipline disponibili. Gli aggiornamenti sono a cura dei docenti FIF (n. 40 aggiornamenti l'anno).**
- **Invio delle riviste: Performance, P.T. Journal.**
- **Consulenza on-line tecnica e didattica.**
- **Consulenza on-line giuridico/fiscale.**
- **Assicurazione contro gli infortuni.**
- **Assicurazione di responsabilità civile.**
- **Inserimento nell'albo degli insegnanti sul sito della FIF**
- **Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop".**
- **Tessera di insegnante tecnico F.I.F.**
- **T-Shirt ufficiale della Federazione Italiana Fitness.**
- **Inserimento del nominativo nell'elenco degli istruttori certificati inviati periodicamente alle palestre per favorire contatti professionali.**

La **FIF Card Istruttore** prevede anche i servizi assicurati al "socio istruttore", in quanto automaticamente ne viene attivata l'iscrizione.

Pertanto, la quota di 140 euro di socio istruttore è già compresa nei 29 euro mensili. Resta inteso che si può anche semplicemente sottoscrivere la normale affiliazione alla FIF come socio istruttore (usufruendo solo dei servizi elencati a pagina 80).

La **FIF Card Istruttore** è di grandissima convenienza per gli istruttori che intendono mantenere un aggiornamento costante e continuo, a un costo davvero contenuto.

La modulistica per la sottoscrizione si può richiedere in segreteria: tel. 0544.34124.

Tutte le agevolazioni sono attive per 12 mesi a partire dalla data di sottoscrizione del primo pagamento.

Gli appuntamenti FIF Card

GENNAIO - AGOSTO 2014

Appuntamenti di fitness musicale	periodo	FIF card	c.f.	tipologia
In Corpore Sano	febbraio 2014	gratis	3	convention
XXL Fitness (Sicilia)	febbraio 2014	gratis	2	convention
Metabolic Tour: Milano, Napoli, Cagliari, Palermo	febbraio / marzo 2014	gratis	2	convention
Welcome Fitness	aprile 2014	50%	5	convention
International Pilates	marzo 2014	50%	2	convention
Blue Fitness	agosto 2014	50%	4	convention
Appuntamenti di fitness	periodo	FIF card	c.f.	tipologia
In Corpore Sano convegno	febbraio 2014	gratis	3	convegno
XXL Fitness (Sicilia)	febbraio 2014	gratis	2	convegno
Personal Trainer on Tour: Milano, Napoli, Cagliari, Palermo	febbraio / marzo 2014	gratis	2	convegno
Welcome Fitness	aprile 2014	50%	5	convegno

★ **C.F.:** crediti formativi

★ **Stage:** un giorno di aggiornamento specialistico

★ **Convention:** due giorni di specializzazione multidisciplinare

★ **Convegno:** aggiornamento mono e pluri tematico

CONVENTION E CONVEGNI GRATUITI, SCONTI SULLE M

FIF CARD club

a **49,00** euro
AL MESE*

* PER 12 MESI A PARTIRE DALLA
DATA DI SOTTOSCRIZIONE.



I SERVIZI RISERVATI A FIF CARD CLUB

- *Partecipazione gratuita alle convention e ai convegni: FIF Annual, In Corpore Sano, XXL Fitness, Metabolic Tour e Personal Trainer on tour, FIF Functional Day riservato a tre partecipanti per evento (che possono variare ad ogni evento).*
- *Partecipazione gratuita a importanti eventi patrocinati e convenzionati con FIF che saranno comunicati ai Club del circuito FIF Card*
- *Riduzione del 50% sulla quota d'iscrizione a tutte le altre convention FIF senza limitazione di iscritti (compreso Welcome Fitness e Blue Fitness).*
- *N° 3 iscrizioni gratuite al convegno "Fitness Marketing Summit"**.
- *Partecipazione gratuita a 3 master di specializzazione*.*
- *Partecipazione gratuita per 2 persone ai corsi "Club Manager" e "Sport Manager"*
- *Sconto del 25% (senza limitazioni di partecipanti) sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF.*
- *Accesso all'area aggiornamenti tecnici on line delle quattro discipline disponibili. Gli aggiornamenti sono a cura dei docenti FIF (n. 40 aggiornamenti).*
- *Invio periodico di newsletter di aggiornamento giuridico-fiscale.*
- *Invio delle riviste: Performance, Expression, P.T. Journal.*
- *Consulenza on-line tecnica e amministrativa.*

Tutte le agevolazioni sono attive per 12 mesi a partire dalla data di sottoscrizione e del primo pagamento.

La **FIF Card Club** prevede anche i servizi assicurati ai "Centri associati", in quanto automaticamente ne viene attivata l'iscrizione. Pertanto, la quota di 200 euro (iscrizione come Centro Associato) è già compresa nei 49 euro mensili. Resta inteso che il club può anche semplicemente sottoscrivere la normale affiliazione alla FIF come Centro Associato (usufruendo solo dei servizi elencati nello schema. La modulistica si può richiedere in segreteria: tel. 0544.34124.

SERVIZI PER I CENTRI ASSOCIATI (già compresi nella FIF Card Club)

- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a fif@fif.it). È obbligatorio l'invio dell'autorizzazione firmata (il modulo è scaricabile sul sito www.fif.it).
- Sconto del 20% su corsi, master ed eventi FIF per il titolare del centro.
- Sconto del 12% sugli articoli del catalogo "Fit Shop".
- Diritto ad utilizzare il marchio F.I.F. con la dicitura "Centro Associato F.I.F."
- Possibilità di ospitare iniziative F.I.F.
- Patrocinio F.I.F. per iniziative organizzate dal Centro (previa visione e accettazione del programma da parte della F.I.F.).
- Invio, su richiesta, dei nominativi degli insegnanti diplomatisi nelle aree di appartenenza.
- Iscrizione gratuita ai Campionati Italiani e a tutte le competizioni FIF.
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare i corsi FIF senza versare la quota di socio praticante e affiliarsi come socio istruttore versando la quota di 100 € anziché 140 €.
- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Tessera e T-Shirt ufficiale F.I.F.

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

- Esenzione fiscale attività sportive ed istituzionali svolte verso gli associati, gli iscritti ed i partecipanti [art. 148 Del Tuir comma 1 e 3 e circ. Min. Finanze 124/e/98] - solo per associazioni regolarmente costituite.
- Esenzione fiscale bar sociale [art. 148 Del Tuir comma 5 e circ. Min. Finanze 124/e/98] - solo per associazioni di promozione sociale regolarmente costituite.
- Assicurazione infortuni invalidità permanente e morte per i componenti del Consiglio Direttivo (max 3 persone).
- Possibilità di assicurare contro gli infortuni, a tariffe agevolatissime, i clienti/soci del Centro.
- Convenzione SIAE per sconti nei pagamenti dei compensi su diritti musicali per diffusioni nelle attività di allenamento, gare, manifestazioni, feste e per tutte le attività socio culturali.
- Esenzione sull'imposta delle insegne indipendentemente dalle dimensioni.
- Riduzioni delle tasse sulla pubblicità.
- Applicazione della normativa sui compensi erogabili per prestazioni sportive dilettantistiche agli istruttori o che partecipano all'attività sportiva con i benefici della legge 342/2000, art. 37 (DPR 22/12/86 n. 917 Art. 81 Comma 1 lettera m art. 83 Comma 2) fino a € 7.500,00 per un anno in esenzione di imposte (anche Irap), ritenute d'acconto; solo per attività sportive ed associazioni o società regolarmente costituite ed in regola con l'art. 90 della Finanziaria 2003.
- Applicabilità ad attività commerciali quali: vendita di abbigliamento sportivo, pubblicità, sponsorizzazioni; del regime agevolato previsto dalla legge 398/91 (IVA al 50% calcolo imposte solo sul 3% del fatturato).
- Consulenza on line giuridico-fiscale.
- Newsletter periodiche con aggiornamenti giuridico-fiscali inerenti la gestione delle palestre.
- Riduzione della tassa sui rifiuti sulle superfici utilizzate per le attività sportive (calcolo residuo solo per le aree dedicate agli spazi sociali, agli spogliatoi e alla segreteria).
- Esenzione dall'imposta dei rimborsi spese vitto, alloggio, trasporti, di rappresentanza, a piè di lista e delle organizzazioni di eventi sportivi.
- Agevolazioni del credito sportivo per acquisizione, costruzione o ristrutturazione di un centro sportivo.
- Possibilità di ottenere dagli enti locali contributi per le manifestazioni sportive.
- Esenzione del pagamento dell'imposta sugli intrattenimenti sulle quote ed i contributi associativi (legge 383/2000).
- Possibilità di detrazione dal reddito delle persone fisiche delle iscrizioni e abbonamenti per i figli minori (5-18 anni) alle A.S.D. fino a € 210,00 annue [comma 319 legge 27/12/2006 n. 296].
- Possibilità di ottenere sponsorizzazioni dalle aziende fino all'importo di € 200.000,00 come spese di pubblicità e quindi totalmente deducibili dal reddito di impresa.
- Possibilità di ottenere dalle persone fisiche contributi in denaro fino a € 1.500,00 deducibili dal reddito dell'erogante.
- Agevolazioni nell'affidamento in gestione degli impianti pubblici e delle palestre, aree di gioco ed impianti sportivi scolastici (legge 289/2002, art. 90 Comma 25 e 26).

Come si ottiene la FIF Card?

È sufficiente compilare in ogni sua parte la cedola che trovate alla pagina seguente oppure all'indirizzo web www.fif.it/cedole e spedirla alla Federazione Italiana Fitness. E per il pagamento? È molto semplice: nel caso in cui si scelga la soluzione del **versamento rateale** è necessario compilare in tutte le sue parti il modulo SSD (da richiedere in segreteria). Una copia dovrà essere portata alla propria banca e una copia compilata e controfirmata dovrà essere tempestivamente inviata alla FIF con raccomandata (via P. Costa 2, 48121, Ravenna). In questo modo, ogni mese la banca effettuerà un accredito (29 euro per l'istruttore o 49 euro per il club) alla Federazione Italiana Fitness per 12 mesi (per un totale di 348 euro per l'istruttore o 588 euro per il club). In caso di **versamento in un'unica soluzione o in 3 comode rate** si può scegliere di pagare con bollettino di c/c postale, bonifico, vaglia postale o assegno bancario, risparmiando così le commissioni che la banca applica sull'operazione.



QUESTE CEDOLE SONO ANCHE SUL SITO WEB WWW.FIF.IT ALLA VOCE "CEDOLE"

CEDOLA D'ADESIONE ALLA **FIF CARD ISTRUTTORE**

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

cognome	nome	
città	provincia	cap
via	n.	tel.
e-mail	codice fiscale / partita iva	

RICHIEDE LA FIF CARD ISTRUTTORE

Indicare la taglia della t-shirt: S M L XL

Formula di pagamento:

- Unica soluzione (€ 348,00) tramite: C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness
 bonifico sul C/C postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 Z076 01 13 1 000000 11 234481
 On-line con Paypal / carta di credito
- Tre rate ogni tre mesi (€ 116,00 ogni rata) tramite: Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Federazione Italiana Fitness
via P. Costa 2 - 48121 Ravenna [allegare copia documento d'identità]
- Pagamento rateale di 12 mesi (€ 29,00 al mese) tramite modulo SSD (da richiedere alla Federazione Italiana Fitness, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752, fif@fif.it)

Data Firma

Per chi effettua il pagamento in un'unica soluzione o in 3 rate ritagliare e spedire in busta chiusa, o via fax (0544 34752), o via mail (fif@fif.it), unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124
Per chi sceglie il pagamento rateale, ritagliare questa cedola e spedirla in busta chiusa (compilata e firmata) insieme al modulo SSD, tramite raccomandata a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124

TUTTE LE SOMME VERSATE VERRANNO CONSIDERATE A TITOLO DI CAPARRA. REGOLARE DOCUMENTAZIONE FISCALE VERRÀ EMESSA AL TERMINE DEL SERVIZIO. N.B. La compilazione del presente modulo implica: l'accettazione dello statuto, dei regolamenti e l'autorizzazione da parte del richiedente all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi se non previo consenso dell'interessato.

CEDOLA D'ADESIONE ALLA **FIF CARD CLUB**

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

il Sottoscritto	in qualità del Direttore del Centro	
città	provincia	cap
via	n.	tel.
e-mail	codice fiscale / partita iva	

RICHIEDE LA FIF CARD CLUB

Indicare la taglia della t-shirt: S M L XL

Formula di pagamento:

- Unica soluzione (€ 588,00) tramite: C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness
 bonifico sul C/C postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 Z076 01 13 1 000000 11 234481
 On-line con Paypal / carta di credito
- Tre rate ogni tre mesi (€ 196,00 ogni rata) tramite: Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Federazione Italiana Fitness
via P. Costa 2 - 48121 Ravenna [allegare copia documento d'identità]
- Pagamento rateale di 12 mesi (€ 49,00 al mese) tramite modulo SSD (da richiedere alla Federazione Italiana Fitness, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752, fif@fif.it)

Data Firma

Per chi effettua il pagamento in un'unica soluzione o in 3 rate ritagliare e spedire in busta chiusa, o via fax (0544 34752), o via mail (fif@fif.it), unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124
Per chi sceglie il pagamento rateale, ritagliare questa cedola e spedirla in busta chiusa (compilata e firmata) insieme al modulo SSD, tramite raccomandata a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124

TUTTE LE SOMME VERSATE VERRANNO CONSIDERATE A TITOLO DI CAPARRA. REGOLARE DOCUMENTAZIONE FISCALE VERRÀ EMESSA AL TERMINE DEL SERVIZIO. N.B. La compilazione del presente modulo implica: l'accettazione dello statuto, dei regolamenti e l'autorizzazione da parte del richiedente all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi se non previo consenso dell'interessato.

ATTENZIONE La gratuità **FIF Card Istruttore** e **FIF Card Club** avrà valore solo se la cedola d'iscrizione gratuita all'evento, correttamente compilata, verrà inviata entro e non oltre 10 giorni prima della data dell'evento. Dopo questa scadenza i possessori delle suddette tessere perderanno la gratuità, ma potranno iscriversi con il 50% di sconto. Inoltre, la stessa scontistica sarà applicata nel giorno dell'evento, salvo disponibilità dei posti.

CONVENTION E CONVEGNI GRATUITI CON **FIF CARD**



pescato in modo
sostenibile

keybusiness.com

Dall'Alaska e dalle sue gelide acque

ADVANCED OMEGA D3

ADVANCED OMEGA D3 è una formulazione a base di **Olio di salmone rosso selvatico** che fornisce lo spettro completo degli acidi grassi polinsaturi: contiene infatti EPA e DHA (omega-3), omega-5, omega-7 e omega-9.

Gli **omega-3 EPA e DHA** influiscono favorevolmente sul **metabolismo lipidico** e favoriscono il **benessere cardiovascolare** (almeno 2 perle/die (DHA+EPA 382 mg)). Il DHA contribuisce al **mantenimento dell'efficienza cerebrale** e della **capacità visiva** (almeno 3 perle/die (DHA 270 mg)).

cod. 1110

ADVANCED OMEGA D3 fornisce anche **Vitamina D3**, una vitamina importante in molti distretti quali ossa, denti, sistema immunitario e muscoli e **Astaxantina** da *Haematococcus pluvialis*, alga antiossidante.

In farmacia, parafarmacia ed erboristeria

www.solgar.it - info@solgar.it

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

SOLGAR®
Since 1947

NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT: UNA GRANDE OPPORTUNITÀ

Nutrirsi meglio per migliori prestazioni sportive. E chi può fornire queste indicazioni se non uno specialista nutrizionale dello sport? La Federazione Italiana Fitness in collaborazione con CNM Italia (College of Naturopathic Medicine), sede italiana di uno dei più prestigiosi collegi di Scienze Naturopatiche del Regno Unito hanno lanciato **(ma le iscrizioni sono tuttora aperte: www.nutritionalsportconsultant.com)** un corso biennale di formazione per conseguire il Diploma Europeo di "Nutritional Sport Consultant". Tale titolo viene rilasciato dal rinomato CNM del Regno Unito e dà la facoltà (legalmente riconosciuta in ambito europeo, in virtù di una serie di normative che sanciscono la libera circolazione dei titoli in Europa) di fornire consigli nutrizionali e di integrazione alimentare in ambito sportivo per il soggetto sano che lo richieda o che ne abbia la necessità.

La dottoressa Lucia Bacciottini, Biologa e Nutrizionista, docente della Facoltà di Medicina e Chirurgia all'Università degli Studi di Firenze, relatrice di Nutraceutica e Nutrizione Integrata spiega: *"È un corso che permette di acquisire la conoscenza utile per suggerire protocolli pratici di utilizzo nelle varie aree dello sport, contemplando vitamine, minerali, acidi grassi insaturi, fitoterapici e nutraceutici al fine di raggiungere il benessere dell'organismo conquistando competenze professionali adeguate e di spessore"*. Data l'elevata qualità del percorso formativo, a chi è rivolto il corso? *"A tutti gli operatori delle Scienze Motorie, ai Personal Trainer e Istruttori Sportivi, e in generale a coloro che*



lavorano in ambito della salute e del fitness, in possesso del diploma di Scuola Media Superiore.” Inoltre, aggiunge: “Può essere un perfezionamento dopo la laurea triennale in Scienze Motorie, proprio come un approfondimento dei temi presenti nel triennio universitario. Possono essere dei misuratori dei corpi, producendo un piano nutrizionale dopo aver eseguito una



raggiungere. Infatti, sono solo focalizzate sull'unico obiettivo del peso e della conseguente perdita della massa grassa senza tenere conto del rapporto energetico e mentale tra cibo e individuo, che nei casi più gravi può portare al cambiamento umorale ed alla irritabilità. Invece, nel dimagrimento devono essere sostenute tutte le funzioni dell'individuo, come ad esempio l'atleta che svolge un'attività agonistica ha bisogno di nutrienti e integratori psicotropi per mantenere alta anche la forza psichica. E questo, vale per tutte le persone”.

Il piano di studi prevede sette weekend di lezioni frontali (annuali) che si tengono a Ravenna e sono accompagnati da dispense sugli argomenti trattati. Inoltre, c'è un supporto formativo online ed anche, la possibilità di reperire approfondimenti nella piattaforma telematica dedicata al college. Un programma di lezioni che tratta molteplici argomenti: dalla normativa italiana ed europea sul benessere e sugli integratori alimentari all'anatomia e fisiologia, dalla naturopatia alla floriterapia,

wellness

comprendere il mondo delle tolleranze, allergie alimentari e di capitoli di sintomi legati alla inadeguatezza nutrizionale.” Nello sport non c'è giorno in cui non si parli di doping, argomento sempre delicato in cui il limite di confine è davvero sottile. “Nessun corpo può ricevere, pur nella stimolazione esterna, nessun stimolo offensivo, acuto, subcronico, cronico. Stimolato inadeguatamente avrà danni ai tessuti e traumi, mentre una stimolazione integrata con una dieta rispettosa in maniera totale della fisiologia sarà efficace per il corpo.” Infine, il Diploma permette di essere iscritto, attraverso specifico esame, all'European Practitioner Register della British Complementary Medicine Association

UNA NUOVA PROFESSIONE NELL'AMBITO DEL WELLNESS

morfometria, operazione descrittiva per poter fare una valutazione scientifica. Ma, soprattutto, hanno la possibilità di capire la logica dietetica all'interno del nutrizionismo globale, comprensivo del fatto che la dieta non limiti l'aspetto funzionale e vitale dell'individuo”.

Pertanto, la nuova figura professionale sarà in grado di far comprendere al meglio le varie dinamiche che stanno all'interno di una dieta, senza cadere nella tentazione di provare tutte quelle forme di dimagrimento tanto pubblicizzate al giorno d'oggi. *“Proprio così. Quel tipo di diete sono strumenti insufficienti e inadeguati per l'obiettivo completo che bisogna*

ed altro ancora. Un tema del corso riguarda la nutraceutica e la dottoressa Bacciottini racconta: *“Una dieta moderna deve e può tenere conto di vari aspetti: del bilancio energetico, della qualità molecolare assunta e soprattutto, della presenza di molecole bioattive (nutroceutici). Sostanze che possono modulare funzioni insematiche, metaboliche e umorali che si trovano nel cibo.”* Mentre per quanto riguarda la nutrigenomica, la docente universitaria illustra: *“È la conoscenza approfondita della relazione tra cibo e dna. Consente di identificare categorie di individui con profilo metabolico diverso all'interno di una popolazione multietnica e di*

(BCMA) che garantisce l'alta professionalità degli iscritti. Un ulteriore riconoscimento per il corso, come conferma la dottoressa Bacciottini: *“Il fatto che questo titolo conseguito dagli iscritti è riconosciuto e rilasciato dal CNM del Regno Unito è un vero e proprio punto di forza della formazione acquisita nel corso dei due anni di studi. Infatti, il mondo anglosassone è all'avanguardia a livello scientifico e della medicina complementare.”*

il Pilates

L'allenamento funzionale gode di popolarità tale, da essere introdotto come complemento anche in altre discipline del fitness, per aumentare le difficoltà dell'esercizio ma anche per assicurare una attivazione globale delle catene muscolari. Anche nel Pilates la funzionalità costituisce la priorità principale, e i movimenti complessi vengono appresi grazie a una integrazione armonica delle forze che regolano il movimento e la stabilità articolare. Tutto ciò è necessario per il corretto funzionamento biomeccanico del corpo umano.

È giusto parlare di integrazione dell'esercizio funzionale nel Pilates? in realtà no, in quanto il metodo è già di per sé una disciplina funzionale, perchè l'esercizio è inteso come movimento globale e non come una serie di movimenti analitici. Il tradizionale roll-up (foto sottostante), per esempio, è un perfetto esempio di integrazione muscolare globale. Se analizzato superficialmente, questo esercizio assomiglia a un semplice movimento di flessione spinale, ma quando si applica la tecnica corretta, l'azione diventa più complessa: appare scontato che il retto dell'addome e i muscoli obliqui sono attivati per creare la flessione spinale, ma vengono anche allungati gli estensori della colonna vertebrale, si attivano e si rafforzano i rotatori interni ed esterni dei femori e si migliora la stabilità scapolare che supporta la funzione della colonna vertebrale cervicale. Tutto ciò è il risultato di una richiesta di movimento funzionale che ha l'obiettivo di adeguarsi continuamente ai movimenti che creano stimoli diversi. Si verifica quindi una situazione diversa da quella dove, per esempio, si prevede l'utilizzo di un sovraccarico per ottenere ipertrofia muscolare: in questo caso si utilizza solo un segmento di movimento (si pensi allo squat, già di per sé considerato funzionale) per ottenere aumento del volume muscolare.



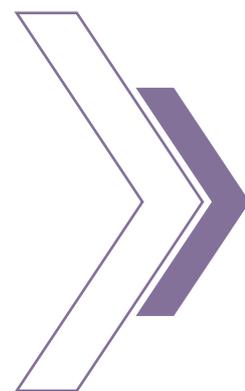
Il metodo Pilates è un sistema che sviluppa la funzionalità, soprattutto quella che richiede una bassa soglia di attivazione muscolare.

FUNZIONALE

Nel Pilates l'obiettivo è sostanzialmente il controllo, realizzato attraverso il contributo di forza e flessibilità, con una varietà di esercizi. Che vale a dire comunque un obiettivo di carattere funzionale.

Ecco, veniamo all'importanza degli esercizi funzionali e della collocazione di questi movimenti nel quotidiano: occorre spostare un armadio? Dobbiamo scaricare qualcosa dalla macchina? Solleviamo nostro figlio? (evitate di farlo se ha vent'anni...). Per tutto questo occorre forza

funzionale, ma non è scorretto parlare di forza funzionale anche quando dobbiamo stare seduti correttamente, oppure tenere al guinzaglio il cane, trasportare un computer o raccogliere un oggetto da terra. La richiesta di forza è inferiore, ma tuttavia globale. Tutto questo deve essere reso possibile per chiunque senza che si crei un eccessivo carico sui dischi intervertebrali. Queste attività necessitano di produzione di forza nelle maggiori catene cinetiche (anche se a bassa



In generale, lo studio di Cristina Maria Nunes Cabral raccomanda questa progressione:

1

*shoulder bridge preparation
(core and lower-body
conditioning)*

2

*breast stroke preparation
(prone spinal extension)*

3

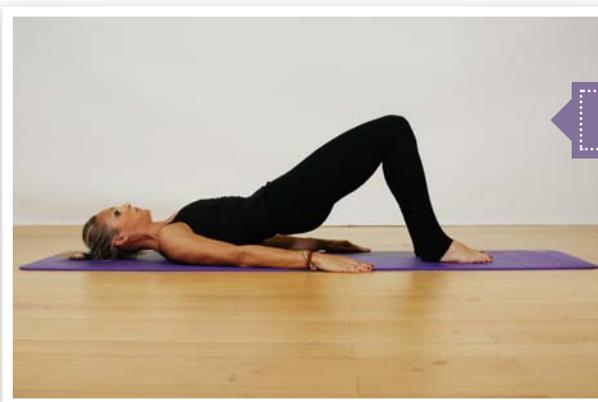
mermaid (side bending)

4

criss-cross

5

spine stretch forward



intensità) ma soprattutto richiedono la capacità di mantenere il corretto allineamento meccanico, tramite la corretta stabilità articolare, ottenuta non con la forza dei grandi distretti muscolari ma piuttosto da un supporto dei muscoli più profondi che governano la postura.

Questo è uno dei motivi principali per cui Pilates è considerato funzionale. Nel leg-pull front, per esempio, la sfida non consiste nel sovraccaricare il grande gluteo per estensione dell'anca, ma piuttosto nel mantenere un corretto allineamento durante l'esercizio (anche utilizzando il gluteo, che non deve rappresentare l'unico muscolo coinvolto). Il sistema di stabilizzazione dinamico deve così essere condizionato e controllato, per un corretto allineamento dei segmenti corporei. L'allineamento consente un miglior movimento. Diventa fondamentale perciò, per qualunque tipo di allenamento funzionale, avere il controllo del proprio rachide su tutti e tre i piani e possedere il giusto grado di flessibilità, così come avviene in gran parte degli esercizi del Pilates.

Che il pilates migliori la stabilità lombo-pelvica e migliori la flessibilità della bassa schiena è più volte stato confermato da ricerche. Ne citerò una per tutte: *Effects of Pilates Training on Lumbo-Pelvic Stability and Flexibility*, di Sureeporn Phrompaet, MSc, Aatit Paungmali, MPhty, PhD, * Ubon Pirunsan, MPhty, PhD, and Patraporn Silitertpisan, MSc, PhD. I risultati di questo studio suggeriscono che il metodo pilates può essere utilizzato come un programma di esercizio per migliorare la flessibilità, favorendo il controllo-mobilità del tronco e segmenti pelvici. aiutando a prevenire e attenuare il danno e la disfunzione del sistema muscolo-scheletrico. Tutto questo può tradursi con una diminuzione del mal di schiena, che è un effetto dell'allenamento funzionale, se interpretato in questo modo, cioè a bassa intensità.

Esaminiamo un'altra ricerca, quella di Cristina Maria Nunes Cabral, PT, PhD, che ha condotto uno studio randomizzato e controllato presso l'Università di São Paulo, Brasile (Miyamoto et al. 2011). Lo studio ha reclutato 86 soggetti con mal di schiena cronico (non specifico) e ha scoperto che il Pilates ha diminuito l'intensità del dolore, migliorando la funzione, in coloro che hanno completato 12 sessioni individuali per 6 settimane. "Questi benefici non sono mantenuti se il paziente smette di praticare il pilates" informa la Cabral.

3



4



5



L'effetto meccanico che diminuisce il mal di schiena, rendendola disponibile a supportare i movimenti funzionali, è ottenuto grazie all'attivazione del "core", come già sappiamo, e dei suoi muscoli superficiali e profondi. FINE



Aggiornarsi non è mai stato così facile!



La **Federazione Italiana Fitness** ha messo a punto un innovativo sistema di **e-learning**, un nuovo modo di fare formazione che utilizza la rete internet come canale di comunicazione e apprendimento on-line. Per venire incontro alle nuove esigenze dei professionisti del fitness, sono stati approntati dei **corsi di formazione on-line** che assicurano agli istruttori un alto livello di aggiornamento attraverso un comodo modello educativo. Il percorso di studio è agevolato dall'utilizzo di una grafica accattivante e da una agevole ripartizione degli argomenti. Per tutta la durata del master, i corsisti possono usufruire di un servizio di tutor e di test di autovalutazione. A conclusione del master viene rilasciato al corsista un **attestato di aggiornamento**.

Supporto didattico rilasciato: dispensa del corso.

1 master
euro **89**

5 master
euro **350**

SOCIO ISTRUTTORE FIF

5 master
euro **400**

SOCIO PRATICANTE FIF



Le specializzazioni disponibili:

FITNESS

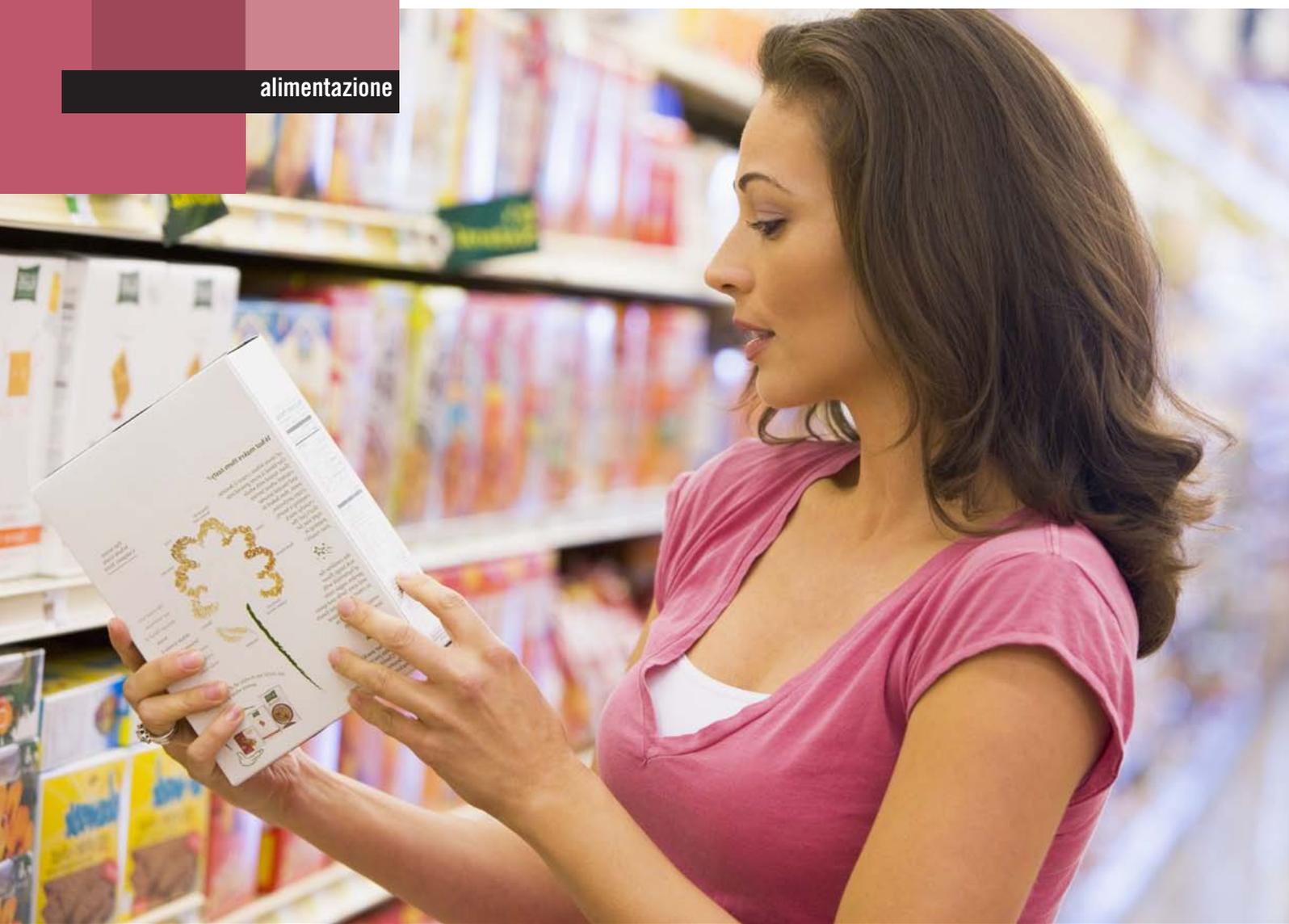
- Esercizio, ipertrofia e risposta ormonale
- La scheda di Allenamento
- Circuit training e cardiofitness
- Supplementazione
- Allenamenti al femminile
- Alimentazione
- Educatore Alimentare

FITNESS MUSICALE

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

FISIOFITNESS

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



Integratore alimentare: siamo rea

L'ACQUISTO DI UN INTEGRATORE ALIMENTARE rientra tra le comuni attività che scandiscono la settimana della stragrande maggioranza di tutti noi che, seppur a diverso livello, gravitiamo intorno al mondo del fitness. La quasi quotidianità di questa apparentemente semplice azione nasconde, però, uno dei più grandi dubbi amletici di fronte ai quali possiamo trovarci: davanti a una continua esplosione di proposte diverse riferite alla stessa tipologia di prodotto cosa comprare? Beh, è molto semplice, risponderà qualcuno. Per scegliere tra una formulazione e l'altra mi basta leggere l'etichetta! Ed è qui che nasce il problema: le etichette ci informano veramente? O meglio, ci danno tutte le informazioni

di cui abbiamo veramente bisogno per una scelta consapevole? Per capire meglio questi aspetti risulta fondamentale la definizione data dalla nostra legislazione all'integratore alimentare: *"Fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico..."* Facile comprendere come, da un punto di vista squisitamente legislativo, un integratore alimentare sia quindi equiparabile ad un qualunque alimento, come per esempio la classica pasta di semola di grano duro. La consueta etichettatura che in linea di massima ci informa relativamente agli ingredienti, dose giornaliera, contenuto calorico e quando va bene

suddivisione in macro e micronutrienti, ci fa realmente comprendere cosa stiamo acquistando e quali sono le sue reali potenzialità? Purtroppo no, e per capirlo sono sufficienti un paio di esempi. Parlando di proteine, è noto come tra le fonti più apprezzate vi sia il siero del latte, e come in commercio esistano una marea di prodotti che si rifanno a questa tipologia di fonte. Quello che però non tutti sanno è che le lavorazioni a cui il siero del latte può andare incontro influiscono notevolmente sulla qualità e quindi sulla performace del prodotto. Esistono, infatti, alcuni processi che prevedono l'utilizzo di acidi, con l'effetto secondario di denaturare profondamente le proteine alterandone quindi la struttura, il valore biologico



almente informati?

e di conseguenza la performace. Si ha sì un prodotto derivato dal siero del latte, ma dallo scarsissimo profilo qualitativo: tale aspetto è percepibile solo dal consumatore più accorto che monitorando il contenuto di sodio eventualmente riportato in etichetta (che non dovrebbe essere superiore a 150-200 mg/100g per un prodotto di qualità) individua "il problema". Altro esempio calzante è quello inerente prodotti di origine vegetale, parlando di echinacea, comunemente usata come immunostimolante. Sappiamo che come tutti i prodotti di origine vegetale con un minimo standard qualitativo dovrebbero essere accompagnati dai dati relativi alla titolazione e alla standardizzazione, processi che permettono di ottenere estratti vegetali "standard" appunto e ripetibili nel tempo. La sostanza che si utilizza per titolare un estratto di echinacea è solitamente l'echinacoside, e qui nasce nuovamente il problema perché in etichetta viene correttamente riportato il titolo percentuale in echinacoside, senza chiarire che non è questa sostanza la responsabile dell'effetto del formulato. Il consumatore erroneamente potrebbe essere indotto a credere che un titolo superiore in echinacoside comporti una maggiore efficacia mentre è proprio l'opposto: avere più echinacoside comporta avere meno sostanze attive (a dimostrazione

di ciò basti citare il fatto che prodotti a base di sola echinacoside si sono mostrati privi di effetti degni di nota). Per avere, dunque, un'informazione corretta ed esaustiva, da un punto di vista qualitativo, sull'etichetta dovrebbero essere sottolineati aspetti quali la lavorazione e l'esatta composizione del prodotto, così il consumatore potrà scegliere il miglior integratore alimentare presente sul mercato in totale tranquillità. ^{FINE}

COS'È L'INTEGRATORE ALIMENTARE:

Fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico...

occhio all'ETICHETTA

di Alexander Bertuccioli



SUPERERA I TUOI LIMITI CON LA SBARRA

MUSCLE UP E FRONT LEVER: MUSCOLI PIÙ ESPLOSIVI

PER ALLENARE IL DORSO, COINVOLGENDO I MUSCOLI DELLA SPALLA, DEL BICIPITE (CAPO LUNGO), TRAPEZIO, ADDUTTORI DELLA SCAPOLA E L'ADDOME CHE STABILIZZA IL BACINO, È DI PRIMARIA IMPORTANZA L'UTILIZZO DELLA SBARRA. ECCO DUE DIVERSE PROPOSTE PER RENDERE L'ALLENAMENTO ALLA SBARRA PIÙ DIVERTENTE E STIMOLANTE PER UN'ESPLOSIONE DI FORZA E POTENZA MUSCOLARE!

Il Muscle Up

Considero il Muscle Up l'esercizio a corpo libero più completo per allenare la parte superiore del corpo. Si tratta di una trazione seguita da un piegamento.

PROGRESSIONE DIDATTICA

Prima di eseguire un Muscle Up dobbiamo scomporre i due movimenti e allenarci sulle trazioni e sui piegamenti alla sbarra.

■ **Trazioni esplosive:** si eseguono salendo il più velocemente possibile, per poi staccare nel massimo punto d'altezza le mani dalla sbarra (**foto 1**).

L'impugnatura è prona e le mani posizionate a larghezza spalle. Cercate di non aiutarvi troppo con lo slancio delle gambe. Eseguite 4 set da 6/8 reps con recuperi di 90 sec.

Per rendere il movimento più intenso eseguite un clap di mani (**foto 2**);

■ **Trazioni allo stomaco:** ricercate la massima trazione portando lo stomaco all'altezza della sbarra. Impugnatura prona e mani a larghezza spalle; 4 set da 6/8 reps con rec da 90 sec;

■ **Piegamenti alla sbarra:** per comodità inizialmente lo eseguiamo al multipower in modo da poter regolare l'altezza della sbarra; la posizione di partenza è a braccia distese e l'impugnatura è la medesima delle trazioni.

Eseguite un piegamento portando i gomiti in alto e indietro, scendendo il più possibile! (**foto 3**)

4 set a buffer (non porto mai a cedimento le ripetizioni). Una volta acquisita la forza e l'esplosività necessaria, possiamo ricomporre i due movimenti ed eseguire un Muscle Up! Importante è la tecnica nel cambio presa: la velocità di rotazione in avanti delle mani avviene nel punto di massima trazione e di massima altezza del corpo (ricordate le trazioni allo stomaco? Il cosiddetto punto morto...) per consentire di eseguire un piegamento alla sbarra!

Foto di Fabio Natalucci

Il Front Lever

È un esercizio dove, anche in questo caso, viene coinvolta la gran parte della muscolatura superiore del corpo, sebbene i muscoli maggiormente coinvolti siano il dorsale, per circa il 70% e l'addome, per circa il 30%.

L'esecuzione dell'esercizio consiste nel mantenere il corpo in isometria con le braccia distese, le scapole retratte ed il corpo perfettamente in linea e parallelo al suolo (**Front Lever completo**).

PROGRESSIONE DIDATTICA

- **Tuck FL:** l'esecuzione consiste nel raccogliere entrambe le ginocchia al petto con le braccia tese, l'impugnatura prona e mani a larghezza spalle. 4 set da 30 sec;
- **One leg extended FL:** dalla posizione di Tuck Front Lever distendere prima una gamba per 15 secondi in linea con il busto e poi l'altra per altri 15 sec. 3/4 set;
- **Straddle FL:** gambe allineate con il corpo ma divaricate, questo ci permette di avere il baricentro ancora verso la parte alta del corpo.
Infine il full Front Lever prevede di avere le gambe allineate con il busto perfettamente parallelo al suolo e le braccia distese.

training



WE LOVE SQUATS

ECCO COME ALLENARE GLI ARTI INFERIORI UTILIZZANDO
LE TECNICHE DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE

L

L'allenamento con sovraccarichi include esercizi fondamentali spesso sottovalutati in sala pesi. Dedicare più tempo e attenzione alla tecnica di esecuzione, permette di gestire in sicurezza carichi alti e ottenere una progressione costante nel tempo.

ARTICOLO DI
David Stauffer
e Matteo Topuntoli

FOTO DI
Ioris Premoli

Esercizi multiarticolari come lo stacco da terra e lo squat sono da considerare molto più “funzionali” di altri per migliorare forza, potenza e lavorare efficacemente sul core. Aumentare i carichi mantenendo una tecnica corretta significa reclutare meglio le fibre muscolari, ottimizzare la coordinazione e, in seguito, ottenere anche l'ipertrofia con un notevole ritorno a livello estetico.

Chi non desidera i glutei ben scolpiti e le gambe armoniose con il resto del corpo? Il classico cartoon che prende in giro i ragazzi di body building (con il petto e schiena enorme e le gambe sottilissime) purtroppo descrive la maggior parte dei ragazzi che si allenano in sala pesi.

NOTA *Gli esercizi trattati in questo articolo hanno una componente tecnica elevata e l'intento dell'articolo è quello di introdurre le impostazioni principali per approcciarsi nel modo corretto.*

Ecco quindi 4 esercizi con le posizioni base che contribuiranno a far crescere le gambe e a sviluppare la forza della parte inferiore. Da questa base possiamo poi costruire un lavoro più specifico per uno sport o per gli allenamenti fitness.



A

FRONT SQUAT/THRUSTER foto A + B

- ♥ **PIEDI** Larghezza spalle e punte leggermente girate all'infuori, avvertire il peso sui talloni e la parte esterna dei piedi.
- ♥ **GINOCCHIA** Si allineano alla punta dei piedi e in particolare durante la distensione devono essere spinte esternamente.
- ♥ **SCHIENA** Iperestesa e con i muscoli della colonna contratti, occorre mantenere la curva durante la discesa
- ♥ **BACINO** Piegare le gambe muovendo il bacino in dietro e in basso come per sedersi. L'anca deve arrivare sotto la linea delle ginocchia per eseguire uno squat completo.
- ♥ **ADDOME** Teso a sostenere il tronco.
- ♥ **PETTO** Pensare di salire con il petto aiuta ad attivare meglio anche il lombari. Nel front squat mantenere sempre gomiti alti e spalle basse.
- ♥ **MANI** Presa appena esterna alle spalle.
- ♥ **BACINO** Anca completamente estesa.
- ♥ **SPALLE** Basse e indietro e braccia allineate con la schiena.
- ♥ **TESTA** Finire il movimento con la testa in mezzo alle braccia e portare avanti il mento.

NOTA Per eseguire un thruster, completare un front squat seguito da un press distendendo in modo fluido le braccia e portando il bilanciere sopra alla testa.



B



C

AFFONDI [ASIMMETRICI] foto C

- ♥ **PIEDI** Larghezza anca, passo ampio in avanti e piedi con punte leggermente all'interno. Distribuire il peso in modo uniforme su entrambi i piedi.
- ♥ **TRONCO** Eretto e perpendicolare a terra, pensare di sedersi sulla gamba dietro.
- ♥ **GINOCCHIA** Il ginocchio avanti non supera la punta del piede, flettere la gamba dietro fino ad arrivare con il ginocchio a 3-4 cm da terra.
- ♥ **BRACCIA** Perpendicolare a terra come David nella foto (scapole basse e spalle arretrate). Cinzia invece sostiene il carico con le braccia senza abbassare le spalle favorendo una posizione scorretta della schiena.
In questa foto è stato utilizzato anche un carico asimmetrico per lavorare più sulla stabilità.

Grazie a Matteo Topuntoli, il mio personal trainer per l'input tecnico e a Cinzia Chiarenza (campionessa di body building e fitness model) che con David Stauffer è stata vice-campione mondiale di Fitness Pair con la WFF 2011.

Se c'è lo spazio, è preferibile eseguire i walking lunge (camminata in affondo) per lavorare meglio sulla stabilità e la coordinazione.

D



E



STACCO CLASSICO

foto D + E

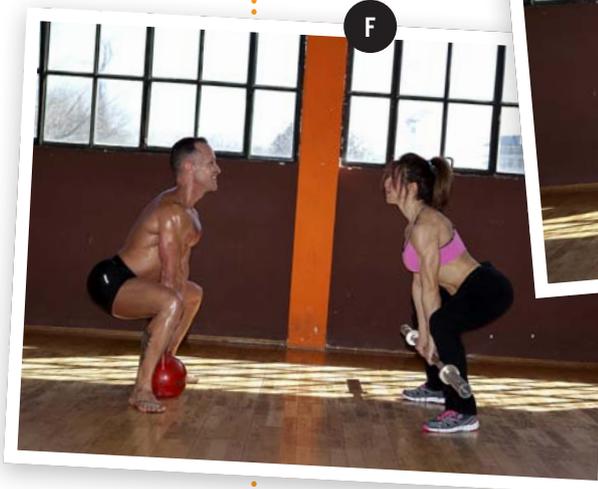
- ♥ **PIEDI** Larghezza appena più ampia delle anche, punte leggermente rivolte in fuori.
- ♥ **SCHIENA** In partenza addurre le scapole e contrarre i lombari, trapezio allungato e sguardo in avanti.
- ♥ **GAMBE** In prepensionamento insieme alla schiena prima di staccare.
- ♥ **PETTO** In alto, all'infuori e addome contratto.
- ♥ **SPALLE** In posizione di partenza sopra o appena avanti al bilanciere.
- ♥ **PRESA** Appena più ampia delle spalle, può essere prona o mista.

Il bilanciere in partenza è a contatto con gli stinchi e l'angolo di inclinazione del tronco non cambia fino a quando il bilanciere passa le ginocchia. Lo stacco si conclude muovendo le anche in avanti ed estendendo le ginocchia fino a raggiungere la posizione eretta del tronco. Nella fase eccentrica per portare il bilanciere a terra, si faccia attenzione a non perdere la curva lombare flettendo il tronco.

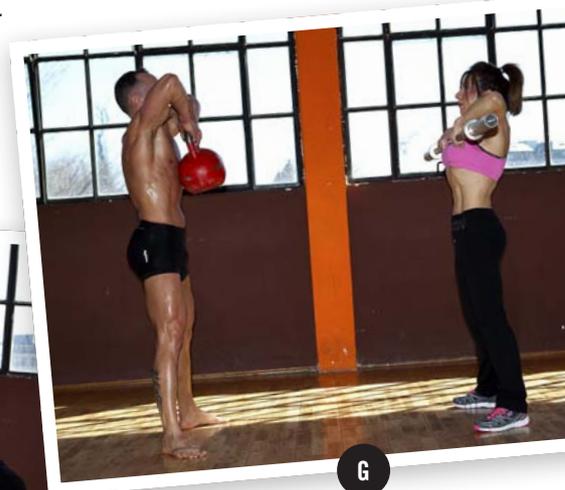
NOTA Può aiutare molto pensare allo stacco come ad un movimento di spinta, immaginare il bilanciere fermo e spingere con i piedi sprofondando nel suolo. Eseguire lo stacco senza rialzo sui talloni, calzature senza tacco o scalzi. L'altezza dei dischi ha importanza, il bilanciere dovrebbe essere a 22,5cm da terra per rispettare lo standard del powerlifting.

STACCO VARIANTE (A GAMBA TESA TIPO GOOD-MORNING)

Questa variante lavora sulla stabilità e anche con carichi relativamente leggeri si sviluppa una buona tensione. Volutamente nella prima foto Cinzia ha iniziato il movimento senza contrarre correttamente i muscoli del dorso. Questo è uno degli errori più frequenti tra i principianti. Per correggere, consigliare di addurre le spalle, chiudere le scapole e salire con il petto.



F



G

STACCO SUMO CON TIRATE AL MENTO

foto F + G

- ♥ **GINOCCHIA** Allineate dalle punte dei piedi e rivolte all'esterno.
- ♥ **PIEDI** Appoggio dei piedi in posizione sumo esterno delle spalle e punte all'infuori.
- ♥ **SCHIENA** Iperestesa e con bacino più basso rispetto ad uno stacco classico.
- ♥ **BRACCIA** Braccia e presa delle mani all'interno delle ginocchia.

NOTA Sviluppare tensione prima di staccare il carico, attivare gambe e schiena contraendo lombari e femorali. Staccare il bilanciere e accelerare aprendo l'angolo delle gambe e l'anca, iniziare la tirata di braccia solo dopo la completa estensione dell'anca.

- ♥ **GOMITI** Finire il movimento con i gomiti puntati verso l'alto e più in alto rispetto alle mani.
- ♥ **MANI** L'impugnatura deve superare il petto, non devono toccare il mento.
- ♥ **GLUTEI** Contratti per completare l'estensione dell'anca.

NOTA Il carico deve rimanere il più vicino possibile al corpo.



FITNESS
La Torre

ISCRIZIONI
E PAGAMENTI
ON-LINE

LA SCUOLA LEADER NELLA FORMAZIONE DEI PROFESSIONISTI DEL FITNESS

I corsi della Federazione Italiana Fitness sono organizzati in collaborazione con A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane, ente di promozione sportiva legalmente riconosciuto dal C.O.N.I. e dal Ministero dell'Interno. Le certificazioni rilasciate hanno valore internazionale, e sono riconosciute dall'E.F.A., European Fitness Association.



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



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



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

Organismo di formazione accreditato ai sensi della delibera di cui alla D.G.R. N. 168/2009 ente accreditato alla formazione - Azienda Certificata ISO 9001-2008

FITNESS

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FITNESS

Specializzato in:
body building, circuit training
e cardiofitnessTUTOR
ON-LINE

CREDITI FORMATIVI 08

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd



e-learning



BIELLA	10-11 maggio 17-18 maggio 24-25 maggio	GENOVA	22-23 febbraio 22-23 marzo 12-13 aprile	MILANO	08-09 febbraio 15-16 marzo 05-06 aprile	ROMA	01-02 febbraio 15-16 febbraio 22-23 marzo
BOLOGNA	12-13 aprile 10-11 maggio 24-25 maggio	LAMEZIA T.	08-09 febbraio 08-09 marzo 12-13 aprile	PALERMO	15-16 febbraio 15-16 marzo 05-06 aprile	VICENZA	15-16 marzo 05-06 aprile 17-18 maggio
CAGLIARI	10-11 maggio 24-25 maggio 07-08 giugno	LECCE	15-16 febbraio 15-16 marzo 29-30 marzo	POTENZA	22-23 febbraio 15-16 marzo 05-06 aprile		
FIRENZE	03-04 maggio 17-18 maggio 14-15 giugno	MANTOVA	03-04 maggio 24-25 maggio 14-15 giugno	RAVENNA	01-02 febbraio 22-23 febbraio 15-16 marzo		

L'allenamento in sala attrezzi è in continua evoluzione e rappresenta la costante in tutti i fitness club. Per questo motivo la figura dell'insegnante richiede una serie di competenze in grado di soddisfare una clientela dalle diverse esigenze e aspettative. Attraverso il corso si apprenderanno in modo valido i principi per garantire programmi di allenamento efficaci e sicuri.

STRUTTURA DEL CORSO

1° Week End Presentazione del corso • Teoria dell'allenamento • Principi della corretta progressione del carico • Anamnesi della costruzione della scheda base • Pratica pettorali e dorsali • Costruzione scheda del principiante uomo e donna • Costruzione schede intermedie uomo e donna • Pratica deltoidi • Pratica Addome e lombari • Teoria dello stretching • Pratica dello stretching **2° Week End** Ripasso delle lezioni precedenti e analisi dei principi teorici approfonditi on-line • Costruzione schede per avanzati uomo e donna • Controllo della FC e formule • Cardio fitness e circuit training • Pratica quadricipiti • Schede di allenamento a circuito e per dimagrimento • Pratica femorali e polpacci • Paramorfismi e dismorfismi • Costruzione schede in presenza di paramorfismi • Pratica bicipiti e tricipiti • Prova pratica di costruzione scheda di allenamento • Ripasso teoria o pratica **3° Week End** Ripasso delle lezioni precedenti e analisi dei principi teorici approfonditi on-line • Concetti di antropometria e uso del plicometro con applicazione formule antropometriche • Costruzione schede ipertrofia con tecniche • Ripasso costruzione schede e metodologie di allenamento • Ripasso generale • Test scritto • Esami teorico pratici (previo superamento test scritto) **Teoria (con supporto online)** Anatomia dell'apparato locomotore • Biomeccanica di base e terminologia • Anatomia del tessuto muscolare • Fisiologia della contrazione muscolare • Tipi di fibre muscolari • Concetto di unità motoria • Tipi di contrazione muscolare • Principali leggi muscolari • Fisiologia dei sistemi energetici • Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare • Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio • Concetti di Vo2max, Epoc, QR • Antropometria e analisi della composizione corporea • Principi di nutrizione umana • Macronutrienti e micronutrienti • IG e CG • Principali integratori alimentari • Tavole anatomiche

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS 1° LIVELLO specializzato in body building, circuit training e cardiofitness**

590€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 330euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 330euro da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Docenti responsabili del corso: M. Neri, R. Mastromauro, L. Franzon, C. Dolzan, F. Pani, F. Macchia, D. Berni, M. Ravagli, R. Provenzano, M. Grazioli, P. Rocuzzo, M. Orrù, W. Stacco, A. Bertuccioli.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FITNESS
2° LIVELLOSpecializzato in:
body building, circuit training e cardiofitness

CREDITI FORMATIVI 11



I corsi di 2° livello garantiscono una preparazione tecnico - didattica di qualità superiore, per un percorso formativo capace di fornire un bagaglio specialistico in sala attrezzi. La qualifica si acquisisce attraverso un percorso che prevede la partecipazione obbligatoria a 3 master di specializzazione a scelta tra quelli elencati. Per accedere è necessario il diploma di 1° livello.

PERCORSO PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 3 master di specializzazione tra quelli elencati:

- NUTRIZIONE
- PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
- FISIOFITNESS
- SPECIAL TRAINING

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS 2° LIVELLO specializzato in body building, circuit training e cardiofitness****100€** QUOTA D'ESAME

Gli esami di 2° livello possono essere sostenuti nelle sedi degli esami di 1° livello, previa domanda inviata alla segreteria federale almeno 15 giorni prima. L'esame verterà sull'intero programma del corso di 1° livello, più gli argomenti inerenti ai master di specializzazione sopraelencati, è obbligatorio che siano trascorsi almeno 6 mesi dal conseguimento della qualifica di Fitness 1° livello.

FITNESS

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN NUTRIZIONE

*Linee guida e protocolli
alimentari per una corretta
alimentazione*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

BOLOGNA	03-04 mag.	A. BERTUCCIOLI
CAGLIARI	01-02 feb.	F. PANI
FIRENZE	08-09 feb.	A. BERTUCCIOLI
MILANO	01-02 mar.	P. ROCCUZZO
NAPOLI	18-19 gen.	D. BERNI
NAPOLI	17-18 mag.	F. PANI
PALERMO	07-08 giu.	R. PROVENZANO
ROMA	08-09 mar.	F. PANI
TORINO	08-09 mar.	P. ROCCUZZO
VERONA	22-23 mar.	P. ROCCUZZO

Il corso si sviluppa in due giornate e garantisce una serie di nozioni e informazioni per fornire indicazioni di carattere nutrizionale alla clientela che frequenta le palestre. Il corso ha infatti la finalità di diffondere all'interno dei fitness club le linee guida per una corretta alimentazione da abbinare all'allenamento, al fine di ottimizzare i risultati.

PROGRAMMA

Analisi di macroelementi e microelementi • sistema ormonale, ritmi circadiani e rapporto con alimentazione • metabolismo basale e peso forma • l'anamnesi • antropometria e metodi di valutazione • le motivazioni all'aumento di peso e strategie per il dimagrimento • il principio delle diete hi-low • analisi di varie tipologie di diete • l'etichetta e gli additivi alimentari • cenni su ogni, cibi bio e sulle categorie di integratori con particolare riferimento a vitamine e minerali

ESONERI

Tutti coloro che hanno già frequentato il master (anche on line) in alimentazione possono partecipare solo alla seconda giornata di studio. In questo caso anche la quota di partecipazione è ridotta del 50%.

TITOLO RILASCIATO

Tutti coloro che sono in possesso di una qualifica come istruttore o Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Educazione Alimentare". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione in Nutrizione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

*Tecniche e metodologie in
sala pesi*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

BOLOGNA	25-26 gen.	M. GRAZIOLI
BOLOGNA	05-06 apr.	M. RAVAGLI
CAGLIARI	15-16 feb.	F. PANI
CATANIA	22-23 mar.	R. PROVENZANO
LIVORNO	08-09 mar.	M. GRAZIOLI
MILANO	29-30 mar.	M. ORRÙ
RIMINI	08-09 feb.	M. RAVAGLI
ROMA	15-16 feb.	M. RAVAGLI
SALERNO	10-11 mag.	D. BERNI
TORINO	01-02 feb.	P. ROCCUZZO
VERONA	03-04 mag.	M. ORRÙ

Il corso si propone di fornire le informazioni base che regolano il complesso mondo della costruzione e programmazione dell'allenamento. L'obiettivo è quello di analizzare gli strumenti (macchine cardiofitness o tecniche di intensità) e di spiegare i meccanismi dell'ipertrofia, della forza e del dimagrimento. Si affronterà la progressione delle sedute anche con esempi pratici e con la comprensione dei meccanismi legati alla cicizzazione ed ai concetti di carico e recupero del lavoro e dello stress (correlati anche all'azione del sistema endocrino).

PROGRAMMA

Teoria dell'allenamento e principi fondamentali dell'allenamento • la programmazione ed i parametri dell'allenamento • analisi del sistema ormonale e risposta all'allenamento • le motivazioni all'ipertrofia • tecniche di specializzazione muscolare per l'ipertrofia • analisi della forza • fisiologia del dimagrimento • analisi delle macchine cardiofitness • proposta di schede per forza, ipertrofia, dimagrimento • principali test di valutazione fisica

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, Educatore Posturale, Fitness per Senior o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in programmazione dell'allenamento". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN FISIOFITNESS

*Il corretto approccio alla
rieducazione funzionale e
posturale*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

BARI	31 mag.-1 giu.	R. MASTROMAURO
CAGLIARI	18-19 gen.	F. PANI
CAGLIARI	31 mag.-1 giu.	F. PANI
CATANIA	18-19 gen.	R. PROVENZANO
FIRENZE	22-23 feb.	M. GRAZIOLI
MILANO	22-23 mar.	L. FRANZON
NAPOLI	08-09 feb.	R. MASTROMAURO
PALERMO	10-11 mag.	R. PROVENZANO
RAVENNA	29-30 mar.	M. GRAZIOLI
RIMINI	01-02 mar.	M. RAVAGLI
ROMA	05-06 apr.	R. MASTROMAURO
TORINO	07-08 giu.	P. ROCCUZZO
VERONA	24-25 mag.	F. MACCHIA

Il corso ha come obiettivo quello di analizzare una serie di problematiche (sia traumatiche che posturali) legate alla struttura del rachide e delle articolazioni. L'analisi non si limita alla semplice descrizione ma anche a chiarire al tecnico i limiti della sua operatività e fornire i protocolli base legati ad un intervento basato sull'allenamento, questo da svolgere sia a corpo libero che con l'ausilio delle macchine da potenziamento e altri attrezzi di competenza dell'istruttore.

PROGRAMMA

Definizione di trauma e di rieducazione funzionale in sala pesi • richiami anatomici e di fisiologia articolare di spalla, ginocchio e caviglia • traumi più frequenti e protocolli di lavoro per spalla, ginocchio e caviglia • ontogenesi (analisi dello sviluppo dell'individuo) • scoliosi / ipercifosi / iperlordosi • protocolli di lavoro per paramorfismi e dismorfismi • cervicalgia / dorsalgia / lombalgia • ernia del disco • protocolli di lavoro per le algie vertebrali • ergonomia (interazione fra gli elementi del sistema corporeo)

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, Educatore Posturale, Fitness per Senior o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in Fisiofitness". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN SPECIAL TRAINING

*Allenamenti speciali per
tipologie di clientela*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

BOLOGNA	22-23 mar.	F. MACCHIA
CAGLIARI	14-15 giu.	F. PANI
CATANIA	25-26 gen.	R. PROVENZANO
GENOVA	17-18 mag.	P. ROCCUZZO
MILANO	22-23 feb.	P. ROCCUZZO
PALERMO	24-25 mar.	R. PROVENZANO
ROMA	29-30 mar.	D. BERNI
SALERNO	24-25 gen.	D. BERNI
TORINO	29-30 mar.	P. ROCCUZZO
VICENZA	01-02 mar.	C. DOLZAN

Si forniscono gli elementi per affrontare l'allenamento di persone in momenti particolari della vita come: gravidanza, 3° età, o persone con patologie che richiedono un approccio particolare. Il tecnico dovrà conoscere le problematiche fisiologiche che si generano da determinate situazioni e ricavare le linee guida su cui strutturare il giusto allenamento.

PROGRAMMA

Limiti dell'operato dell'istruttore • allenamenti in presenza di diabete mellito: eziopatogenesi e approccio fitness • asma, ipertensione e cenni sulle patologie cardiovascolari • osteoporosi e artrosi • approccio alla paziente in gravidanza e supporto motivazionale • modificazioni posturali e ormonali in gravidanza • anamnesi, test di valutazioni e linee guida • training routines durante la gravidanza: programmazione (1°, 2°, 3° trimestre, post partum) • alimentazione e integrazione in gravidanza e allattamento • modificazioni fisiologiche legate all'invecchiamento • principali patologie nell'anziano • grado di allenabilità dei soggetti over 50 • benefici e rischi degli esercizi di potenziamento e di endurance nell'anziano • l'alimentazione e integrazione nell'anziano • linee guida per la stesura di un corretto e mirato protocollo allenante

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training Educatore Posturale, Fitness per Senior o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico in special training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

I master di specializzazione sono aperti a tutti, ma consentono di ottenere un diploma di specializzazione solamente agli allievi che sono in possesso della qualifica di istruttore di 1° livello e/o laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso. Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal ASI, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

FITNESS MUSICALE

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FITNESS MUSICALE

Specializzato in:
aerobica, step e tonificazione

TUTOR
ON-LINE

CREDITI FORMATIVI **10**

SUPPORTI DIDATTICI



CAGLIARI	FIRENZE	MESSINA	NAPOLI	PALERMO	PESCARA	RAVENNA	TORINO
08-09 mar. 22-23 mar. 05-06 apr. 17-18 mag.	29-30 mar. 12-13 apr. 03-04 mag. 24-25 mag.	03-04 mag. 17-18 mag. 31mag-1 giu 14-15 giu.	01-02 feb. 15-16 feb. 15-16 mar. 05-06 apr.	15-16 feb. 08-09 mar. 22-23 mar. 12-13 apr.	01-02 feb. 22-23 feb. 15-16 mar. 05-06 apr.	08-09 feb. 22-23 feb. 29-30 mar. 12-13 aprile	29-30 mar. 10-11 mag. 24-25 mag. 07-08 giu.
CAMPOBASSO	LECCE	MILANO	PARMA	PERUGIA	POTENZA	ROMA	VERONA
03-04 mag. 10-11 mag. 17-18 mag. 14-15 giu.	15-16 feb. 01-02 mar. 15-16 mar. 05-06 apr.	08-09 feb. 22-23 feb. 15-16 mar. 12-13 apr.	12-13 apr. 03-04 mag. 17-18 mag. 14-15 giu.	08-09 feb. 08-09 mar. 29-30 mar. 12-13 apr.	29-30 mar. 12-13 apr. 03-04 mag. 24-25 mag.	08-09 feb. 08-09 mar. 22-23 mar. 12-13 aprile	15-16 mar. 29-30 mar. 12-13 aprile 03-04 mag.

La più recente necessità del mercato delle palestre, richiede una figura operativa a 360° capace di insegnare con competenza, e in grado di trasmettere professionalità e carica emotiva. Il corso garantisce l'apprendimento delle forme più diffuse di fitness musicale programmate nei club, attraverso un validissimo percorso formativo.

STRUTTURA DEL CORSO

1° Weekend • Introduzione al corso e metodi di lavoro • Teoria della musica • Musica e Cueing base I • Allenamento cardiovascolare nel fitness collettivo: masterclass di step e hi-lo • Passi base nella ginnastica aerobica e nello step • Sistemi d'insegnamento motorio I • Concetti base per un riscaldamento efficace
2° Weekend • Valutazione test elaborati a casa I • Ripasso cueing e sistemi d'insegnamento specifico per il riscaldamento • Comunicazione specifica TBW • Esercizi multiarticolari per gambe in stazione eretta, il metodo delle 5 fasi di sviluppo • Sistemi d'insegnamento motorio II • Lezione a circuito e piccoli attrezzi • Esercizi di stabilizzazione per il cingolo addominale. Esercizi di potenziamento per il cingolo addominale. **3° Weekend** • Valutazione test elaborati a casa II • Ripasso dei sistemi d'insegnamento per il riscaldamento • Ripasso del metodo delle 5 fasi di sviluppo • Condizionamento muscolare e piccoli attrezzi, concetti RTP • Sistemi d'insegnamento motorio III • Teoria sulle basi neurofisiologiche dello stretching. • Masterclass di RTP. • Masterclass di hi-lo. **4° Weekend** • Ripasso teorico • Ripasso pratico • Esame: test scritto, prova pratica. **Teoria (con supporto online)** • Anatomia dell'apparato locomotore • Biomeccanica di base e terminologia • Anatomia del tessuto muscolare • Fisiologia della contrazione muscolare • Tipi di fibre muscolari • Concetto di unità motoria • Tipi di contrazione muscolare • Principali leggi muscolari • Fisiologia dei sistemi energetici • Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare • Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio • Concetti di Vo2max, Epoc, qr • Antropometria e analisi della composizione corporea • Principi di nutrizione umana • Macronutrienti e micronutrienti • Ig e cg • Principali integratori alimentari • Tavole anatomiche

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE FITNESS MUSICALE SPECIALIZZATO IN AEROBICA, STEP E TONIFICAZIONE**

690€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 370euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 370euro da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Docenti responsabili del corso: D. Stauffer, V. Fabozzi, R. Campaniolo, G. Ventura, M. Messuri, O. Colella, D. Impalomeni, E. Cinelli, L. Ruggeri, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Tocco, M. Manca, L. Inglese, F. Randisi, M. Scurti.
Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FITNESS MUSICALE 2° LIVELLO

Specializzato in:
aerobica, step, tonificazione e posturale

CREDITI FORMATIVI **09**



L'istruttore di 2° livello acquisisce un ambito professionale più ampio e specialistico. La qualifica di 2° livello si può ottenere attraverso un percorso di 3 master monotematici obbligatori. Per accedere all'esame è necessario il diploma di 1° livello di Istruttore di Fitness Musicale.

PERCORSO PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario partecipare obbligatoriamente a tutti e 3 i master di specializzazione elencati:

- CHOREOGRAPHY: METODOLOGIA DI COSTRUZIONE
- TOTAL BODY WORKOUT
- POSTURAL DYNAMICS

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI FITNESS MUSICALE DI 2° LIVELLO specializzato in Choreography o Total Body Workout o Postural Dynamics**

100€ QUOTA D'ESAME
 L'esame verterà in una prova pratica, e potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello, dopo aver frequentato i 3 master di specializzazione obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria della Federazione Italiana Fitness, una volta concluso il percorso integrato.

FITNESS MUSICALE

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN CHOREOGRAPHY: METODOLOGIA DI COSTRUZIONE

Tecniche per la costruzione di coreografie di aerobica, step e condizionamento muscolare

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

BARI	17-18 mag.	M. MANCA
BOLOGNA	08-09 mar.	R. CAMPANOLO
CATANIA	12-13 apr.	M. TOCCO
GENOVA	17-18 mag.	O. COLELLA
LAMEZIA T.	18-19 gen.	M. ALAMPI
LIVORNO	08-09 feb.	O. COLELLA
MILANO	18-19 gen.	R. CAMPANOLO
MILANO	07-08 giu.	R. CAMPANOLO
RAVENNA	25-26 gen.	R. CAMPANOLO
ROMA	03-04 mag.	M. MESSURI
SALERNO	24-25 mag.	M. MESSURI

Il master è dedicato ai sistemi di costruzione coreografica semplici e da utilizzare subito. Il primo giorno è dedicato all'incremento della struttura standard e alle frasi incrociate utilizzando numeri pari. Il secondo giorno completa la panoramica sul lavoro di incremento di struttura e sulle frasi incrociate utilizzando numeri dispari. Il corso ti mette immediatamente nelle condizioni di applicare queste tecniche, utilizzando il metodo della scuola FIF "No Tap" che ha conquistato il mondo del fitness nell'ultimo decennio.

PROGRAMMA

Giorno 1: Introduzione alla scuola FIF di coreografia. I concetti di "metodologia" e "difficoltà tecnica" • Mini-masterclass di step, hi-lo e cardio GAG con lo step • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Esercizi guidati con sequenze che sfruttano il concetto di variazioni, sostituzioni, incremento di struttura non standard, utilizzo e spostamento nello spazio, comunicazione efficace, schema aperto • Mini-masterclass di step, hi-lo e cardio GAG a corpo libero • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Esercizi guidati con sequenze che sfruttano il concetto di variazioni, sostituzioni, frasi incrociate con numeri pari, incremento di struttura standard, utilizzo e spostamento nello spazio, comunicazione efficace, schema aperto.

Giorno 2: Mini-masterclass di step, hi-lo e cardio GAG funzionale • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Esercizi guidati con sequenze che sfruttano il concetto di variazioni, sostituzioni, frasi incrociate con numeri pari, incremento di struttura standard, utilizzo e spostamento nello spazio, comunicazione efficace, schema aperto. • Workshop di step e hi-lo sulle frasi incrociate, applicando variazioni e sostituzioni di intensità adatta al momento della lezione. Analisi delle sequenze proposte e lavoro a gruppi
NB. Il programma è prettamente pratico con supporto teorico applicato. È fondamentale la predisposizione alla pratica e una corretta base metodologica "Tap Free" per la completa riuscita negli esercizi proposti.

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello, Personal Trainer o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento di socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Choreography". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN TOTAL BODY WORKOUT

Nuovi e aggiornati concetti di tonificazione: GAG, RTP e TBA

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

BARI	01-02 feb.	M. MANCA
CAGLIARI	03-04 mag.	M. TOCCO
CATANIA	03-04 mag.	D. IMPALLOMENE
FIRENZE	01-02 feb.	P. VINCENZI
MILANO	01-02 mar.	P. VINCENZI
NAPOLI	07-08 giu.	M. MESSURI
RAVENNA	18-19 gen.	P. VINCENZI
RAVENNA	03-04 mag.	L. RUGGERI
ROMA	10-11 mag.	V. FABOZZI
VERONA	24-25 mag.	P. VINCENZI

Un primo modulo dedicato al total body in sedute di fitness groups. Una breve introduzione dello sviluppo del Total Body Workout in Italia per la realtà di oggi in modo da poter applicare i concetti teorici/pratici alle esigenze del pubblico che frequenta le palestre. 3 masterclass e 3 workshop su RTP Challenge, GAG Intensity Progression e Total Body Evolution.

PROGRAMMA

Giorno 1: Definizione e breve spiegazione dello sviluppo del Total Body Workout • Spiegazione dei concetti: funzionale (TBA e il lavoro delle diagonali) e GAG (allenamento metabolico/ad alta intensità) e il concetto di RTP (tecniche d'intensità con i piccoli attrezzi) • Masterclass 1 – GAG: un lavoro cardiovascolare ad alta intensità e un lavoro di condizionamento muscolare a corpo libero utilizzando le strategie di RTP. Analisi teorica sui concetti della lezione. Analisi della progressione delle sequenze, comunicazione, modifiche e correzioni • Masterclass 2 – RTP: tonificazione con i piccoli attrezzi. Analisi delle tecniche RTP utilizzate. Analisi dell'esecuzione corretta con eventuale input per le modifiche • Workshop 1: Total Body Evolution. L'utilizzo del lavoro delle diagonali nelle sequenze di tonificazione e allenamento cardiovascolare con e senza lo step.

Giorno 2: Workshop 2: allenamento cardiovascolare sullo step ad alta intensità con le transizioni al suolo per poi eseguire gli esercizi di condizionamento muscolare • Workshop 3: RTP – strategie di RTP che non sono state utilizzate nella Masterclass 2. Esempi pratici e input per un'esecuzione perfetta con eventuali modifiche • Masterclass 3: Total Body Workout – Total Body Workout a scelta del docente che tiene il corso. Variazioni di RTP e GAG tipo Bootcamp, Funzionale, Circuiti Atletico... e altri. Presentazione e analisi dei concetti utilizzati nella masterclass 3.

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello, Personal Trainer o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento di socio istruttore per l'anno in corso) viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Total Body Workout". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN POSTURAL DYNAMICS

Il miglioramento del condizionamento posturale

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

BOLOGNA	08-09 feb.	L. RUGGERI
CATANIA	05-06 apr.	D. IMPALLOMENE
MILANO	10-11 mag.	D. IMPALLOMENE
PALERMO	25-26 gen.	D. IMPALLOMENE
ROMA	08-09 feb.	V. FABOZZI

Dal condizionamento muscolare alla postura attraverso il movimento. Come impostare un lavoro di condizionamento di base per poter integrarlo progressivamente in chiave posturale neutra. Il corso inizia con una introduzione pratica al concetto di catena muscolare basata sui lavori di "overflow" per la stabilizzazione ed il potenziamento. Segue un modulo basato sulle tecniche PNF per la mobilizzazione e il lavoro con resistenze in diagonale. Si finisce con un elenco di esercizi ispirati alla ginnastica posturale per il cingolo scapolare. Il secondo giorno è dedicato a due proposte pratiche ispirate allo stretching PNF e a diverse forme di ginnastica posturale adattate al fitness.

PROGRAMMA

Breve accenno allo storico dei master racchiusi nel corso: Stretch and strength, Postural gym, Power stretch • **Teoria** La postura: definizione. Paramorfismi e dismorfismi. Le catene muscolari. La flessibilità e il metodo PNF. Il riflesso miotatico. Tecniche di allungamento pnf. Pratica: Esempi di lavori analitici e globali • Pratica: lavori a coppie con tecniche di allungamento PNF **Postural gym** • Workshop 1: l'equilibrio e le diagonali di Kabat • Workshop 2: esercizi ad indirizzo posturale (Pivetta) e tecniche di lavoro in super set • Workshop 3: esercizi ad indirizzo posturale, tecniche alternative e lavoro in super set **Power Stretch** • Introduzione ai concetti fondamentali del programma Power Stretch e suoi obiettivi • Masterclass 1 • Analisi della masterclass e pratica sulle sequenze della stessa • Workshop 4: nuove sequenze Power Stretch **Laboratorio:** organizzazione logica degli esercizi posturali per creare allenamenti adatti alle diverse esigenze delle persone che frequentano i centri fitness.

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello, Personal Trainer, Pilates Matwork, Hatha Yoga, Body Mind o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Postural Dynamics". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

TOP TRAINER

FITNESS E FITNESS MUSICALE

Il massimo livello raggiungibile nel percorso formativo della FIF nei settori fitness e fitness musicale e può essere selezionato come assistente ai corsi prima di intraprendere la carriera di formatore. La certificazione si ottiene attraverso la presentazione di titoli acquisiti presso la FIF e la discussione di una tesi. Il Top Trainer rappresenta un titolo riservato a chi dimostra di possedere le conoscenze e le competenze idonee. Il percorso per ottenere il diploma di Top Trainer richiede il raggiungimento di 35 crediti formativi sia per il settore Fitness Musicale che per il settore Fitness.

QUESTO È IL PERCORSO
CHE OGNI ASPIRANTE TOP TRAINER DEVE
SEGUIRE PER RAGGIUNGERE IL TITOLO:

SETTORE FITNESS

sono necessari 35 crediti formativi

È necessario possedere il diploma di:

FITNESS 1° livello = 8 cr. formativi

FITNESS 2° livello = 11 cr. formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:

- NUTRIZIONE
- PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
- FISIOFITNESS
- SPECIAL TRAINING

(3 di questi, a scelta, sono obbligatori per il percorso di 2° livello)

È obbligatorio aver partecipato al workshop di:

- FIT COMMUNICATION (vedi pagina 5)

Per raggiungere il tetto dei 35 crediti formativi, sarà necessario partecipare ad eventi quali corsi istruttore di altre discipline, master di specializzazione, convention o convegni.

SETTORE FITNESS MUSICALE

sono necessari 35 crediti formativi

È necessario possedere il diploma di:

FITNESS MUSICALE 1° livello = 10 cr. formativi

FITNESS MUSICALE 2° livello = 9 cr. formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:

- ADVANCED CHOREOGRAPHY
- ADVANCED TOTAL BODY WORKOUT
- ADVANCED POSTURAL DYNAMICS

È obbligatorio aver partecipato al workshop di:

- FIT COMMUNICATION (vedi pagina 5)

Per raggiungere il tetto dei 35 crediti formativi, sarà necessario partecipare ad eventi quali corsi istruttore di altre discipline, master di specializzazione, convention o convegni.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI TOP TRAINER

150€ QUOTA
D'ESAME

Requisiti richiesti: essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

Esame: presentazione e discussione tesi. Il titolo della tesi verrà assegnato, dietro richiesta del candidato, dalla segreteria a compimento del ciclo di studi.

Team docenti responsabile dei corsi: commissione d'esame FIF.

I master di specializzazione sono aperti a tutti, ma consentono di ottenere un diploma di specializzazione solamente agli allievi che sono in possesso della qualifica di istruttore di 1° livello e/o laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso. Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'efa ed in ambito nazionale dal ASI, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

PERSONAL TRAINER

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI

PERSONAL TRAINER

Il corso più completo per operare
professionalmente nel settoreTUTOR
ON-LINE

CREDITI FORMATIVI 10

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd



e-learning



CAGLIARI	01-02 marzo 29-30 marzo 12-13 aprile 03-04 maggio	MILANO	22-23 febbraio 15-16 marzo 29-30 marzo 12-13 aprile	ROMA	08-09 febbraio 22-23 febbraio 15-16 marzo 05-06 aprile
CATANIA	01-02 marzo 15-16 marzo 29-30 aprile 03-04 maggio	NAPOLI	08-09 marzo 29-30 marzo 12-13 aprile 03-04 maggio	TORINO	08-09 febbraio 01-02 marzo 15-16 marzo 05-06 aprile
LIVORNO	12-13 aprile 10-11 maggio 24-25 maggio 07-08 giugno	RIMINI	08-09 marzo 12-13 aprile 03-04 maggio 07-08 giugno	VERONA	01-02 marzo 05-06 aprile 10-11 maggio 14-15 giugno

Questo programma focalizza lo studio alla formazione di Personal Trainer che offrono il loro servizio presso centri fitness, nei loro studios o a domicilio e pertanto specializzati negli esercizi con gli attrezzi isotonici e le macchine cardio, allenamenti di fitness funzionale e a corpo libero con o senza attrezzi.

STRUTTURA DEL CORSO

1° Week End • Presentazione finalità del corso • Le 10 regole del PT • La scheda di anamnesi e colloquio iniziale • Teoria dell'allenamento • Esempi pratici di schede di allenamento (tonificazione e dimagrimento) • Pratica spalle • Pratica addominali e lombari • Allenamento per senior • Pratica pettorali e Dorsali • Pratica braccia **2° Week End** • Ripasso • I 10 concetti di comunicazione • Motivare all'esercizio • Esercizi di stabilizzazione per il "core" • Esercizi di condizionamento muscolare per il "core" • Stretching statico (attivo / passivo) • Strategie per creare un lavoro ad alta intensità anche con utilizzo dei piccoli attrezzi • Sequenze/Circuiti di lavoro condizionamento muscolare a corpo libero • Esercizi a corpo libero di fitness funzionale • Workshop sulla comunicazione applicato agli esercizi svolti nei 2 giorni **3° Week End** • Ripasso • Principi del controllo della FC e formule cardiache • Macchine cardio e allenamenti a circuito • Protocolli di lavoro per il recupero funzionale di spalla e ginocchio • Basi di posturologia • Protocolli di lavoro per principali problematiche del rachide • Pratica Femorali e polpacci • Pratica quadricipiti • Teoria e pratica base dello stretching **4° Week End** • Ripasso • Dimostrazione pratica di valutazioni antropometriche • Allenamento pre e post gravidanza (anche schede) • Prova pratica di costruzione scheda di allenamento • Strutturazione di un programma di consigli alimentari • Esami teorico pratici **Teoria (con supporto online)** • Caratteristiche tecniche, etiche e professionali del pt • Anatomia dell'apparato locomotore • Biomeccanica di base e terminologia • Anatomia del tessuto muscolare • Fisiologia della contrazione muscolare • Tipi di fibre muscolari • Concetto di unità motoria • Tipi di contrazione muscolare • Principali leggi muscolari • Fisiologia dei sistemi energetici • Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare • Test cardiovascolari • Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio • Parametri cardiaci e respiratori • Principi di controllo della FC • Allenamenti cardiovascolari e a circuito per il dimagrimento • Classificazione delle principali biotipologie • Antropometria e analisi della composizione corporea • Morfopatologia dell'obesità • Aspetti fiscali per il pt • Principi di alimentazione • Analisi delle principali diete • Principali integratori alimentari

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER**

690€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 370euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 370euro da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

L'iscrizione è comprensiva di quota d'esame, dispense, testo di studio "P.T. il manuale per il professionista" (440 pagine con oltre 200 foto e 100 tabelle), iscrizione all'A.I.P.T. (Associazione Italiana Personal Trainer), tessera A.I.P.T. di Fitness Personal Trainer.

Docenti responsabili del corso: L. Ruggeri, F. Pani, G. Marongiu, R. Mastro-mauro, V. Fabozzi, L. Franzon, G. Ventura, D. Stauffer, M. Neri, E. Cinelli, D. Berni, D. Impallomeni, R. Provenzano, M. Messuri, M. Manca, F. Macchia, M. Ravagli, C. Dolzan, M. Grazioli.

Esame: prevede test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni di casi di studio. **Esoneri:** i possessori del diploma di 1° livello di Fitness possono essere esonerati dal partecipare al 1° weekend. I Laureati in Scienze Motorie possono essere esonerati dal partecipare al 3° weekend.

Note: per creare un'uniformità didattica, si consiglia la partecipazione al corso a coloro che hanno già una conoscenza dell'uso degli attrezzi, delle macchine da palestra, delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO PER LA QUALIFICA DI

PERSONAL TRAINER
ELITE

CREDITI FORMATIVI 09

Il percorso prevede una specializzazione prevalentemente pratica del settore PERSONAL TRAINING attraverso l'analisi di protocolli di allenamento specifici nelle principali aree professionali.

PERCORSO PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Personal Trainer di 1° livello e partecipare obbligatoriamente ad almeno 3 dei corsi elencati:

- CORSO DI FUNCTIONAL TRAINING
- RECUPERO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE
- POSTURAL TRAINING ONE TO ONE
- SPORT COACH

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER ELITE****100€** QUOTA D'ESAME

L'esame verterà in una prova pratica, e potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello, dopo aver frequentato i 3 corsi obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria della Federazione Italiana Fitness, una volta concluso il percorso integrato.

PERSONAL TRAINER

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI RECUPERO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE

Pattern Abilities Training

CREDITI FORMATIVI **3**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd

MILANO 22-23 mar. V. FABOZZI
C. DOLZAN
FIRENZE 03-04 mag. V. FABOZZI
C. DOLZAN

Il Pattern Ability Training è un programma che elabora una serie di allenamenti rieducativi rivolti al miglioramento degli schemi motori e degli schemi posturali del corpo umano. Si sviluppa attraverso lo studio teorico-pratico dei fattori limitanti specifici o comuni ai singoli schemi motori e attraverso la sperimentazione pratica dei test di valutazione primari e secondari, e dei relativi esercizi rieducativi.

PROGRAMMA

- I 9 schemi motori del corpo umano: squat, lift, press, pull, rotate, smash, roll, gait & loco-motion, moving & carrying load
- Protocolli pratici di allenamento P.A.T.
- Analisi teorico-pratica dei test di valutazione funzionale delle capacità motorie
- I principali limiti posturali
- I principali esercizi correttivi per il recupero di spalla, ginocchio e caviglia
- Periodizzazione di allenamenti funzionali con finalità correttive

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, Educatore Posturale o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "P.A.T. Pattern Abilities Training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

CORSO DI POSTURAL TRAINING ONE TO ONE

Allenamento posturale integrato per la rieducazione delle principali patologie della colonna vertebrale

CREDITI FORMATIVI **3**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

RAVENNA 05-06 apr. D. DE BARTOLOMEO

Un corso ad indirizzo posturale indicato per gli istruttori di fitness e per i personal trainer che integra i principi del pilates ai principi dello stretching globale attivo attraverso lo studio delle catene muscolari e l'applicazione pratica di sequenze globali e analitiche, e di lavori a coppie adatti alle principali patologie della colonna vertebrale.

PROGRAMMA

- Fisiologia dello stretching
- Le principali catene muscolari
- Le principali retrazioni muscolari
- Sequenze pratiche di stretching globale
- Principi posturali del metodo pilates
- Esercizi base del pilates
- Allenamento del pavimento pelvico

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, Educatore Posturale o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Postural Training One to One". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

CORSO DI SPORT COACH

Preparazione atletica one to one

CREDITI FORMATIVI **3**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

RAVENNA 01-02 feb. C. DOLZAN

Un corso di specializzazione specifico per gli operatori del settore funzionale, personal trainer e fitness atto al miglioramento delle qualità comunicative del coaching e alla acquisizione di allenamenti specifici delle capacità condizionali per una preparazione atletica generale.

PROGRAMMA

- Cos'è la preparazione atletica
- Il coaching motivazionale
- Test sulla forza massima, la potenza e la condizione cardiovascolare
- Warm-up per la performance
- Condizionamento di base: la G.P.P
- Allenare la forza massima, la potenza e l'endurance
- Integrazione degli allenamenti di tutte le capacità condizionali

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, Educatore Posturale o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Preparazione atletica one to one". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

CORSO DI FUNCTIONAL TRAINING

L'allenamento che trae origine dai movimenti naturali e istintivi

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd

MILANO 08-09 febbraio
NAPOLI 08-09 febbraio
RAVENNA 01-02 febbraio
ROMA 05-06 aprile
TORINO 14-15 giugno
VERONA 29-30 marzo

Il training funzionale è un allenamento di estrema completezza e grande impatto emotivo, che garantisce fidelizzazione e spirito di gruppo. Gli esercizi sono di carattere globale e funzionale, l'attivazione metabolica raggiunge alti livelli e si allena forza, coordinazione e destrezza. L'allenamento funzionale è la risposta a ciò che la tendenza del fitness richiede a un programma di esercizi.

STRUTTURA DEL CORSO

Primo giorno

- Bodyweight: push up e squat
- Workout 1
- Kettlebell: Stacco, Swing, Clean, Goblet Squat e Press
- Workout 2
- Barbell: Stacco, Clean, Squat, Press, OHS
- Workout 3

Secondo giorno:

- Ripasso: esercizi con i Kettlebell e Barbell
- Bodyweight: varianti di Push up e Squat
- Med ball: esercizi
- Workout 4
- Teoria: Costruzione di Workout e programmazione degli allenamenti
- Workout d'esame
- Esame tecnico pratico

TITOLO RILASCIATO

Diploma di "Functional Training specialist".

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

DOCENTI RESPONSABILI DEL CORSO

C. Dolzan, L. Ceria, S. Roberto, L. Dalseno, V. Fabozzi, V. Calisti.

NOTE

Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo. Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene in polvere.

PILATES

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK®

Tecniche ed esercizi per il programma fitness rivolto alla postura

TUTOR ON-LINE

CREDITI FORMATIVI **4**

SUPPORTI DIDATTICI



BARI	22-23 febbraio 22-23 marzo	PERUGIA	12-13 aprile 17-18 maggio	R. CALABRIA	15-16 marzo 05-06 aprile
CAGLIARI	12-13 aprile 03-04 maggio	PESCARA	22-23 febbraio 15-16 marzo		
MANTOVA	22-23 febbraio 15-16 marzo	RAVENNA	08-09 febbraio 22-23 febbraio		
MILANO	15-16 marzo 05-06 aprile	RIMINI	29-30 marzo 12-13 aprile		
PALERMO	22-23 febbraio 22-23 marzo	ROMA	08-09 febbraio 15-16 marzo		

È il programma di maggior successo degli ultimi anni. Forza e flessibilità migliorano attraverso sequenze di esercizi di allungamento, stabilizzazione, tonificazione. Nata come ginnastica riabilitativa, oggi il metodo Pilates si è arricchito di nuovi protocolli di lavoro per un approccio "morbido" al movimento. Garantisce l'apprendimento di elementi nuovi e funzionali al fitness moderno.

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione al corso. • Teoria, il metodo: cosa è il Pilates, breve storia, definizione del metodo; I principi Fondamentali e i principi Posturali. • Masterclass 1: introduttiva con esercizi propedeutici e prepilates: lezione principianti didattica ed analitica nei contenuti: ritmo, cueing. • Workshop 1: analisi della masterclass. Teoria a pratica sull'informazione propriocettiva e percorso didattico dei principi posturali: respirazione, allungo assiale, collo testa, cingolo scapolare, curva neutra ed imprint; attivazione del pavimento pelvico, movimenti vertebrali e concetto di bilanciamento, cueing specifico ed immagini. • Masterclass 2 lezione principianti intermedi, workshop 2: Breve analisi. Concetti di progressione in intensità e coordinazione dai livelli precedenti, introduzione di nuovi. • Masterclass 3 e Workshop 3: analisi esercizi visti a lezione; nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello. • Masterclass 4: struttura di lezione, per allievi intermedi; • Workshop 4: analisi esercizi visti a lezione. • Workshop 5. Programmazione e didattica del cueing specifico, le transizioni, lavori a gruppi pre esame. • Esame: test scritto, prova pratica, prova orale.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PILATES MATWORK®**

490€ COMPRESIVA DI QUOTA D'ESAME
In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 250euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250euro da versarsi entro 15 giorni prima del secondo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Docenti responsabili del corso: E. Cinelli, E. Albini, G. Marongiu, M. Alampi, L. Ruggeri, L. Lapomarda, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.

Requisiti richiesti: per poter accedere al corso di Pilates Matwork Base è necessario, prima dell'iscrizione, inviare il proprio curriculum vitae per fax (0544.34752) oppure e-mail (fif@fif.it) alla segreteria del Centro Studi La Torre. **Note:** il corso è a numero chiuso. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO DI QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK® ADVANCED

Un passo verso la specializzazione

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



BOLOGNA	12-13 aprile	PALERMO	12-13 aprile
CAGLIARI	24-25 maggio	ROMA	24-25 maggio
FIRENZE	25-26 gennaio		
LAMEZIA T.	29-30 marzo		
LECCE	25-26 gennaio		
MANTOVA	10-11 maggio		
MILANO	18-19 gennaio		
MILANO	17-18 maggio		
NAPOLI	18-19 gennaio		

Il weekend si distingue per l'apprendimento di dieci nuove tecniche e per le variazioni di esercizi del programma Matwork Base.

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione al corso: strutture tipo di allenamento • Masterclass 1: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi. Breve analisi. Concetti importanti: ritmo della lezione, progressione in intensità e coordinazione dai livelli precedenti, introduzione di nuovi elementi o esercizi, respirazioni alternative • Workshop 1: collegamento con i principi fondamentali, di immagini, cueing specifico per respirazione, preparazione, movimento • Workshop 1 parte 2: commentare eventuali nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello • Masterclass 2: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi • Workshop 2 • Workshop 2 parte 2: commentare eventuali nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello • Masterclass 3: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi • Workshop 3 • Workshop 3 parte 2: commentare eventuali nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello • Masterclass 4: struttura di lezione tipo 5 per intermedi/avanzati • Workshop 4 • Riepilogo e riassunti

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PILATES MATWORK® ADVANCED**

260€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda, E. Albini, E. Cinelli, L. Ruggeri, G. Marongiu, M. Alampi, D. De Bartolomeo, M. Manca.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Matwork Base. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

PILATES

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PILATES TRAINING

*Il pilates nella sua forma più
intensa*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

BOLOGNA	17-18 mag.	D. DE BARTOLOMEO
CAGLIARI	18-19 gen.	G. MARONGIU
MILANO	22-23 mar.	E. ALBINI
NAPOLI	01-02 mar.	D. DE BARTOLOMEO
PALERMO	17-18 mag.	E. CINELLI
ROMA	25-26 gen.	G. MARONGIU

Le due giornate saranno centrate su quello che si potrebbe definire "Pilates più avanzato", per un percorso che possiede un obiettivo allenante. All'interno del corso si svilupperanno concetti correlati a "schede specifiche di allenamento". È richiesto il diploma di Pilates Matwork Advanced.

PROGRAMMA

Osservazione e pratica di 9 nuovi esercizi Matwork di livello più avanzato; • schede di allenamento per diverse tipologie: base, intermedio e avanzato

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento di socio istruttore per l'anno in corso) viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Training". Ai soci praticanti viene invece rilasciato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PILATES PROPS

Lezioni con i piccoli attrezzi

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

BARI	10-11 mag.	M. MANCA
BOLOGNA	22-23 mar.	D. DE BARTOLOMEO
CAGLIARI	10-11 mag.	G. MARONGIU
GENOVA	15-16 feb.	E. CINELLI
LAMEZIA T.	08-09 mar.	M. ALAMPI
MANTOVA	05-06 apr.	L. LAPOMARDA
PALERMO	03-04 mag.	E. CINELLI
PERUGIA	25-26 gen.	L. RUGGERI
RIMINI	07-08 giu.	L. RUGGERI
ROMA	29-30 mar.	E. CINELLI

Il weekend è organizzato per l'apprendimento delle tecniche di esercizio relative a una serie di piccoli attrezzi molto popolari nel Pilates: foam roller, ring, soft ball ed elastiband. Grazie alle tecniche e alle sequenze fornite durante il corso, si potranno strutturare lezioni col supporto dei props, per assicurare nuove motivazione e maggior intensità nei propri workout.

PROGRAMMA

Analisi dei piccoli attrezzi; • il lavoro col ring e roller; • il lavoro con la gym ball e gli elastiband; • il lavoro combinato; • protocolli di lezione.

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento di socio istruttore per l'anno in corso) viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Props". Ai soci praticanti viene invece rilasciato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PILATES SPECIAL LIFE FORM

*Le tecniche per terza età e
gestanti*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

BOLOGNA	03-04 mag.	E. CINELLI
MILANO	24-25 mag.	E. ALBINI
ROMA	18-19 gen.	L. LAPOMARDA
ROMA	07-08 giu.	E. CINELLI
SIENA	01-02 mar.	E. CINELLI

Il master garantisce la conoscenza delle tecniche specializzate applicabili a popolazioni speciali, quali terza età e gestanti. Queste tipologie di persone richiedono la conoscenza delle problematiche di base e degli esercizi più idonei da utilizzare nei confronti di anziani e donne in dolce attesa.

PROGRAMMA

Cambiamenti ormonali e fisici. Il pavimento pelvico. Indicazioni e controindicazioni; • analisi esercizi: warm-up, gravidanza; • caratteristiche dell'anziano; • masterclass; • piccoli attrezzi da utilizzare con l'utenza senior; • workshop: analisi degli esercizi di Matwork, con relativi adattamenti alla terza età, il defaticamento.

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento di socio istruttore per l'anno in corso) viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Special Life Form". Ai soci praticanti viene invece rilasciato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.



I master di specializzazione sono aperti a tutti, ma consentono di ottenere un diploma di specializzazione solamente agli allievi che sono in possesso della qualifica di istruttore di 1° livello e/o laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso. Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal ASI, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

PILATES

RISPARMIA IL 10%
*Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.*
CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI REFORMER

Tipologie d'uso di un grande attrezzo
CREDITI FORMATIVI 3
SUPPORTI DIDATTICI


dispensa



dvd


MILANO 25-26 gennaio
MILANO 07-08 giugno
ROMA 01-02 febbraio

Due giornate nelle quali si imparerà a utilizzare il reformer nelle sue tecniche di base e nelle sue applicazioni avanzate. Grazie al reformer si può individualizzare l'allenamento sulle caratteristiche del cliente.

STRUTTURA DEL CORSO

1° Giorno Cosa è l'universal reformer. Pratica all'uso tecnico della macchina: preparazione e transizioni • Workshop teorico pratico: 1° gruppo di esercizi – riscaldamento e cueing; 2° serie di esercizi – il core; 3° serie di esercizi – la capacità di dissociare e la specificità; 5° serie di esercizi – il box (long box e short box intro); 6° serie di esercizi – split series and stretch • Lavori a gruppi; modifiche, variazioni e controindicazioni • Programmazione delle lezioni (personal o di gruppo).

2° Giorno Pratica: mini lezione di gruppo introduzione dell'elemento fluidità e propedeuticità • Workshop pratico: lezione avanzata nuovi esercizi • Pratica: lavori a gruppi e workshop teorico (il cingolo scapolo omerale) • Pratica: il box, esercizi advanced • Lavoro a gruppi con mini lezioni; serie di esercizi e workshop teorico • Programmazione del lavoro: rispettare la propedeuticità e le modifiche necessarie; come integrare il livello necessità; lavoro con un personal o di gruppo – differenze.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES REFORMER
220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda, G. Marongiu, E. Albini.
Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Matwork Base e Pilates Advanced. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

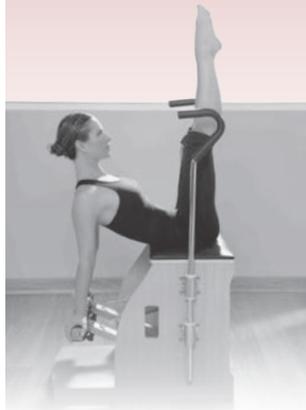
CORSO DI REFORMER ADVANCED E WUNDA CHAIR

Pilates equipment advanced
CREDITI FORMATIVI 3
SUPPORTI DIDATTICI


dispensa



dvd


CESENA 29-30 marzo

Per una specializzazione avanzata, il weekend è finalizzato all'apprendimento delle tecniche di insegnamento applicate a due attrezzi estremamente versatili: il reformer e la wunda chair. Grazie a questi due attrezzi sarà possibile avere un quadro completo del pilates.

STRUTTURA DEL CORSO

1° giorno (Reformer Advanced) • Introduzione al corso: differenze pratiche e teoriche degli esercizi da repertorio avanzati • Workshop pratico e teorico sugli esercizi classificati per categorie • Pratica al jump board • Metodologia di insegnamento e comunicazione (cueing verbale e tattile) • Progressione e programmazione delle lezioni.

2° giorno (Wunda Chair) • Introduzione al corso: WC attrezzo versatile e impegnativo; la sua storia • Workshop teorico pratico: esercizi - footwork - abdominal series - hip work - spinal articulation - arm work - leg work - lateral flexion and rotation - back extension • Cueing specifico e programmazione del lavoro.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES REFORMER ADVANCED E DIPLOMA DI WUNDA CHAIR
220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda.
Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Base, Pilates Advanced e Pilates Reformer. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

PILATES

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI **CADILLAC**

*L'apprendimento delle tecniche
di uno degli attrezzi più significativi*

CREDITI FORMATIVI **3**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd

L'attrezzo presenta numerose possibilità di utilizzo grazie alla sua struttura a baldacchino: le due giornate di corso forniranno le competenze per l'uso del cadillac nelle sue tecniche di base e nelle sue applicazioni avanzate. Il cadillac permette un lavoro esternamente particolare sull'utente.

STRUTTURA DEL CORSO

Caratteristiche del cadillac • esercizi base • tecniche di lavoro • tecniche di assistenza all'allievo • esercizi complessi con l'uso del trapezio e delle molle • esercizi per la forza e per la flessibilità.



TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PILATES CADILLAC**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data
d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Base, Pilates Advanced, Pilates Reformer ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore FIF.

PILATES MASTER TEACHER

PILATES

È il livello più alto di qualifica del percorso Pilates della Federazione Italiana Fitness. Si ottiene sostenendo un esame, dopo aver concluso un ciclo di studi che comprende i corsi di Pilates Matwork, Pilates Matwork Advanced e due master di specializzazione.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME

Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 2 master di specializzazione tra quelli elencati:

- PILATES TRAINING
- PILATES PROPS
- PILATES SPECIAL LIFE FORM
- REFORMER
- CADILLAC

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PILATES MASTER TEACHER**

100€ QUOTA D'ESAME

Esame: potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di Pilates Matwork, durante Welcome Fitness o la Pilates Convention, dopo aver frequentato i corsi di Pilates Matwork e Pilates Matwork Advanced e i 2 master di specializzazione obbligatori. È necessario essere preparati su tutto il programma della scuola pilates. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato.

FITNESS FUNZIONALE

RISPARMIA IL 10% Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI FUNCTIONAL TRAINING

L'allenamento che trae origine
dai movimenti naturali e istintivi

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd

Il training funzionale è un allenamento di estrema completezza e grande impatto emotivo, che garantisce fidelizzazione e spirito di gruppo. Gli esercizi sono di carattere globale e funzionale, l'attivazione metabolica raggiunge alti livelli e si allena forza, coordinazione e destrezza. L'allenamento funzionale è la risposta a ciò che la tendenza del fitness richiede a un programma di esercizi.

STRUTTURA DEL CORSO

Primo giorno: Bodyweight: push up e squat • Workout 1 • Kettlebell: Stacco, Swing, Clean, Goblet Squat e Press • Workout 2 • Barbell: Stacco, Clean, Squat, Press, OHS • Workout 3

Secondo giorno: Ripasso: esercizi con i Kettlebell e Barbell • Bodyweight: varianti di Push up e Squat • Med ball: esercizi • Workout 4 • Teoria: Costruzione di Workout e programmazione degli allenamenti. • Workout d'esame • Esame tecnico pratico

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST**

220€ in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio
corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, L. Ceria, S. Roberto, L. Dalseno, V. Fabozzi, V. Calisti.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo. Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene in polvere.



CORSO DI BARBELL

L'allenamento con il bilanciere

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd

Si apprenderanno le tecniche base per sollevare il bilanciere nelle modalità funzionali: power lifting e olympic lifting. Nel primo caso si tratta di stacchi da terra, squat e panca orizzontale, nel secondo di strappo e slancio.

STRUTTURA DEL CORSO

Primo giorno: • Introduzione al Barbell Training • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Deadlift (stacco da terra) • Varianti del Deadlift (Sumo Deadlift, Romanian Deadlift, One Leg Deadlift, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento dello Squat • Varianti dello Squat (Zercher Squat, Frontal Squat, Sumo Squat, Overhead Squat, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Press • Varianti del press (Military Press, Bench Press, Floor Press, ecc.) • Cenni sulla "Old Strongmen School"

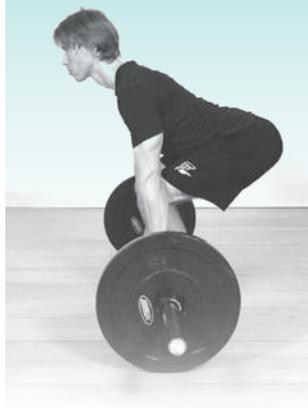
Secondo giorno: • Introduzione all'Olympic Lifting • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Clean (girata) • Varianti del Clean (Hanged Clean, Power Clean, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Jerk • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Clean & Jerk (Slancio) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento dello Snatch (Strappo)

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI BARBELL TRAINING**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data
d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, L. Dalseno, S. Roberto.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo. Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene in polvere.



FITNESS FUNZIONALE

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI

BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

Esercizi funzionali a corpo libero

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



FIRENZE	22 febbraio
RAVENNA	22 marzo
ROMA	25 gennaio
ROMA	12 aprile

Si apprenderanno le tecniche essenziali dell'allenamento funzionale a corpo libero, grazie alla pratica di una serie di esercizi che garantiscono la specificità del training. Oltre agli esercizi per il potenziamento, il master include una parte dedicata alla joint flexibility, cioè gli esercizi per la flessibilità relativi all'allenamento funzionale.

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione alla Mobility Training • Mobilità articolare di base • Mobilità articolare dinamica • Mobilità articolare avanzata • Introduzione al Bodyweight Training • Esercizi di base • Progressione degli esercizi • Esercizi Complessi • Cardiovascular Workout • Defaticamento

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY**

190€ in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, V. Fabozzi, V. Calisti, L. Dalse-
no, S. Roberto, L. Ceria.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO DI

SUSPENSION TRAINING

Esercizi e strategie allenanti

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



BIELLA	26 gennaio
BIELLA	02 marzo
CATANIA	18 maggio
FIRENZE	23 febbraio
RAVENNA	23 marzo
ROMA	26 gennaio
ROMA	13 aprile

L'allenamento in sospensione sfrutta il peso del proprio corpo per un training funzionale efficace e sicuro ed è particolarmente gradito per la sua originalità e per i risultati che sono apprezzati solo dopo poche sedute. Durante il corso saranno apprese le tecniche e gli esercizi fondamentali applicabili a questo attrezzo.

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione al Suspension Training • Caratteristiche tecniche e funzionali dell'attrezzo e sue peculiarità • Principali posizioni di lavoro rispetto all'attrezzo • Esercizi di Core training • Mini Workout #1 • Esercizi per arti inferiori • Mini Workout #2 • Esercizi per torace, schiena ed arti superiori • Mini Workout #3 • Esercizi complessi • Mini Workout #4 • Creazione di protocolli di allenamento per diversi obiettivi • Workout finale

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI SUSPENSION TRAINING**

190€ in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

Docenti responsabili del corso: L. Ceria, D. Longhi, S. Roberto, L. Dalse-
no. **Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

FITNESS FUNZIONALE

RISPARMIA IL 10%
*Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.*
CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI KETTLEBELL BASIC

*Il corretto utilizzo delle gyria per un allenamento
efficace e motivante*
CREDITI FORMATIVI 2
SUPPORTI DIDATTICI


dispensa



BIELLA	01-02 febbraio
BOLOGNA	17-18 maggio
CATANIA	15-16 febbraio
FIRENZE	10-11 maggio
MILANO	12-13 aprile
NAPOLI	07-08 giugno
PERUGIA	21-22 giugno
ROMA	22-23 marzo
VERONA	24-25 maggio

È il programma più attuale e gradito, garantisce una nuova versione di allenamento con il sovraccarico. Le sfere con le maniglie offrono numerose opportunità allenanti e un formato di lavoro entusiasmante, che assicura miglioramenti fisici e soprattutto rappresenta una novità nel fitness, per dare un nuovo elemento di motivazione a clienti, vecchi e nuovi.

STRUTTURA DEL CORSO
Primo giorno: Presentazione del corso e analisi delle diverse scuole di pensiero • Deadlift • Swing • Clean • Squat.

Secondo giorno: Ripasso • Didattica di insegnamento a coppie • Press • Snatch • Turkish get up a corpo libero • Teoria: Costruzione di Workout e programmazione degli allenamenti. • Workout d'esame • Esame tecnico pratico

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI KETTLEBELL TRAINER
220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, V. Fabozzi, V. Calisti, L. Dalse-
no, S. Roberto.

Obiettivi del corso: il corso ha l'obiettivo di far apprendere le tecniche relative all'uso dei kettlebells e la programmazione degli allenamenti con questo attrezzo che garantisce esclusivi protocolli di lavoro.

A chi si rivolge: agli istruttori di sala pesi, ai personal trainer, ai preparatori fisici, agli insegnanti specializzati in programmi di tonificazione e a tutti coloro desiderino apprendere l'uso di questo eccezionale attrezzo.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO DI KETTLEBELL ADVANCED

*Il livello più avanzato dell'allenamento
funzionale con le gyria*
CREDITI FORMATIVI 2
SUPPORTI DIDATTICI


dispensa



BOLOGNA	12-13 aprile
RAVENNA	18-19 gennaio

Il livello più avanzato include l'apprendimento di 5 esercizi dalle notevoli complessità motorie: Turkish get up; Bent press; Wind mill; Squat overhead e Jerk. Inoltre, si impareranno esercizi già visti nel 1° livello, ma che prevedono l'uso di due kettlebells (per esempio, lo swing con due attrezzi). Il corso prevede un esame finale.

STRUTTURA DEL CORSO
Primo giorno: Ripasso tecniche Kettlebell Basic • Turkish get up con sovraccarico • Push press • Jerk • Over head squat

Secondo giorno: Double Kettlebell: Swing, Clean, Front Squat, Press, Push press, Jerk, Snatch, Over head squat • Windmill • Side Press • Bent Press • Teoria: Costruzione di Workout e programmazione degli allenamenti. • Workout d'esame • Esame tecnico pratico

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI KETTLEBELL TRAINER ADVANCED
220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, V. Fabozzi, V. Calisti.
Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

FITNESS FUNZIONALE

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI

N.B.A. NATURAL BODY ART

*Un metodo innovativo per interpretare
il functional training*

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd

Il Natural Body Art è un programma di allenamento finalizzato al risveglio della memoria corporea, della risposta metabolica dell'organismo, dell'equilibrio mente-corpo, della concentrazione e dell'ascolto di sé. Nasce come punto d'incontro di diverse discipline del mondo orientale e del mondo occidentale; dalla più antica arte marziale indiana –il Kalarypaiattu – ai sistemi di allenamento posturali del Gyrotonic e Gyrokinesis; dalla consapevolezza attraverso il movimento del Metodo Feldenkrais, al metodo di allenamento ad alta intensità HIRT. Si esprime attraverso quattro aree: acqua, aria, fuoco e terra.

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione al master: importanza della dinamica degli elementi del ciclo della vita; caratteristica dei quattro cicli di allenamento identificati con gli elementi dell'acqua, del fuoco, della terra e dell'aria; caratteristiche del metodo HIRT (High-Intensity Interval Resistance Training A. Paoli et al). • Masterclass 1: NBA ACQUA • Analisi delle sequenze caratterizzanti il ciclo di allenamento dell'elemento Acqua • Masterclass 2: NBA FUOCO e LEGNO • Analisi delle sequenze caratterizzanti il ciclo di allenamento degli elementi Fuoco e Legno • Workshop teorico-pratico sulle caratteristiche e i benefici del metodo HIRT • Masterclass 3: NBA TERRA • Analisi delle sequenze caratterizzanti il ciclo di allenamento dell'elemento Terra • Masterclass 4: NBA ARIA • Analisi delle sequenze caratterizzanti il ciclo di allenamento dell'elemento del Metallo.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI N.B.A. NATURAL BODY ART**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data
d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: V. Fabozzi.

Note: il corso è consigliato a insegnanti del settore olistico, funzionale e fitness funzionale. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

MASTER FUNCTIONAL TRAINING

*La qualifica che definisce l'istruttore
di functional training al livello più alto*

È il corso di studi più vicino alle attuali tendenze vigenti nei fitness club. Per ottenere la qualifica di Master, oggi estremamente richiesta, è necessario aver ottenuto il diploma del corso base di Functional Training e aver partecipato a tre corsi di specializzazione.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME

Per accedere all'esame è necessario partecipare a tutti e 4 i corsi tra quelli elencati:

- KETTLEBELL BASIC
- SUSPENSION TRAINING
- BARBELL
- BODYWEIGHT E JOINT MOBILITY

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI MASTER FUNCTIONAL TRAINING**

100€ QUOTA D'ESAME

Esame: potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato. L'esame è pratico e nel corso dell'esecuzione delle prove, il docente potrà porre, a suo piacimento, domande relative all'esercizio in fase di esecuzione.

FITNESS MUSICALE

RISPARMIA IL 10% Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI

POWER PUMP®

Lezioni di tonificazione di gruppo con l'uso
di manubri e bilanciere

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



CAGLIARI	25-26 gennaio
CATANIA	08-09 febbraio
FIRENZE	05-06 aprile
MILANO	10-11 maggio
NAPOLI	17-18 maggio
RAVENNA	01-02 marzo
ROMA	24-25 maggio
VERONA	08-09 febbraio

Il corso dura un weekend, dove si apprenderanno le tecniche base per costruire una lezione di Power Pump: struttura della lezione, traiettorie di movimento del bilanciere e dei manubri, metabolismi energetici e combinazioni allenanti. Durante il weekend si forniranno gli elementi per poter insegnare il Power Pump grazie ai programmi appresi durante il corso.

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione • meccanica degli esercizi base • effetti allenanti • musica ed esercizio • combinazioni e sequenze • programmazione di una lezione • metodi di insegnamento • masterclass

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI POWER PUMP®**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. **Docenti responsabili del corso:** F. Randisi, M. Tocco, D. Impalomeni.

CORSO DI

A.T.P.® AQUATIC TRAINING PROGRAM

Istruttore di fitness in acqua

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



BOLOGNA	24-25 maggio
CAGLIARI	08-09 marzo
CATANIA	18-19 gennaio
LAMEZIA T.	05-06 aprile
MILANO	12-13 aprile
PARMA	22-23 febbraio
PALERMO	03-04 maggio
TERNI	15-16 marzo
VICENZA	03-04 maggio

Il corso vuole fornire le conoscenze per diventare un istruttore di fitness acquatico completo e professionale in quella che è considerata una delle discipline più attuali nel mondo del fitness. Un lavoro specifico con esercitazioni in acqua e insegnamento a terra. Tutto ciò che occorre per avere le chiavi giuste e determinare l'accesso al programma di una specialità molto apprezzata.

STRUTTURA DEL CORSO

• Introduzione al corso: presentazione della scuola e di tutto l'iter formativo, requisiti base per l'esame e i master monotematici di specializzazione • Il corpo in acqua, adattamenti fisiologici; Leggi fisiche; Piani ed assi Acquaticità e galleggiamento • Musica, ritmo, comunicazione e gestualità tecnica • Acqua 1 - Workshop, Ritmo, percezione della pressione e della spinta idrostatica posizioni base in acqua media • Masterclass, Ambientamento (riscaldamento), allenamento aerobico, ritmi e spostamenti • Analisi della lezione - ripasso delle posizioni base a terra - gestualità e compenetrazione - Didattica (addizione - layer piramidale) - Lo spostamento in acqua, resistenze, controcorrente, vortici, spirali • Acqua 2 - Workshop, Ambientamento - musica (ritmo e cadenza) - Utilizzo delle leve e ela mano per le resistenze • Masterclass, allenamento in circuito • Workshop a terra - posture differenze ed applicazione del protocollo acquatico • Acqua 3 - Workshop, Esercitazione pratica a gruppi di massimo 3 elementi, prima guidata e poi assistita. Masterclass avanzata • Esame: prova pratica.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI AQUATIC TRAINING PROGRAM**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. **Docenti responsabili del corso:** L. Ridolfi, A. Uccellini.
Note: è obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.

FITNESS MUSICALE

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER ISTRUTTORE DI **FITCYCLE**

*Tecniche e didattica per condurre con successo
classi di indoor cycling*

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



FIRENZE	01-02 febbraio 01-02 marzo
MODENA	15-16 febbraio 15-16 marzo
ROMA	05-06 aprile 10-11 maggio

Il corso è indirizzato a tutti coloro che vogliono avere una solida base, teorico pratica, con cui poter insegnare un'attività indoor coinvolgente ed entusiasmante. Fitcycle, nasce da una ormai ventennale esperienza nel settore, da un Team di istruttori altamente specializzati, convinti che l'indoor cycling sia un allenamento valido e proficuo all'interno dei clubs.

STRUTTURA DEL CORSO

Presentazione del corso • LECTURE: Storia dell'indoor cycling • Analisi delle bikes sul mercato dalle caratteristiche tecniche alla manutenzione • WORKSHOP: Regolazione della bike e corretto posizionamento di piedi e mani • LAB: Esercitazioni pratiche sul posizionamento della bike • MASTERCLASS 1: Lezione per principianti • LECTURE: Musica e cadenza della pedalata • Struttura della lezione • WORKSHOP: Analisi delle tecniche di pianura con relativi RPM ed associazione delle posizioni delle mani, seated plain – suspended plain – alternated plain • LAB: Esercitazione pratica con identificazione bpm/rpm di brani musicali, costruzione e presentazione di una lezione con tecniche di pianura • MASTERCLASS: Lezione con tecniche di pianura • LECTURE: Biomeccanica, gruppi muscolari ed articolazioni nella pedalata • WORKSHOP: Analisi delle tecniche di salita con relativi rpm ed associazioni delle posizioni delle mani, hill & mountain, seated hill/mountain, suspended hill/mountain, alternated hill/mountain • LAB: Esercitazione pratica con identificazione bpm/rpm di brani musicali, costruzione e presentazione di una lezione con tecniche di salita • MASTERCLASS 2: Lezione con tecniche di salita • LECTURE: I sistemi energetici • Valutazione dell'intensità dell'allenamento, la scala di Borg, la frequenza cardiaca, il cardiofrequenzimetro • Principi, tipologie e zone di allenamento, costruire una base aerobica, allenamento in soglia, ad intervalli e per la forza • MASTERCLASS 3: Lezione ad intervalli • LECTURE: Profilo, competenze tecniche e didattiche dell'istruttore, la comunicazione, il cueing • Motivazione e definizione degli obiettivi della clientela • Alimentazione ed integrazione nell'indoor cycling • Marketing • MASTERCLASS 4: Lezione finale • ESAME SCRITTO: Test a domande chiuse • ESAME PRATICO: Conduzione di una lezione di circa 20 minuti.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITCYCLE**

260€

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

Docenti responsabili del corso: V. Calisti, D. Longhi.

Note: è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

CORSO PER ISTRUTTORE DI **FITWALK**

*Un metodo rinnovato per l'allenamento
sul walking*

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



CATANIA	22-23 febbraio 29-30 marzo
MILANO	05-06 aprile 10-11 maggio
RAVENNA	08-09 febbraio 08-09 marzo

Il tapis roulant meccanico garantisce la pratica di una delle discipline più attuali, acclamate e popolari nel mercato del fitness. Durante il corso si apprenderanno le tecniche di camminata e le sue varianti, per guidare una lezione di Fitwalk, disciplina adatta a tutti, facile, naturale e di grande gradimento nei fitness club.

STRUTTURA DEL CORSO

Presentazione del corso e dei corsisti • LECTURE: l'idea, la filosofia dell'attività e il suo sviluppo fino ad oggi • Panoramica e analisi comparativa dei tappeti meccanici esistenti sul mercato • WORKSHOP: la camminata, analisi della deambulazione come gesto motorio, corretto appoggio del piede e assetto posturale • LAB: esercitazione pratica e correzioni posturali • WORKSHOP: analisi delle tecniche di base del programma Fitwalk • LAB: studio e analisi tecniche base • MASTERCLASS: tecniche base e valutazione iniziale dei corsisti • LECTURE: Struttura della lezione • WORKSHOP: Musica, cadenza del passo, scelte musicali e ascolti • LECTURE: la figura dell'istruttore Fitwalk, competenze, comunicazione, cueing • LAB: esercitazione pratica sulla musica con identificazione bpm/ppm e lavoro a gruppi sulla didattica dell'istruttore Fitwalk • WORKSHOP: athletics basic techniques • MASTERCLASS: tecniche atletiche e didattica applicata • LECTURE: biomeccanica del passo, gruppi muscolari e articolazioni coinvolte • WORKSHOP: impostare un profilo di allenamento • LAB: esercitazione a piccoli gruppi con creazione di miniclass a obiettivo e presentazione finale del lavoro • LECTURE: i sistemi energetici, valutazione dell'intensità dell'allenamento, la Frequenza Cardiaca, scala di Borg e cardiofrequenzimetro; principi, tipologie e zone di allenamento, costruire la base aerobica, allenamento in soglia, ad intervalli e per la resistenza • MASTERCLASS: lezione ad intervalli • LECTURE: La sala, disposizione dei tappeti, impianto luci e audio; motivazione e definizione degli obiettivi della clientela • WORKSHOP: tecniche avanzate • LAB: esercitazione sulle tecniche avanzate • LECTURE: Alimentazione, idratazione e integrazione, Marketing • MASTERCLASS: Lezione finale • ESAME SCRITTO: Test a domande chiuse • ESAME PRATICO: Conduzione di una lezione di circa 20 minuti.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITWALK**

260€

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

Docenti responsabili del corso: V. Calisti, D. Longhi.

Note: è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

FITNESS

RISPARMIA IL 10%Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN
FITNESS PER SENIOR

Programmi d'allenamento per la terza età

CREDITI FORMATIVI **4**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

**RAVENNA** 25-26 gennaio
01-02 marzo

L'utenza senior nelle palestre occupa una parte sempre più preponderante. Gli "over" di oggi rappresentano una clientela facilmente fidelizzabile ma sono anche i soggetti che richiedono maggiori attenzioni e conoscenze tecniche. Il corso è finalizzato a fornire tutti gli elementi che possano formare un istruttore qualificato.

STRUTTURA DEL CORSO

L'attività fisica negli anziani e qualità dell'invecchiamento • Psicomotricità e anziano • Anatomia e fisiologia (apparato respiratorio, cardiovascolare, muscolare e osteoarticolare) • Programmazione dell'allenamento per senior • Importanza dell'uso della FC • Struttura della lezione • Riscaldamento • Defaticamento e stretching • Ginnastica posturale • Ginnastica dolce • Tecniche di rilassamento • Esercizi di respirazione • Cenni di alimentazione per anziano • Anziano e musica • T.B.W.® per la terza età • L'allenamento aerobico • Esercizi di tonificazione • Allenamento con piccoli attrezzi • Metodologia di allenamento alle macchine isotoniche e a quella di cardiofitness • Back School principi della scuola della schiena • Esempi di lezione per senior • Programmazione di un allenamento per senior • Esercizi da evitare e accorgimenti da adottare • La comunicazione dell'insegnante in una classe senior • Effetti psicologici dell'attività fisica sugli anziani • Esame: test scritto, prova pratica e orale.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR**

370€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 200euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 200euro da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio. **Docenti responsabili del corso:** R. Valbonesi, L. Lapomarda, G. Marongiu.

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN
FITNESS PER SENIOR
2° LIVELLO

Percorsi avanzati rivolti all'utenza senior

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

**RAVENNA** 21-22 giugno

Reinventa, rinnova e rigenera l'energia attraverso un giocoso movimento. Aggiornamenti per gli istruttori senior con proposte mirate.

STRUTTURA DEL CORSO

- Rigenerare la postura del senior attraverso allenamenti che agiscono sulle catene muscolari.
- Rinnovare la flessibilità articolare per ridurre i dolori articolari con proposte di apprendimento di nuovi movimenti.
- Reinventare un allenamento mirato a migliorare il sistema cardiovascolare.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR 2° LIVELLO**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. **Docenti responsabili del corso:** R. Valbonesi.

FITNESS

RISPARMIA IL 10% Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

TECNICO SPECIALIZZATO IN **ALLENAMENTI AL FEMMINILE**

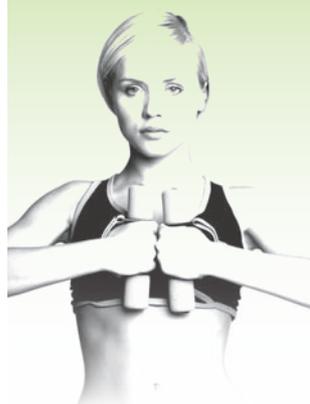
Per i professionisti del training per le donne

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



BOLOGNA	17-18 maggio	MILANO	01-02 febbraio
CAGLIARI	22-23 marzo	NAPOLI	07-08 giugno
CATANIA	22-23 febbraio	ROMA	29-30 marzo
FIRENZE	08-09 marzo	VERONA	07-08 giugno
GENOVA	15-16 marzo	VICENZA	25-26 gennaio

Grazie alla frequentazione delle due giornate di studi, è possibile ottenere la qualifica di "Tecnico specializzato in allenamenti al femminile". Ne risulta un corso completo e specialistico che fornisce gli strumenti per operare in modo professionale con l'utenza femminile in costante crescita all'interno dei fitness club.

STRUTTURA DEL CORSO

Presentazione del corso • Differenze anatomico-fisiologiche tra uomo e donna • Differenze delle capacità prestantive • Crescita e sviluppo della donna • Attività fisica e ciclo mestruale • Attività fisica in gravidanza • Precauzioni e accorgimenti • Problematiche particolari: cellulite e osteoporosi • Programmazione dell'allenamento per obiettivi e caratteristiche • Schede di allenamento e speciali protocolli di lavoro • Test scritto a fine corso

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: F. Pani, R. Provenzano, C. Dolzan, F. Macchia, L. Franzon, M. Grazioli, R. Mastromauro, D. Berni, M. Ravagli, A. Bertuccioli.

CORSO PER LA QUALIFICA DI **EDUCATORE POSTURALE**

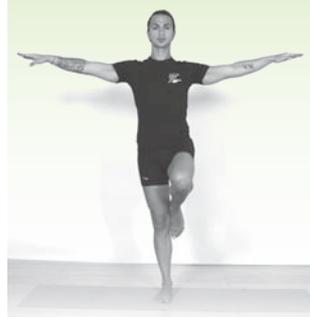
Tecniche per il riequilibrio e il riallineamento

CREDITI FORMATIVI **8**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



GENOVA	05-06 aprile 10-11 maggio 24-25 maggio 14-15 giugno	ROMA	01-02 marzo 12-13 aprile 10-11 maggio 24-25 maggio	VICENZA	22-23 febbraio 29-30 marzo 03-04 maggio 07-08 giugno
---------------	--	-------------	---	----------------	---

Il corso ha l'obiettivo di formare il professionista di educazione posturale, attraverso nozioni teoriche e protocolli pratici funzionali per dare all'istruttore di fitness le basi riconoscere le principali patologie posturali e gli strumenti per affrontarle in maniera intelligente e consapevole. Il corso qualifica come Educatore Posturale e non come Posturologo.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione alla postura e alla posturologia; differenze tra posturologo e educatore posturale; postura corretta e patologica; neurofisiologia del sistema tonico posturale; studio analitico dei recettori posturali periferici (apparato vestibolare, stomatognatico; appoggi podalici, recettori oculari, cute). La valutazione posturale; pratica dell'analisi posturale guidata; pratica dell'analisi posturale a gruppi.
- La componente psicologica sulla postura; bioenergetica di Alexander Lowen; l'ascolto e la comunicazione col cliente affetto da problematiche posturali; il diaframma e la respirazione; anatomia, fisiologia e implicazioni posturali; protocolli di lavoro sulla respirazione. Le catene muscolari; tecniche posturali di reset (cenni su metodi Mezieres, Souchard, stretching globale attivo); ginnastica posturale e allungamento.
- Le algie del rachide: protrusioni e ernie; scoliosi, ipercifosi e iperlordosi; rieducazione funzionale e propriocettiva; esercizi di propriocettività; protocolli di lavoro. La postura al servizio del fitness; postura e performance sportiva; la prestazione sportiva dopo diagnosi e reset posturale.
- Analisi di casi clinici; ripasso generale; Esame: test scritto, prova orale e pratica.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI EDUCATORE POSTURALE**

590€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 320€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 320€ da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Docenti responsabili del corso: L. Franzon, R. Mastromauro.
Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

FITNESS

RISPARMIARE IL 10%Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI

KARDIO KOMBAT

Boxe e arti marziali in versione fitness

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



BOLOGNA	07-08 giugno
FIRENZE	01-02 febbraio
NAPOLI	22-23 febbraio
ROMA	25-26 gennaio
TORINO	22-23 marzo
VICENZA	17-18 maggio

Ispirato alle arti marziali e agli sport da combattimento, Kardio Kombat rappresenta una disciplina dal grande effetto allenante e dalla forte componente emotiva. Grazie ai semplici ed intensi movimenti, si può creare una lezione suggestiva e divertente, alla quale vanno applicati i concetti base del fitness: insegnamento, musica, coreografia e cueing.

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione • Musica, cueing e movimenti base • Guardie, Diagrammi • Tecniche di braccia • Tecniche di gambe • Paunching ball workout • Sequenze • Prova pratica a fine corso.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KARDIO KOMBAT**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. **Docenti responsabili del corso:** F. Randisi.

CORSO DI

TRICKS

Arti marziali acrobatiche

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



Il "Tricks" è un cocktail di acrobatica e arti marziali. Il suo mentore si chiama Alaa Safi, ex campione mondiale di Taekwondo. Il Tricks richiede agilità e rapidità e rappresenta un fantastico metodo di allenamento per migliorare moltissime caratteristiche fisiche di chi lo pratica. Il corso si svolge in collaborazione tra la Federazione Italiana Fitness e la Polisportiva Mens Sana In Corpore Sano 1871, Siena. Per ulteriori informazioni sul corso www.fif.it

STRUTTURA DEL CORSO

• **Riscaldamento** Potenziamento, flessibilità e dinamicità; Fondamenti delle Arti Marziali; Prima di esplorare le possibilità aeree del corpo si torna alla radice dei Tricks, al rigore di antiche discipline e alla precisione del gesto. Ogni salto attinge la sua energia essenziale da una necessità di attacco o difesa.

• **Acrobatica** Apprendimento delle figure aeree dei Tricks: la preparazione al salto, l'esecuzione e la ricezione in controllo. Interpretazione e personalizzazione: inserimento nel salto di variazioni che rendono ogni figura originale.

• **Stunt** Apprendimento della caduta: ammortizzare gli shock in posizioni diverse e su diverse tipologie di suolo. Imparare a cadere senza rischi permette di vincere le resistenze che precedono l'esecuzione del salto e rende ciascuno autonomo e responsabile della sicurezza del suo corpo.

• **Free Floor** Momento di ricerca e approfondimento personale sotto la guida del docente. Ognuno trova il suo posto nello spazio e approfitta di questo tempo per mettersi alla prova, osservare i compagni e condividere le esperienze.

• **Stretching** Rilassamento e allungamento.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI TRICKS**

420€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. **Durata del corso:** due weekend. **Inizio corso:** primavera 2014 **Docente responsabile del corso:** A. Safi.



FITNESS

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI **PREPARATORE ATLETICO**

Metodologie di allenamento per migliorare le prestazioni di atleti agonisti

CREDITI FORMATIVI **6**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



BOLOGNA 01-02 marzo
29-30 marzo
03-04 maggio

Il corso prepara a programmare allenamenti per sportivi praticanti, e per soddisfare le richieste degli atleti che svolgono la preparazione fisica in palestra. Si focalizza l'attenzione sulle metodologie utilizzate nella sala fitness e sui concetti della preparazione atletica, per molte tipologie di atleti.

STRUTTURA DEL CORSO

• La teoria dell'allenamento; le necessità fisiche e atletiche in relazione allo sport praticato; Periodizzazione dell'allenamento in palestra; La forza e le sue espressioni; L'apparato neuromuscolare; Esercitazione pratiche per i diversi adattamenti: forza massima, resistente, esplosiva; Esercitazioni complementari in palestra (indoor cycling, circuiti di tonificazione...); • Allenamento funzionale e integrato con i bilancieri; Pliometria e esplosività; Macchine cardiofitness: allenamenti intervallati e intermittenti; Test pratici: Bosco, Leger, Conconi...; Cenni di alimentazione dell'atleta in relazione allo sport praticato; Concetti di allungamento e di propriocettività; Tabelle pratiche di allenamento per atleti di sport di squadra. • Patologie tipiche dell'atleta e cenni di recupero funzionale; Il riscaldamento e le modificazioni indotte da questa fase; Programmazione e periodizzazione dell'allenamento in sala pesi; Cenni di endocrinologia; Tabelle pratiche di allenamento per sport di combattimento; Tabelle pratiche di allenamento per sport di endurance; Tabelle pratiche di allenamento per sport in acqua; Tabelle pratiche di allenamento per sport individuali (sci, tennis...). • Esame: prova orale e prova pratica.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO**

370€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.
Oppure 200euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 200euro da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio.

Docenti responsabili del corso: W. Stacco, L. Ceria, A. Pellacani
Requisiti richiesti: prima dell'iscrizione inviare il proprio curriculum.
Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO PER LA QUALIFICA DI **PREP. ATLETICO PER SPORT DA COMBATTIMENTO**

Programmazione e metodologie specifiche per ottimizzare le performance atletiche

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



MODENA 25-26 gennaio

Il corso offre le conoscenze tecniche per poter creare protocolli di preparazione fisica per gli atleti da combattimento. Oggi il profilo professionale di questo tipo è di forte tendenza e riscuote successo sia negli ambienti agonistici che in quelli amatoriali, nei fitness club.

STRUTTURA DEL CORSO

General Physical Preparation (G.P.P) • Tests per la Flessibilità • Tests per la Potenza • Tests sulla Forza • Allenamenti pre-riabilitativi • Il Warm-up e il Defaticamento • La Periodizzazione dell'allenamento • Il Core: teoria e pratica • L'Allenamento Funzionale: teoria e pratica • Esercizi Speciali per la Preparazione Atletica • La Forza e le altre qualità (Ipertrofia, Forza Massima e Forza Relativa, Forza di Endurance) • La Potenza: teoria e pratica • Allenamenti da Strongman: Teoria e Pratica • I Grandi 3: Squat, Stacco da Terra, Panca Piana • Costruzione del programma di potenziamento muscolare: teoria e pratica • Recupero e Rigenerazione • Esame.

Procedure d'esame: entro due settimane dalla fine del corso è necessario inviare al docente una tesina il cui argomento sarà concordato col docente stesso. La tesina assegnerà l'idoneità o meno del candidato, dove l'idoneità equivale alla promozione. Gli allievi ritenuti "non idonei" dovranno rispettare la tesina (migliorata secondo le indicazioni del docente che l'ha valutata) entro i 15 giorni successivi alla comunicazione dell'esito.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO PER SPORT DA COMBATTIMENTO***

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: M. Provvedi, A. Pellacani.
Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.
*Coloro che non risultano idonei avranno ugualmente diritto a ricevere l'attestato di partecipazione al corso.

WELLNESS

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI
BAGUNÇA®Il fitness per i più piccoli, coloro che saranno
i clienti dei fitness club nei prossimi anniCREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd

**BAGUNÇA FITNESS FOR KIDS**

BARI	17-18 maggio
LIVORNO	26-27 aprile (presso Welcome Fitness)
MILANO	08-09 febbraio
RAVENNA	01-02 marzo
RAVENNA	14-15 giugno

BAGUNÇA BOOT CAMP

RAVENNA 24 maggio

BAGUNÇA FITNESS FAMILY

RAVENNA 25 maggio

Il Bagunça (che in portoghese significa "festa") è un programma specifico rivolto a chi deve educare i più piccoli al movimento. I bambini non hanno in realtà in punto di riferimento nei fitness club e nessun programma specifico che possano seguire. Bagunça nasce così per creare una nuova figura professionale in grado di lavorare con bambini da 3 a 12 anni, grazie a tre formati di allenamento. Nella prima sessione dell'anno – quella autunnale – saranno avviati i primi tre (Fitness for Kids, Boot camp e Fitness Family) mentre per l'inizio dell'anno successivo sarà proposto anche il quarto e ultimo modulo: laboratorio di psicomotricità. Per ottenere il diploma di istruttore di Bagunça occorre aver frequentato tutti tre i moduli, e aver superato l'esame finale. La sola frequentazione di un modulo dà diritto all'attestato di partecipazione.

www.baguncafitness.com**■ BAGUNÇA FITNESS FOR KIDS (1° modulo)**

Si apprende una attività motoria che prevede semplici combinazioni di movimenti su base musicale. È la proposta più commerciale del progetto e questa proposta ha come finalità creare un vivaio per il fitness del futuro. In questo caso la musica assume il ruolo di filo conduttore per attivare stimoli motori più complessi. Stimolare le capacità coordinative e propocettive. Migliorare l'equilibrio e la tonicità muscolare. Rafforzare le ossa, stimolare il ritmo, aumentare le facoltà intellettive. Divertente e propositivo per il bambino. È rivolto a bambini dai 6 ai 10 anni.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso • Il progetto Bagunça Fitness for Kids • A chi è rivolto • Analisi degli schemi motori legati ai movimenti elementari dell'aerobica
- Passi base • Presentazione di brani specifici per i bambini • Didattica dell'insegnamento • Struttura di una lezione
- Obiettivi motori e sociali per bambini dai 6 ai 10 anni • Proposte per una programmazione: Format BFK, lavoro più elaborato, per il vero approccio al fitness.

■ BAGUNÇA BOOT CAMP (2° modulo)

Per definizione è un allenamento all'aria aperta nato qualche anno fa negli USA e ispirato al training dei marines. Si tratta quindi di un programma di esercizi ispirati ad un modello militare, che sarà proposto ai bambini sotto forma di gioco. È rivolto ai bambini dagli 8 ai 12 anni e l'obiettivo principale consiste nello stimolare la determinazione, la dedizione e soprattutto la disciplina, regole fondamentali di sopravvivenza che mancano spesso ai nostri bambini nel moderno contesto familiare e sociale.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso • Il progetto Bagunça Boot Camp Kids • A chi è rivolto • Analisi degli schemi motori avanzati • Esercizi fisici in stile boot camp
- Atteggimento nei confronti del bambino • Struttura di una lezione • Riconoscimento degli obiettivi (l'importanza delle regole, la disciplina, il rispetto...)
- Obiettivi motori, affettivi e sociali per bambini da 8 a 12 anni • Proposte per una programmazione.

■ BAGUNÇA FITNESS FAMILY (3° modulo)

Il modulo Fitness Family consiste nell'apprendimento di semplici esercizi fisici proposti sotto forma di gioco, a coppie, formate da mamma e figlio (e comunque genitore e figlio). La musica da sottofondo aiuta a stimolare il livello emozionale. È rivolto a bambini dai 3 agli 8 anni e alle rispettive mamme (o in mancanza di mamma, la partecipazione è estesa a tutti coloro che fanno parte della famiglia).

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso • Il progetto Bagunça Fitness Family • A chi è rivolto • Analisi degli schemi motori di base • Esercizi fisici di base
- Atteggimento nei confronti del bambino • Struttura di una lezione • Riconoscimento degli obiettivi (l'importanza del gioco, la stimolazione cutanea...)
- Modalità alternative di esercizio • Proposte per una programmazione.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI BAGUNÇA®**

440€ COSTO TOTALE DEL PERCORSO + DIPLOMA
Entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso, dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20.

220€ PER IL 1° MODULO + ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE
Entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso, dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20.

110€ PER IL 2° MODULO + ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE
Entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso, dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20.

110€ PER IL 3° MODULO + ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE
Entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso, dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20.

Esame: l'esame per ottenere la qualifica di istruttore di Bagunça, prevede la partecipazione a tutti 3 i moduli. La prova d'esame è strutturata con un test a risposta chiusa e una prova pratica.

Docenti responsabili del corso: Edgard Serra, Maria Enrica Cesena, Carola Lai.
Note: al termine di ogni singolo modulo viene rilasciato un attestato di partecipazione. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

MANAGEMENT

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI **CLUB MANAGER**

*Per la gestione professionale e redditizia
di un fitness club*

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



ANCONA 08-09 marzo
TERNI 03-04 maggio

Corso finalizzato alla formazione dei Manager che organizzano e coordinano la gestione dei fitness club. Attraverso contributi pratici si fornisce un supporto didattico di alto profilo per creare operatori qualificati.

STRUTTURA DEL CORSO

Marketing dei servizi e il valore per il cliente • La relazione con il cliente e l'importanza della segmentazione • Esercitazione pratica • Costruire strategie di fidelizzazione • Esercitazioni sulla catena del valore • Gestione e motivazione del personale • Controllo della produttività degli istruttori e del settore commerciale • Strategie multiservizi: centri multipli di profitto • Politiche di prezzo e listino prezzi: esercitazione pratica di impostazione di un listino prezzi • Pianificazione, organizzazione e controllo di gestione • Comunicare valore: i canali di comunicazione

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI CLUB MANAGER**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Paparelli.
Note: la quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

CORSO PER LA QUALIFICA DI **SPORT MANAGER**

*Corso di specializzazione per i coordinatori del
settore tecnico delle palestre*

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



ANCONA 05-06 aprile
MILANO 18-19 gennaio
TERNI 17-18 maggio

Il corso ha rinnovato i suoi contenuti improntando il modulo didattico verso le esercitazioni pratiche, come il role playing e le simulazioni, così da creare una figura professionale di grande rilevanza nelle palestre, come quella dello Sport Manager, ruolo di estrema importanza per la coesione dello staff in palestra e per la motivazione degli istruttori.

STRUTTURA DEL CORSO

Prodotto e servizio: progettazione ed erogazione • Esercitazione pratica sul miglioramento dei servizi nel proprio club • Customer satisfaction • Concetto di qualità e gli standard minimi • Esercitazione pratica: role play • La C.R.M. per pianificare attività e palinsesto • Esercitazione: pianifichiamo un nuovo esercizio • Team building: organizzazione, metodo e basi comportamentali • Esercitazione: formuliamo il mansionario dell'istruttore del club • Il reclamo: come gestirlo e trasformarlo in una possibilità di fidelizzazione • Motivare il club e guidarlo verso gli obiettivi • Organizzazione delle sale.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI SPORT MANAGER**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Paparelli.
Note: la quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

WORKSHOP

120€ UN GIORNO
180€ DUE GIORNI

I workshops sono creati e condotti dai docenti che li conducono, hanno un orientamento fondamentalmente pratico e garantiscono un aggiornamento attuale e stimolante. Rilasciano un attestato federale di partecipazione al workshop e 1 credito formativo. Per informazioni sui programmi o per altri workshops non presenti nell'elenco consultare il sito federale www.fif.it



Donato
DE BARTOLOMEO



Giampiero
MARONGIU



Rita
BABINI



Rino
MASTROMAURO

PILATES BIG BALL

Firenze 07 giugno DOCENTE D. De Bartolomeo

Napoli 15 marzo DOCENTE D. De Bartolomeo

Vicenza 24 maggio DOCENTE D. De Bartolomeo

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

PILATES PER LA SCHIENA

Napoli 16 marzo DOCENTE D. De Bartolomeo

Vicenza 25 maggio DOCENTE D. De Bartolomeo

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

PILATES E SENOLOGIA

Cagliari 05-06 aprile DOCENTE G. Marongiu

Il lavoro che si vuole ottenere con il Pilates, oltre a ridare mobilità e tono muscolare, è anche un riallineamento posturale, prendendo coscienza di un nuovo corpo e di un nuovo equilibrio. Questa nuova situazione, associata anche alle difficoltà psicologiche che attraversano le donne in un periodo, spesso, decisamente oscuro, potrebbe portare ad una serie di adattamenti e atteggiamenti paramorfici, che, al contrario, andrebbero assolutamente corretti nel loro stadio iniziale. Il controllo e la coscienza del proprio corpo, che il Pilates assicura, può contribuire ad una sensazione di benessere, ma, soprattutto, ad eliminare una serie di tensioni emotive, le quali, inconsapevolmente, si ripercuotono anche sulla sfera fisica.

HATHA YOGA: POSTURA ED EQUILIBRIO

Ravenna 23 febbraio DOCENTE R. Babini

Fisiologicamente, avere il senso dell'equilibrio corrisponde all'insieme delle impressioni che producono dei movimenti riflessi per mantenere o ristabilire l'equilibrio del corpo. E, biologicamente, si tratterà dei costanti riaggiustamenti messi in opera dall'organismo per mantenere un equilibrio funzionale chiamato omeostasi, garanzia di una buona salute.

I CHAKRA NELLA TRADIZIONE KUNDALINI YOGA

Ravenna 30 marzo DOCENTE R. Babini

Informazioni sul workshop su www.fif.it

L'ADDOME IN CHIAVE BODY MIND

Ravenna 27 aprile DOCENTE R. Babini

Rinforzare il pavimento pelvico, migliorare il movimento della colonna vertebrale e acquisire la consapevolezza della propria respirazione sono obiettivi funzionali, fisiologici ed estetici della pratica "body mind".

DIAFRAMMA TORACICO E DIAFRAMMA PELVICO NELLE TECNICHE DI HATHA YOGA

Ravenna 25 maggio DOCENTE R. Babini

Informazioni sul workshop su www.fif.it

LABORATORIO APPLICATIVO SULLA SCOLIOSI

Napoli 22-23 febbraio DOCENTE R. Mastromauro

Eziologia e classificazione delle Scoliosi, la Valutazione posturale e radiologica con strumenti da adoperare, il Trattamento attraverso la ginnastica correttiva conservativa, col Busto (vari tipi di Busto utilizzati), pre e post intervento chirurgico. Laboratorio Teorico-Pratico rivolto agli Educatori Posturali, ai Personal Trainer, agli istruttori di Pilates ed a tutti coloro che operano nel campo delle attività motorie preventive e adattate.

Si consiglia abbigliamento consono per poter osservare la colonna vertebrale

LABORATORIO APPLICATIVO SUL PAVIMENTO PELVICO

Napoli 17-18 maggio DOCENTE R. Mastromauro

Anatomia del Pavimento Pelvico ed esercizi specifici per riequilibrare e rinforzare/rilassare questa importante zona spesso causa di disfunzioni importanti nella donna e nell'uomo, come l'incontinenza, il dolore pelvico, alterazioni della funzione sessuale, post-partum, fondamentale da conoscere per la prevenzione di importanti problematiche. Laboratorio Teorico-Pratico rivolto agli Educatori Posturali, ai Personal Trainer, agli istruttori di Pilates ed a tutti coloro che operano nel campo delle attività motorie preventive e adattate.

N.B. Chi decide di frequentare entrambi i workshop ("Laboratorio applicativo sulla scoliosi" e "Laboratorio applicativo sul pavimento pelvico") può usufruire di una quota agevolata di Euro 200 anziché Euro 240.

PILOGA

Firenze 08 giugno DOCENTE D. De Bartolomeo

Piloga fonde abilmente diversi esercizi di pilates con Asane dello Yoga. Lo schema di base strutturato permette di programmare le sedute in base ad obiettivi di rinforzo o di riequilibrio e scioglimento muscolare. Il percorso si completa con l'ultima fase meditativa o di rilassamento dove si raggiungono ulteriori traguardi in termine di benessere psicofisico globale.

FIT COMMUNICATION: GLI ASSIOMI DELLA COMUNICAZIONE

Livorno 27 aprile DOCENTI S. Moretto e P. Puleo

All'interno della convention Welcome Fintess si terrà questo workshop sulla comunicazione, da sempre e ora più che mai di vitale importanza nelle dinamiche di tutti i giorni. Il programma condotto da Simone Moretto e Paolo Puleo, prevede una parte di teoria sugli assiomi della comunicazione e successivamente una serie di esercizi singoli e di gruppo per un migliore approccio col cliente. Un'esperienza che tutti gli istruttori devono affrontare per completare il loro percorso professionale, ma anche per i responsabili del front desk in modo tale da essere più incisivi.

La partecipazione a questo workshop è obbligatoria per conseguire la qualifica di Top Trainer.

CONVENTION

IN CORPORE SANO

CONVENTION

BOLOGNA
15-16 FEBBRAIO



In Corpore Sano continua con la sua formula vincente, proponendo sia le mini-class "ready to use" già frequentate con successo in altri convegni federali, che le "tradizionali" masterclass. Le lezioni saranno tenute da un prestigioso staff di docenti per assicurare un programma, nelle due giornate bolognesi, di alto livello nei suoi contenuti tecnici e nelle nuove proposte.



ANTON
TODOROV



MARIOS
MELETIS



MARIA
MADRID



DAVID
STAUFFER



JULIO
PAPI



DONATO
DE BARTOLOMEO



DAMIANO
COMUNALE



GIOVANNA
VENTURA



MASSIMO
TOCCO



ANDREA
TORTI



ESTER
ALBINI



ROBERTA
CAMPANILO

ISCRIZIONE

OPEN

entro il 31.01	85 €
dopo il 31.01	100 €
sul posto	115 €

MASTERCLASS

entro il 31.01	75 €
dopo il 31.01	90 €
sul posto	105 €

CONVEGNO

entro il 31.01	75 €
dopo il 31.01	90 €
sul posto	105 €

■ **Sede** Cierrebi Club, via Marzabotto 24, Bologna.

■ Sconti gratis

per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti x club)
La gratuità FIF card istruttori e FIF card club avrà valore solo se la cedola di iscrizione gratuita all'evento, correttamente compilata, verrà inviata entro e non oltre 15 giorni prima della data dell'evento. Dopo questa scadenza i possessori delle suddette tessere perderanno la gratuità, ma potranno iscriversi con il 50% di sconto. Inoltre, la stessa scontistica sarà applicata nel giorno dell'evento, salvo disponibilità dei posti.

20% sconto soci istruttori e titolari centri associati
10% sconto soci praticanti

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2013/2014 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.

■ **Promozioni gruppo** Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione).

■ **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla convention In Corpore Sano (open, masterclass o convegno).

■ **Fidelity Card** 100 punti.

■ **Crediti formativi FIF** 3.

■ **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

CONVENTION

IN CORPORE SANO CONVENTION

PROGRAMMA MASTERCLASS SABATO 15 FEBBRAIO

Per aggiornamenti in tempo reale consultare www.fif.it

PALCO 1		PALCO 2	
08.30-09.30 REGISTRAZIONI			
10.00-10.50	MARIA MADRID SX3 Step Spanish style	10.00-10.50	GIOVANNA VENTURA BODY WEIGHT FOR BALANCE Lezione a corpo libero per la ricerca dell'equilibrio tra forza, resistenza, mobilità e flessibilità
11.00-11.50	DAVID STAUFFER RTP Utilizzo il bilanciere con carichi asimmetrici... e non solo	11.00-11.50	MARIOS MELETIS CLASSICAL AERO (HI-LO)
12.00-12.50	ANTON TODOROV STEP CUT & HALF SOLUTIONS	12.00-12.50	ESTER ALBINI METABOLIC TRAINING Sequenze che prevedono l'uso di esercizi globali e funzionali adatti per stimolare il metabolismo e permettere un maggiore dispendio calorico
13.00-14.15	SFIDA SARANNO PRESENTER	13.00-14.15	Pausa
14.20-14.45	MINICLASSE ANDREA TORTI STEP BY STEP Un mini-studio delle inserzioni concentriche e cambi di fronte		
14.50-15.15	MINICLASSE DAMIANO COMUNALE SPACE AEROBICS Un mini-studio dell'utilizzo dello spazio	14.30-15.20	JULIO PAPI X-WORKOUT WITH STEP Allena diverse capacità condizionali per svegliare il guerriero dentro di te.
15.15 -15.30	RISULTATI SFIDA Saranno Presenter		
15.30-16.20	GIOVANNA VENTURA FUNCTIONAL AND CONVENTIONAL Allenamento con alternanza di esercizi convenzionali e funzionali, tutti aventi l'obiettivo di sollecitare in modo complementare catene cinetiche e principali gruppi muscolari.	15.30-16.20	MARIA MADRID AEROMOTION Hi-Lo. Una lezione che vi farà pensare e allo stesso tempo divertire
16.30-17.20	ANTON TODOROV STEP CHALLENGE	16.30-17.20	DAVID STAUFFER GAG Un approccio nuovo agli esercizi standard
17.30-18.20	MARIOS MELETIS FREESTYLE STEP Dance incontro rock e house	17.30-18.20	JULIO PAPI INTEGRATED STRETCH - THE AWAKENING OF THE YIN Posizioni di allungamenti controllati, soft vinyasa yoga e respirazione naturale. Obiettivo: una calma globale, rilassamento e una circolazione libera. Ora lo stretch passa ad una dimensione nuova.

PROGRAMMA MASTERCLASS DOMENICA 16 FEBBRAIO

Per aggiornamenti in tempo reale consultare www.fif.it

PALCO 1		PALCO 2	
10.00-10.50	DAMIANO COMUNALE HORIZONTAL DOUBLE STEP	10.00-10.50	ESTER ALBINI PILATES INCONTRA L'ALLENAMENTO FUNZIONALE Un mix di esercizi di pilates e esercizi dell'allenamento funzionale
11.00-11.50	ANTON TODOROV AT DANCE MOVES	11.00-11.50	DONATO DE BARTOLOMEO PILATES TRAINING Lezione di pilates con elementi di tonificazione tradizionale per gli arti inferiori.
12.00-12.50	PATRIZIA VINCENZI STEP ENERGY	12.00-12.50	MASSIMO TOCCO TOTAL BODY EPOC Interval training abbinato con esercizi integrati per aumentare l'EPOC (metabolismo post-esercizio)
13.00-14.00	Pausa	13.00-14.00	Pausa
14.00-14.50	DAVID STAUFFER & DAMIANO COMUNALE TBW CHAMPION WORKOUT Cardio e Tone da 2 campioni di fitness	14.00-14.50	MARIOS MELETIS FREESTYLE AERO Un mix di metodi didattici con movimenti creativi, carismatici e... greci
15.00-15.50	MARIA MADRID VERTICAL DOUBLE STEP	15.00-15.50	ESTER ALBINI TONIFICAZIONE TRICOLORE Fascia fitness tonificazione di tutto il corpo in modo fluido e elastico con esercizi globali funzionali.
16.00-16.50	MASSIMO TOCCO FREE TOTAL BODY STEP Lezione cardio ad alta intensità con transizioni che portano al lavoro tone	16.00-16.50	GIOVANNA VENTURA E ROBERTA CAMPANILO G&R ♥ AEROBICS Hi-lo ad ampio sviluppo spaziale con strutture semplici e montaggio su più fronti di lavoro.

PALCO 2 17.00-17.50 DONATO DE BARTOLOMEO
RIEQUILIBRARE LA POSTURA Migliorare la flessibilità di tutto il corpo attraverso lo yoga

CONVENTION



ALL'INTERNO DELLA
**IN CORPore
SANO
convention**
BOLOGNA
15-16 FEB.

PROGRESSI DI NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE IN FITNESS E SPORT

CONVEGNO

BOLOGNA
DOMENICA 15 FEBBRAIO

Il convegno mette in campo i progressi di nutrizione e integrazione nel campo del fitness e dello sport, con il punto focale sull'importanza sempre più strategica del binomio stile alimentare-integratori per una maggiore efficienza nelle prestazioni sportive. La giornata sarà condotta da alcuni specialisti del settore che svilupperanno un programma rivolto ai trainer che hanno l'esigenza di accrescere le loro conoscenze, in modo tale da formulare percorsi moderni per chi fa sport.

I RELATORI

Dr.ssa Chiara Balducci • Prof. Antonio Paoli • Dott. Marco Neri
Dott. Alberto Mario Bargossi • Prof. Pierluigi Fiorella • Dott. Alexander Bertuccioli

PROGRAMMA



N.B. Il programma può subire variazioni
Per aggiornamenti in tempo reale consultare www.fif.it

08.30-09.30	Registrazioni
10.00-10.45	Antiossidanti naturali: azioni e contenuti e utilizzo.
10.45-11.30	Paleodiet: basi fisiologiche; limiti e vantaggi. Evidenze scientifiche.
11.30-11.45	Break
11.45-12.30	Molecole termogeniche: dal citrus ai Ketoni di lampone.
12.30-13.15	Acidi Grassi serie Omega3: lo stato dell'arte della ricerca. Esiste un rapporto "ideale" fra omega 3 e 6? Esistono pericoli di sovradosaggio?
13.15-14.30	Pausa pranzo
14.30-15.15	Aminoacidi ramificati: dopo oltre 20 anni di utilizzo inteso un resoconto sull'efficacia e sul bilanciamento fra i tre componenti.
15.15-16.00	Problematiche cardiovascolari e metaboliche: stile alimentare e attività fisica come presidi medici preventivi? Medico associazione prevenzione cardiovascolare.
16.00-16.15	Break
16.15-17.00	Digiuno intermittente e Digiuno modificato: Basi della metodologia, applicazioni pratiche e riscontri scientifici.
17.00-17.45	Controllo insulinico/glicemico: importanza dei valori di indice e carico glicemico e indice insulinico.

CONVENTION

XXL
FITNESS
CONVENTION

PALERMO
01-02 FEBBRAIO 2014



La città di Palermo ospiterà, ancora una volta, la storica e prestigiosa convention. La formula darà l'opportunità a tutti i partecipanti di seguire quattro proposte di notevole spessore e sarà pure la sede, nella giornata di sabato 01 febbraio, di una delle date del Personal Trainer on Tour. Nel primo giorno della manifestazione, i due percorsi di specializzazione saranno dedicati al metabolico e alla coreografia, mentre il giorno seguente verteranno sulla postura e sul mix tra coreografia e tonificazione. La partecipazione a tutte le lezioni di un percorso prevede il rilascio di un attestato di specializzazione. La conduzione del programma didattico della convention sarà tenuta da alcuni tra i migliori presenter del panorama italiano ed europeo.



MATHIAS
DAUVE



TARAS
KLIMOV



CRISTINA
CONSTANTINESCU



DAVID
STAUFFER



VIVIANA
FABOZZI



DAVIDE
IMPALOMENI



ELISABETTA
CINELLI



ORAZIO
BATTIATO



PIERO
COLOMBRITA

ISCRIZIONE

OPEN	entro il 31.01	95 €
	dopo il 31.01 e sul posto	110 €
SOLO MASTERCLASS	entro il 31.01	85 €
	dopo il 31.01 e sul posto	100 €
PT TOUR	entro il 31.01	85 €
	+ CONVEGNO FORZA dopo il 31.01 e sul posto	100 €

- **Sede** CENTRO SPORTIVO SPRINT corso Calatafimi 326, Palermo
- **Sconti gratis** per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti x club) *La gratuità FIF card istruttori e FIF card club avrà valore solo se la cedola di iscrizione gratuita all'evento, correttamente compilata, verrà inviata entro e non oltre 15 giorni prima della data dell'evento. Dopo questa scadenza i possessori delle suddette tessere perderanno la gratuità, ma potranno iscriversi con il 50% di sconto. Inoltre, la stessa scontistica sarà applicata nel giorno dell'evento, salvo disponibilità dei posti.*
- **20%** sconto soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF
- **10%** sconto soci praticanti FIF
- *Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2013/2014 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.*
- **Promozioni gruppo** Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione).
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla convention XXL Fitness.
- **Fidelity Card** 100 punti.
- **Crediti formativi FIF** 3.
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

CONVENTION

PROGRAMMA

SABATO 1 FEBBRAIO

Per aggiornamenti in tempo reale consultare www.fif.it

PALCO 1 PERCORSO METABOLIC		PALCO 2 PERCORSO CHOREOGRAPHY E TONIFICAZIONE	
11.00-11.50	VIVIANA FABOZZI CAPACITY INTERVAL TRAINING Allenamento che alterna 4 esercizi con il metodo dell'interval	11.00-11.50	CRISTINA CONSTANTINESCU STEP ENERGY
12.00-12.50	DAVID STAUFFER TAB-ATAK CIRCUIT Diverse modalità di organizzare un circuito Tabata	12.00-12.50	MATHIAS DAUVE AEROFUN
13.00-14.15	VIVIANA FABOZZI "WORKSHOP" N.B.A. TERRA E FUOCO Allenamento a corpo libero con alternanza di movimenti di potenza, forza, equilibrio	13.00-13.50	TARAS KLIMOV STEP IN MY MIND
14.15-15.00	Break	13.50-14.30	Break
15.00-15.50	DAVID STAUFFER TOTAL METABOLIC WORKOUT Un insieme di movimenti cardiovascolare, forza e "twist e turn" (rotazioni e rotazioni) per rendere un allenamento funzionale, metabolico	14.30-15.20	ORAZIO BATTIATO VULCANIC STEP
16.00-16.50	DAVIDE IMPALLOMENI BODY CORE ACTION Allenamento a circuito di condizionamento muscolare sul core, parte inferiore e parte superiore.	15.30-16.20	TARAS KLIMOV AERO TA Coreografia Hi-Lo con stylish dance music
		16.30-17.20	MATHIAS DAUVE ASYMMETRIC STEP

PROGRAMMA

DOMENICA 2 FEBBRAIO

PALCO 1 PERCORSO POSTURA		PALCO 2 PERCORSO CHOREOGRAPHY E TONIFICAZIONE	
10.00-10.50	ELISABETTA CINELLI FORZA E POSTURA Utilizzo del elastiband per incrementare la flessibilità, sviluppare la forza e miglioramento posturale	10.00-10.50	CRISTINA CONSTANTINESCU K-DANCE
11.00-11.50	VIVIANA FABOZZI N.B.A. ACQUA E ARIA Sequenze a corpo libero con alternanza di posture di equilibrio e flessibilità in piedi e al suolo	11.00-11.50	MATHIAS DAUVE STEPFUN
12.00-12.50	DAVIDE IMPALLOMENI SPIRAL MOVEMENT RESISTENCE Allenamento che incide sui movimenti a spirale degli arti e del tronco migliorandone l'efficacia e stabilizzando la postura	12.00-12.50	CRISTINA CONSTANTINESCU FUNCTIONAL FLOW Allenamento unico che integra sequenze cardiovascolare con esercizi di tonificazione
12.50-13.00	BREAK	12.50-13.00	BREAK
14.00-14.50	ORAZIO BATTIATO POSTURAL FLOW Esercizi di stabilizzazione a piedi nudi, che permettono di trovare fluidità delle articolazioni, simmetria posturale, rafforzamento mirato a specifici gruppi muscolari, riequilibrio nel portamento.	14.00-14.50	VIVIANA FABOZZI BOOTCAMP RTP Allenamento misto (atletico e total body) con applicazione delle tecniche di RTP e la struttura di un bootcamp
15.00-15.50	ELISABETTA CINELLI PILATES 3X3 Nuova metodologia per costruire la lezione di Pilates (livello intermedio/avanzato)	15.00-15.50	PIERO COLOMBRITA STEP CONCENTRIC INSERTIONS
16.00-16.50	DAVIDE IMPALLOMENI FLEX AGILITY ROUTINE Sequenze di lavoro progressivo in stazione eretta e al suolo per la flessibilità, forza e agilità	16.00-16.50	DAVID STAUFFER RTP

ATTESTATO SPECIALISTICO

La partecipazione a tutte le lezioni di uno dei 3 percorsi a scelta prevede il rilascio di un attestato di specializzazione. Per il suo conseguimento occorre obbligatoriamente:



Specificare sulla cedola di iscrizione la partecipazione a uno dei percorsi (barrando la relativa casella):
 PERCORSO METABOLIC oppure PERCORSO CHOREOGRAPHY E TONIFICAZIONE
 oppure PERCORSO POSTURA



Essere presenti obbligatoriamente a tutte le lezioni del percorso specialistico scelto.

Chi non desidera conseguire un attestato specialistico, potrà comunque frequentare tutte le lezioni ma non dovrà barrare la casella specifica sulla cedola (dovrà barrare solo masterclass o Open).

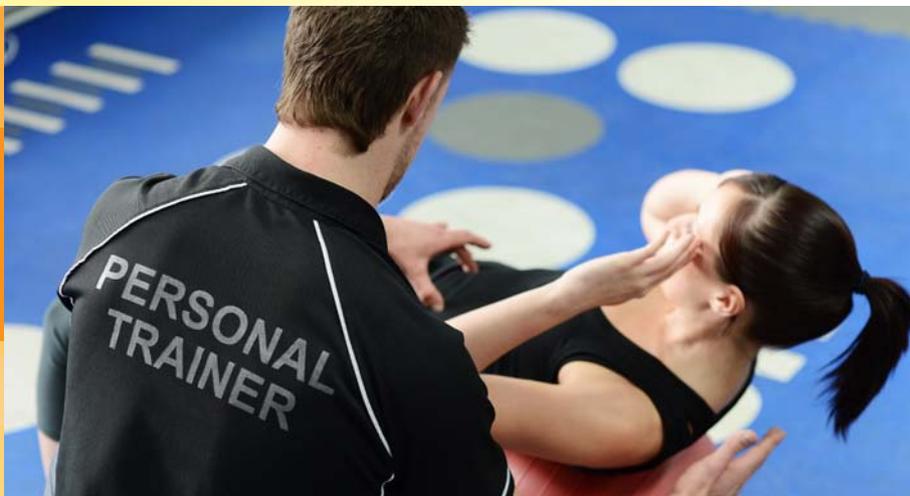
CONVENTION

ALL'INTERNO DELLA
XXL FITNESS
convention

PALERMO
01-02 FEBBRAIO

PERSONAL TRAINER

ON TOUR



PALERMO
SABATO 1 FEBBRAIO

Continua con successo la formula itinerante del Personal Trainer On Tour "10 e Lode". Una intera giornata, in cui i partecipanti potranno assistere alla dimostrazione pratica di dieci diversi modi di eseguire esercizi in cinque differenti aree dell'allenamento. In varie città italiane, quindi, sarà possibile questa moderna modalità didattica. Un percorso denso, ricco, energico in cui alla fine del programma delle lezioni giornaliere, verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla convention Personal Trainer On Tour "10 e lode".

I DOCENTI



ROBERTO
PROVENZANO



DAVID
STAUFFER



FRANCESCO
MACCHIA



ELISABETTA
CINELLI

PROGRAMMA

N.B. Il programma può subire variazioni
Per aggiornamenti in tempo reale consultare www.fif.it

10.30-12.00	ROBERTO PROVENZANO FUNZIONALE PER LA PERFORMANCE Il concetto di allenamento funzionale, cioè esercizi total body e high intensity che allenano gli schemi motori che rendono i gesti quotidiani più efficaci, sono fondamentali per un P.T. Ecco allora 10 protocolli di un lavoro funzionale che renderà un workout davvero grandioso.
12.15-13.45	ELISABETTA CINELLI POSTURA PER IL BENESSERE Una corretta postura migliora la qualità della vita psico-fisica. Ecco 10 proposte di allenamento legati all'equilibrio che ogni PT deve apprendere per svolgere professionalmente il suo lavoro.
13.45-14.45	<i>Pausa pranzo</i>
14.45-15.45	FRANCESCO MACCHIA UN MIX DI SCHEDE PER MOTIVARE E FIDELIZZARE I CLIENTI Una scheda che unisce un lavoro convenzionale a uno funzionale renderà l'allenamento efficace, divertente e diverso. Questo motiva e fidelizza i clienti. Ecco 10 idee per trasformare una scheda da normale e eccezionale.
15.45-17.15	ELISABETTA CINELLI ELASTICO PER ECCELLENZA Un semplice elastic band possiede molte possibilità per eseguire un esercizio. Ecco 10 esercizi che un PT può proporre con successo in ogni situazione
17.30-18.30	DAVID STAUFFER 1MQ DI PALESTRA: 10 ORIGINALI PROPOSTE DI WORKOUT Ci credete che ci si può allenare in un metro quadrato? 10 esempi con variazioni su push-up, addominali, squat, esercizi di stabilizzazione, ecc.

CONVENTION



ALL'INTERNO DELLA
XXL FITNESS
convention
PALERMO
01-02 FEBBRAIO

LA FORZA ALLA BASE
DELLA PERFORMANCE E
DELL'IPERTROFIA

CONVEGNO

PALERMO
DOMENICA 2 FEBBRAIO

L'appuntamento ruota attorno a un unico grande e importante argomento che è la forza. Un tema che da sempre costituisce uno degli interessi principali di chi opera nei centri sportivi. Un programma articolato e ricco di proposte sulle caratteristiche della forza resistente con il Core al centro del suo sviluppo, in grado di dare un forte contributo ai professionisti del settore.

I DOCENTI



PROGRAMMA

N.B. Il programma può subire variazioni
Per aggiornamenti in tempo reale consultare www.fif.it

10.00-10.45	FRANCESCO MACCHIA Il metodo Bulgaro
10.45-11.30	MARCO NERI Proposte di allenamenti per la Forza massimale
11.30-11.45	Break
11.45-12.30	FRANCESCO MACCHIA Tecnica di esecuzione degli ex base
12.30-13.15	VIVIANA FABOZZI Il Core come centro per sviluppare la forza
13.15-14.15	Pausa pranzo
14.15-15.00	MARCO NERI Integratori per la Forza
15.00-15.45	ROBERTO PROVENZANO La forza resistente caratteristiche e proposte (1° parte)
15.45-16.00	Break
16.00-16.45	ROBERTO PROVENZANO La forza resistente caratteristiche e proposte (2° parte)

CONVENTION

PERSONAL TRAINER

ON TOUR

≈ 10 E LODE ≈



PALERMO	1 FEBBRAIO
CAGLIARI	22 FEBBRAIO
NAPOLI	1 MARZO
MILANO	8 MARZO

Continua con successo la nuova formula itinerante del Personal Trainer On Tour "10 e Lode". Una intera giornata, in cui i partecipanti potranno assistere alla dimostrazione pratica di dieci diversi modi di eseguire esercizi in cinque differenti aree dell'allenamento. In varie città italiane, quindi, sarà possibile questa moderna modalità didattica. Un percorso denso, ricco, energico in cui alla fine del programma delle lezioni giornaliere, verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla convention Personal Trainer On Tour "10 e lode".



ISCRIZIONE

ENTRO IL 31.01	50 euro
DOPO IL 31.01	60 euro
SUL POSTO	70 euro

SCONTO DI EURO 30* PER CHI SI ISCRIVE A METABOLIC TOUR E PT ON TOUR

* Lo sconto di 30 euro non è cumulabile con gli sconti soci FIF e non è valido per la città di Palermo (i 2 eventi a Palermo si svolgono nella stessa giornata).

- **Sedi** su www.fif.it
- **Sconti gratis** per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti x club) **La gratuità FIF card istruttori e FIF card club avrà valore solo se la cedola di iscrizione gratuita all'evento, correttamente compilata, verrà inviata entro e non oltre 15 giorni prima della data dell'evento. Dopo questa scadenza i possessori delle suddette tessere perderanno la gratuità, ma potranno iscriversi con il 50% di sconto. Inoltre, la stessa scontistica sarà applicata nel giorno dell'evento, salvo disponibilità dei posti.**
- **20%** sconto soci istruttori FIF, titolari centri associati FIF e soci AIPT
- **10%** sconto soci praticanti
- Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2013/2014 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.
- **Promozioni gruppo** Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione).
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla convention Metabolic Tour.
- **Fidelity Card** 80 punti.
- **Crediti formativi FIF 2.**
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

CONVENTION

PROGRAMMA

N.B. Il programma può subire variazioni
Per aggiornamenti in tempo reale consultare [ww.fif.it](http://www.fif.it)

PALERMO 01 FEBBRAIO

09.00-10.00	Registrazioni
10.30-12.00	ROBERTO PROVENZANO FUNZIONALE PER LA PERFORMANCE : il concetto di allenamento funzionale, cioè esercizi total body e high intensity che allenano gli schemi motori che rendono i gesti quotidiani più efficaci, sono fondamentali per un P.T. Ecco allora 10 protocolli di un lavoro funzionale che renderà un workout davvero grandioso.
12.15-13.45	ELISABETTA CINELLI POSTURA PER IL BENESSERE : Una corretta postura migliora la qualità della vita psico-fisica. Ecco 10 proposte di allenamento legati all'equilibrio che ogni PT deve apprendere per svolgere professionalmente il suo lavoro.
13.45-14.45	Break
14.45-15.45	FRANCESCO MACCHIA UN MIX DI SCHEDE PER MOTIVARE E FIDELIZZARE I CLIENTI : una scheda che unisce un lavoro convenzionale a uno funzionale renderà l'allenamento efficace, divertente e diverso. Questo motiva e fidelizza i clienti. Ecco 10 idee per trasformare una scheda da normale e eccezionale.
15.45-17.15	ELISABETTA CINELLI ELASTICO PER ECCELLENZA : un semplice elastic band possiede molte possibilità per eseguire un esercizio. Ecco 10 esercizi che un PT può proporre con successo in ogni situazione.
17.30-18.30	DAVID STAUFFER 1MQ DI PALESTRA: 10 ORIGINALI PROPOSTE DI WORKOUT : ci credete che ci si può allenare in un metro quadrato? 10 esempi con variazioni su push-up, addominali, squat, esercizi di stabilizzazione, ecc.

CAGLIARI 22 FEBBRAIO

09.00-10.00	Registrazioni
10.00-11.30	GIANPIERO MARONGIU POSTURA PER IL BENESSERE : una corretta postura migliora la qualità della vita psico-fisica. Ecco 10 proposte di allenamento legati all'equilibrio che ogni PT deve apprendere per svolgere professionalmente il suo lavoro.
11.45-13.15	CARLO DOLZAN FUNZIONALE PER LA PERFORMANCE : il concetto di allenamento funzionale, cioè esercizi total body e high intensity che allenano gli schemi motori che rendono i gesti quotidiani più efficaci, sono fondamentali per un P.T. Ecco allora 10 protocolli di un lavoro funzionale che renderà un workout davvero grandioso.
13.30-14.30	Break
14.30-15.30	CARLO DOLZAN UN MIX DI SCHEDE PER MOTIVARE E FIDELIZZARE I CLIENTI : una scheda che unisce un lavoro convenzionale a uno funzionale renderà l'allenamento efficace, divertente e diverso. Questo motiva e fidelizza i clienti. Ecco 10 idee per trasformare una scheda da normale e eccezionale.
15.45-16.45	FABIO PANI 1MQ DI PALESTRA: 10 ORIGINALI PROPOSTE DI WORKOUT : ci credete che ci si può allenare in un metro quadrato? 10 esempi con variazioni su push-up, addominali, squat, esercizi di stabilizzazione, ecc.
17.00-18.30	GIOVANNA VENTURA ELASTICO PER ECCELLENZA : un semplice elastic band possiede molte possibilità per eseguire un esercizio. Ecco 10 esercizi che un PT può proporre con successo in ogni situazione.

NAPOLI 1 MARZO

09.00-10.00	Registrazioni
10.00-11.00	DOMENICO BERNI 1MQ DI PALESTRA: 10 ORIGINALI PROPOSTE DI WORKOUT : ci credete che ci si può allenare in un metro quadrato? 10 esempi con variazioni su push-up, addominali, squat, esercizi di stabilizzazione, ecc.
11.00-12.30	GIOVANNA VENTURA FUNZIONALE PER LA PERFORMANCE : il concetto di allenamento funzionale, cioè esercizi total body e high intensity che allenano gli schemi motori che rendono i gesti quotidiani più efficaci, sono fondamentali per un P.T. Ecco allora 10 protocolli di un lavoro funzionale che renderà un workout davvero grandioso.
12.30-13.30	Break
13.30-14.30	MARCO NERI UN MIX DI SCHEDE PER MOTIVARE E FIDELIZZARE I CLIENTI : una scheda che unisce un lavoro convenzionale a uno funzionale renderà l'allenamento efficace, divertente e diverso. Questo motiva e fidelizza i clienti. Ecco 10 idee per trasformare una scheda da normale e eccezionale.
14.45-16.15	GIOVANNA VENTURA POSTURA PER IL BENESSERE : una corretta postura migliora la qualità della vita psico-fisica. Ecco 10 proposte di allenamento legati all'equilibrio che ogni PT deve apprendere per svolgere professionalmente il suo lavoro.
16.30-18.00	MINO MESSURI ELASTICO PER ECCELLENZA : un semplice elastic band possiede molte possibilità per eseguire un esercizio. Ecco 10 esercizi che un PT può proporre con successo in ogni situazione.

MILANO 8 MARZO

09.00-10.00	Registrazioni
10.00-11.00	DAVID STAUFFER 1MQ DI PALESTRA: 10 ORIGINALI PROPOSTE DI WORKOUT : ci credete che ci si può allenare in un metro quadrato? 10 esempi con variazioni su push-up, addominali, squat, esercizi di stabilizzazione, ecc.
11.00-12.30	CARLO DOLZAN FUNZIONALE PER LA PERFORMANCE : il concetto di allenamento funzionale, cioè esercizi total body e high intensity che allenano gli schemi motori che rendono i gesti quotidiani più efficaci, sono fondamentali per un P.T. Ecco allora 10 protocolli di un lavoro funzionale che renderà un workout davvero grandioso.
12.30-13.30	Break
13.30-15.00	LUCA RUGGERI POSTURA PER IL BENESSERE : una corretta postura migliora la qualità della vita psico-fisica. Ecco 10 proposte di allenamento legati all'equilibrio che ogni PT deve apprendere per svolgere professionalmente il suo lavoro.
15.15-16.15	FRANCESCO MACCHIA UN MIX DI SCHEDE PER MOTIVARE E FIDELIZZARE I CLIENTI : una scheda che unisce un lavoro convenzionale a uno funzionale renderà l'allenamento efficace, divertente e diverso. Questo motiva e fidelizza i clienti. Ecco 10 idee per trasformare una scheda da normale e eccezionale.
16.30-18.00	LUCA RUGGERI ELASTICO PER ECCELLENZA : un semplice elastic band possiede molte possibilità per eseguire un esercizio. Ecco 10 esercizi che un PT può proporre con successo in ogni situazione.

CONVENTION

METABOLIC TOUR

GLI APPUNTAMENTI:

PALERMO	2 FEBBRAIO
CAGLIARI	23 FEBBRAIO
NAPOLI	2 MARZO
MILANO	9 MARZO



Con il consenso dei partecipanti prosegue il tour itinerante per i professionisti dell'allenamento di fitness musicale. All'interno del programma giornaliero saranno presentati i workout sull'allenamento metabolico, condotti da docenti e presenter specializzati. Le varie masterclass presenteranno protocolli di lavoro concentrati sulla tonificazione e sul dimagrimento e format inediti, già da tempo apprezzati a livello europeo, che rappresentano il prodotto didattico della FIF. Questo tour garantisce l'opportunità di partecipare a un aggiornamento federale, senza avere l'onere di percorrere lunghe distanze per raggiungere la sede delle lezioni.



LUCA
RUGGERI



GIOVANNA
VENTURA



MASSIMO
TOCCO



MINO
MESSURI



DAVID
STAUFFER



GIAMPIERO
MARONGIU



MASSIMO
ALAMPI



MONICA
SCURTI



VIVIANA
FABOZZI



LUCA
DALSENO

ISCRIZIONE

ENTRO IL 31.01	50 euro
DOPO IL 31.01	60 euro
SUL POSTO	70 euro

SCONTO DI EURO 30* PER CHI SI ISCRIVE A METABOLIC TOUR E PT ON TOUR

* Lo sconto di 30 euro non è cumulabile con gli sconti soci FIF.

■ **Sedi** su www.fif.it

■ **Sconti gratis**

per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti x club). La gratuità FIF card istruttori e FIF card club avrà valore solo se la cedola di iscrizione gratuita all'evento, correttamente compilata, verrà inviata entro e non oltre 15 giorni prima della data dell'evento. Dopo questa scadenza i possessori delle suddette tessere perderanno la gratuità, ma potranno iscriversi con il 50% di sconto. Inoltre, la stessa scontistica sarà applicata nel giorno dell'evento, salvo disponibilità dei posti.

20% sconto soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF

10% sconto soci praticanti

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2013/2014 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.

■ **Promozioni gruppo** Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione).

■ **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla convention Metabolic Tour.

■ **Fidelity Card** 80 punti.

■ **Crediti formativi FIF 2.**

■ **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention).

CONVENTION

PROGRAMMA

N.B. Il programma può subire variazioni
Per aggiornamenti in tempo reale consultare www.fif.it

PALERMO
01 FEBBRAIO

10.00-11.00	Registrazioni
11.00-11.50	VIVIANA FABOZZI CAPACITY INTERVAL TRAINING: allenamento che alterna 4 esercizi con il metodo dell'interval
12.00-12.50	DAVID STAUFFER TAB-ATAK CIRCUIT: diverse modalità di organizzare un circuito Tabata
13.00-14.15	VIVIANA FABOZZI "WORKSHOP" N.B.A. TERRA E FUOCO: allenamento a corpo libero con alternanza di movimenti di potenza, forza, equilibrio
14.15-15.00	Break pranzo
15.00-15.50	DAVID STAUFFER TOTAL METABOLIC WORKOUT: un insieme di movimenti cardiovascolare, forza e "twist e turn" (rotazioni e rotazioni) per rendere un allenamento funzionale, metabolico
16.00-16.50	DAVIDE IMPALLOMENI BODY CORE ACTION: allenamento a circuito di condizionamento muscolare sul core, parte inferiore e parte superiore.

CAGLIARI
23 FEBBRAIO

09.00-10.00	Registrazioni
10.00-10.50	GIOVANNA VENTURA TEAM FIT: lavoro funzionale a coppie caratterizzato da alta sinergia ed elevato consumo energetico.
11.00-11.50	MASSIMO TOCCO GAG FAT BURNER: l'obiettivo di questa lezione è creare delle routine utilizzando delle metodologie d'insegnamento avanzate, per rendere anche una lezione di gag divertente, ma semplice nell'apprendimento per gli allievi, con delle transizioni fluide che porteranno la classe anche a lavorare al suolo.
12.00-13.15	LUCA RUGGERI KARDIO TONIX HIGH INTENSITY Workshop: un mix di sequenze cardiovascolari anaerobiche ed aerobiche ad alta intensità, integrate a fasi di condizionamento muscolare impiegando le tecniche della sala pesi e dell'allenamento con piccoli attrezzi per incrementare il dispendio calorico sia durante che post allenamento.
13.15-14.30	Break pranzo
14.30-15.20	GIANPIERO MARONGIU SLIM BELLY ATHLETIC WORKOUT: preatletismo, tecniche di RTP, esercizi di base integrati in sequenze di lavoro funzionali al dimagrimento.
15.30-16.20	MASSIMO TOCCO SPLIT SYSTEM INTERVAL: è una lezione con intervalli di lavoro di 15", 30", 1', 2', 1', 30", 15" come uno split che si apre si chiude ripartendo dall'inizio. Alla fine del primo split ci sarà una sequenza di condizionamento muscolare con piccoli attrezzi, e poi via con il secondo split.

NAPOLI
2 MARZO

09.00-10.00	Registrazioni
10.00-10.50	MONICA SCURTI KGT - KARDIO GLOBAL TRAINING: allenamento metabolico cardiovascolare sviluppato in 3 fasi: 1) cardio sportivo; 2) cardio dinamico coreografato; 3) condizionamento organico.
11.00-11.50	DAVID STAUFFER TAB-ATTAK CIRCUIT: diversi possibilità di organizzare un circuito Tabata.
12.00-13.15	MINO MESSURI METABOLIC AND CORE TRAINING Workshop: lavoro dinamico ad intensità variabile associato ad esercizi con elevato livello di destabilizzazione per un workout funzionale ad alto consumo energetico.
13.15-14.30	Break pranzo
14.30-15.20	GIOVANNA VENTURA TEAM FIT: Lavoro funzionale a coppie caratterizzato da alta sinergia ed elevato consumo energetico.
15.30-16.20	DAVID STAUFFER & MASSIMO ALAMPI TOTAL METABOLIC FITNESS: allenamento misto tra lavoro tone e cardio con finalità allenamento di più aspetti condizionale

MILANO
9 MARZO

09.00-10.00	Registrazioni
10.00-10.50	GIOVANNA VENTURA TEAM FIT: Lavoro funzionale a coppie caratterizzato da alta sinergia ed elevato consumo energetico
11.00-11.50	DAVID STAUFFER TAB-ATTAK CIRCUITS: Diverse possibilità di organizzare un allenamento Tabata
12.00-13.15	VIVIANA FABOZZI N.B.A. TERRA E FUOCO Workshop: allenamento a corpo libero con alternanza di movimenti di potenza, forza, equilibrio
13.15-14.30	Break pranzo
14.30-15.20	LUCA DALSENO B.R.T. Bodyweight Resistance Training: lavoro a corpo libero di Resistenza-Forza, anche in coppia
15.30-16.20	DAVID STAUFFER TOTAL METABOLIC WORKOUT: un insieme di movimenti cardiovascolari, forza e "twist e turn" (rotazioni e rotazioni) per rendere un allenamento funzionale, metabolico

CONVENTION

INTERNATIONAL
PILATES

CONVENTION

NUMERO
CHIUSO

RAVENNA
08-09 MARZO 2014



JAMES
D'SILVA

"Dove finisce
il pilates inizia
il Garuda"

SPECIAL GUEST

Conosci il
GARUDA®
su www.fif.it

ISCRIZIONE

DUE GIORNI	entro il 31.01	180 €
	entro il 15.02	220 €
UN GIORNO	entro il 31.01	150 €
	entro il 15.02	190 €

La partecipazione ai Workshop Garuda hanno un costo di € 30 ogni singolo workshop (a numero chiuso) e sono acquistabili solo iscrivendosi all'International Pilates Convention.



IL PILATES INCONTRA LO YOGA E...

Ritorna l'International Pilates Convention piena di modernità e tutta da scoprire. In questa edizione novità assoluta l'ospite d'onore sarà **James D'Silva**, inventore del nuovo metodo Garuda® e celebre per aver soddisfatto, con le sue lezioni, l'esigente Madonna. Sarà possibile partecipare a due **workshops** tenuti da James D'Silva al termine dei quali verrà rilasciato l'attestato del Garuda Studio. Insieme allo special guest indiano ci saranno gli istruttori FIF di Pilates e Yoga, che presenteranno un programma innovativo, creando percorsi di alta specializzazione. Tanti e diversi gli spunti per rinnovare le lezioni ed allo stesso tempo integrarle con altre discipline e sistemi di lavoro.



ESTER
ALBINI



GIAMPIERO
MARONGIU



RITA
VALBONESI



LUCA
RUGGERI



LISA
LAPOMARDA



DONATO
DE BARTOLOMEO



ELISABETTA
CINELLI

- **Sede** CENTRO STUDI LA TORRE via Paolo Costa 2, Ravenna
- **Sconti**
50% per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti x club)
È obbligatorio inviare la cedola di iscrizione gratuita entro e non oltre 20 giorni prima della data della convention. Dopo tale data non sarà possibile applicare tale sconto.
20% sconto soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF
10% sconto soci praticanti FIF
Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2013/2014 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.
- **Iscrizioni sul posto** saranno maggiorate di € 40 (salvo disponibilità posti)
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla "International Pilates Convention" e un attestato del Garuda Institute previo la frequenza a tutto il workshop e il pagamento della quota aggiuntiva allo stage di 30€ a workshop.
- **Fidelity Card** 120 punti.
- **Crediti formativi FIF** 2.

CONVENTION

PROGRAMMA

SABATO 8 MARZO 2014

N.B. Il programma può subire variazioni
Per aggiornamenti in tempo reale consultare www.fif.it

SALA 1		SALA 2	
10.00-13.00	<input type="checkbox"/> Rilascio dell'attestato  GARUDA® Garuda Matwork Foundation JAMES D'SILVA (GARUDA) <i>Programma basato sul Pilates. I movimenti iniziano isolando singoli muscoli per poi spostarsi alle linee miofasciali a cui essi appartengono. Questo semplice e graduale approccio è particolarmente efficace per persone con disfunzioni e squilibri.</i>	10.00-11.30	WORKSHOP TEORICO-PRATICO Viaggio sulle strade dei meridiani miofasciali ESTER ALBINI La lezione prevede integrazione dei meridiani miofasciali nell'esecuzione del pilates matwork.
		11.45-12.35	Creativity... Semplicemente Pilates ELISABETTA CINELLI
pausa			
14.00-14.50	Pilates fascia fitness ESTER ALBINI Un altro modo di vivere il Matwork sulle strade dei meridiani del miofasciale.	14.00-14.50	Pilates e PNF GIAMPIERO MARONGIU Utilizzo delle tecniche PNF per ottimizzare gli esercizi del Pilates.
15.00-15.50	Preparazione atletica e Pilates DONATO DE BARTOLOMEO	15.00-16.30	WORKSHOP TEORICO-PRATICO Le transazioni nel pilates lavoro sulla fluidità dei movimenti ELISABETTA CINELLI
16.00-16.50	Pilates e fluidità LISA LAPOMARDA Precisione e fluidità come migliore strategia per aumentare la flessibilità e sentirsi forti.		
17.00-18.15	WORKSHOP TEORICO-PRATICO Alla ricerca del benessere per la schiena RITA VALBONESI Yoga, pilates e tecniche di body work per ritrovare, mantenere e sviluppare uno stato di buona salute della schiena e di tutto il corpo. Indicazioni e controindicazioni.	17.00-18.15	Pilates e terza età GIAMPIERO MARONGIU Esercizi pratici di pilates per la clientela over...

PROGRAMMA

DOMENICA 9 MARZO 2014

10.00-13.00	<input type="checkbox"/> Rilascio dell'attestato  GARUDA® Seated & standing JAMES D'SILVA (GARUDA) <i>Miscela di Pilates, yoga, tai chi e danza, questo sistema di movimento completo usa la respirazione come principale linea guida, lavorando sia sul riscaldamento del corpo attraverso il calore e l'energia che sul rilassamento del sistema nervoso tramite la concentrazione.</i>	10.00-11.30	WORKSHOP TEORICO-PRATICO Piloga DONATO DE BARTOLOMEO Fusione di esercizi di pilates con asane dello yoga.
		11.45-12.35	Pilates e respirazione LISA LAPOMARDA Come utilizzare le varie tecniche di respirazione per diversificare gli esercizi di pilates.
pausa			
14.00-14.50	Proposte di allenamento RITA VALBONESI Per chi è alla ricerca di una sinergia tra corpo, mente ed emozione utilizzando il Pilates e lo yoga e... nuove avventure	14.00-14.50	Lezioni di "personal" pilates LUCA RUGGERI One to one e piccoli gruppi.
15.00-15.50	La perfezione dello yoga DONATO DE BARTOLOMEO	15.00-16.15	WORKSHOP TEORICO-PRATICO Pilates incontra il feldenkrais LISA LAPOMARDA Come feldenkrais aiuta il pilates...
16.20-17.10	Pilates mental coach LUCA RUGGERI Allenamento di pilates tutto ad occhi chiusi. Migliora la percezione e l'ascolto del tuo corpo, solo ascoltando la voce e gli input dati dal tuo corpo che si muove in modo armonico nello spazio.	16.20-17.10	Il pilates incontra il funzionale ESTER ALBINI Il pilates verso l'allenamento funzionale.

WORKSHOPS GARUDA® (NUMERO CHIUSO)

La partecipazione ai workshops **"Seated & standing"** e **"Garuda Mat Foundation"** tenuti da James D'Silva rilasciano uno speciale attestato del Garuda Studio. L'iscrizione ad ogni singolo workshop è di **Euro 30** (non soggetti a ulteriori sconti) da aggiungere alla quota di adesione alla convention. Per partecipare è necessario indicare nello spazio sottostante il proprio nome e cognome e barrare con una croce il workshop a cui si desidera partecipare, ritagliare la pagina e allegarla alla cedola d'iscrizione unitamente a copia del pagamento ai corsi debitamente compilata di pagina 78.

Cognome Nome

REGOLAMENTO

Infoline
0544 34124

Per ogni informazione la nostra segreteria è a disposizione dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13.30 e dalle 15.00 alle 18.00 al numero telefonico **0544 34124**. Per effettuare l'iscrizione ai corsi inviare la cedola compilata in ogni sua parte e copia della ricevuta del versamento alla segreteria organizzativa:
CENTRO STUDI LA TORRE srl, via Paolo Costa, 2 - 48121 Ravenna
oppure via fax allo 0544.34752 o via e-mail: fif@fif.it

ISCRIZIONI E PAGAMENTI ON-LINE PER GLI EVENTI FIF

È attivo il pagamento on-line per le iscrizioni agli eventi della Federazione Italiana Fitness (corsi, master, convention e convegni). Attraverso il sito www.fif.it, sarà quindi possibile registrarsi e versare la relativa quota di iscrizione a tutti gli appuntamenti formativi dell'associazione. Come si fa? Basta seguire queste semplici indicazioni: entrare nel sito della FIF www.fif.it, scegliere dalla finestra dei "corsi" quello prescelto e cliccare su "iscrizione e pagamento on-line", aggiungere al carrello ed effettuare il pagamento compilando l'apposito modulo che apparirà. È possibile pagare con Paypal, sistema comodo, facile e sicuro per acquisti in tempo reale.

REGOLAMENTO

L'iscrizione e/o il pagamento comporta automaticamente l'accettazione del presente regolamento dei corsi e modalità d'iscrizione.

Per poter accedere ai corsi e ai master di specializzazione è obbligatoria l'iscrizione di Euro 40 alla FIF per l'anno in corso da versare contemporaneamente alla quota corsi e Master (vedi note). La quota corsi o master comprende dispense e materiale didattico. La quota è da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio di ogni corso, master o workshop al Centro Studi La Torre. Dopo tale termine la quota subirà un aumento di Euro 20. L'iscrizione sul posto comporta un ulteriore aumento di Euro 20. Non potrà essere applicato nessun tipo di sconto per le iscrizioni sul posto. Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale verrà emessa al termine del servizio.

NOTE

- Al fine del raggiungimento di un'uniformità didattica è obbligatorio che i partecipanti ai corsi di primo livello abbiano acquisito un'esperienza pratica di base in palestra.
- I partecipanti ai corsi e ai master dovranno essere iscritti alla Federazione Italiana Fitness per l'anno in corso: Euro 40.
- I corsi si svolgeranno solo al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.
- Le sedi, le date e gli orari dei corsi possono subire variazioni. **Di dette variazioni non sarà data comunicazione diretta all'iscritto. Si prega di contattare la segreteria Federale per verificare la sede e le date e orari definitivi, oppure visitare il sito internet www.fif.it**
- Al superamento dell'esame e/o al termine dei corsi, è obbligatorio il versamento di Euro 100 come integrazione della quota associativa alla FIF, per ottenere il diploma e l'affiliazione in qualità di socio istruttore. *N.B. Ad eccezione dei corsi di Club Manager, Sport Manager.*
- La quota d'iscrizione versata, è da considerare quale deposito cauzionale costituito dall'aspirante corsista a favore dell'organizzazione medesima a garanzia dell'esatta dazione del corrispettivo dovuto e quale preventiva liquidazione dei danni subiti dalla stessa in caso di mancato adempimento dell'obbligo di corresponsione. La somma così versata è da computare nell'ammontare del corrispettivo pattuito.
- Per accedere agli esami è obbligatorio frequentare almeno il 75% delle lezioni.
- Le lezioni perse non vengono rimborsate e recuperate e costituiscono ugualmente materia d'esame.
- È obbligatorio saldare l'intero corso anche in caso di abbandono e/o mancata partecipazione. Nel caso di abbandono determinato da un documentato giustificato motivo, e previa accettazione dell'organizzatore Centro Studi La Torre, se il corsista decide di riprendere, entro un anno dalla data dell'inizio del corso, è possibile farlo senza pagare alcuna quota.
- **Non è consentito fare videoriprese durante i corsi e i master di formazione, nemmeno da parte dei corsisti.**
- La tolleranza massima di entrata/uscita anticipata dalle lezioni è di 30 minuti.
- I partecipanti autorizzano gli organizzatori a sfruttare, a fini promozionali e pubblicitari immagini scattate durante i corsi, gli stage, i convegni, i master, ecc.
- Al fine di creare uniformità didattica per la partecipazione al corso di Personal Trainer, i candidati devono essere in possesso di una con-

scenza approfondita dell'uso degli attrezzi, delle macchine da palestra, delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia.

- Per sostenere gli esami di 2° livello è obbligatorio che siano trascorsi almeno 6 mesi dal conseguimento della qualifica di 1° livello.

ANNULLAMENTO

La direzione si riserva il diritto di annullare le iniziative in programma per gravi motivi organizzativi o il mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, provvedendo in questo caso, a scelta del corsista - che dovrà comunicarlo per iscritto - al rimborso* delle quote o all'abbuono (da utilizzare entro 1 anno), per altre iniziative FIF.

La quota di affiliazione alla FIF non è rimborsabile.

* *Il rimborso deve essere richiesto entro 10 giorni dalla data di annullamento del corso, master o convention.*

CONFERME

La conferma dei corsi, agli iscritti, verrà comunicata due giorni prima della data dell'inizio del corso. Si prega di fornire l'indirizzo di posta elettronica in quanto **le comunicazioni saranno effettuate solamente attraverso l'email**. Nel caso tale indirizzo non venisse fornito, la segreteria non si ritiene responsabile del mancato preavviso o di omessa comunicazione e, in tal caso, l'iscritto dovrà contattare la segreteria organizzativa, oppure consultare il sito www.fif.it

RINUNCE

In caso di rinuncia lo si dovrà comunicare per iscritto almeno 10 gg. prima dell'inizio del corso/master, indicando se si intende tenere la quota in abbuono (da utilizzarsi entro un anno per altre iniziative FIF) o si intenda chiedere rimborso, in tal caso verranno trattenute le spese postali. In caso contrario non verrà abbonata né rimborsata la quota. Il corsista che intende non sostenere l'esame nella sessione prevista dal corso lo dovrà comunicare per iscritto almeno 10 prima della data fissata per lo stesso (in caso contrario si riterrà non superato l'esame) e solo in tal caso potrà sostenerlo entro un anno dalla data della fine del corso, oltre questo limite temporale dovrà pagare una tassa di esame di € 60 (iva inclusa). In caso di indisposizione che non consenta la partecipazione al corso la quota eventualmente versata sarà abbonata solo se sarà trasmesso via fax almeno 48 ore prima dell'inizio del corso certificato medico da cui emerge l'impossibilità alla partecipazione.

MANCATO SUPERAMENTO ESAME (CORSI E SCUOLE)

CORSI ISTRUTTORI DI 1° LIVELLO

Il corsista ha un anno di tempo per ripetere l'esame gratuitamente, previa comunicazione scritta alla segreteria organizzativa entro 10 giorni dalla data di esame. Qualora il candidato non riuscisse a superare nemmeno il secondo esame, per sostenerne un terzo, dovrà pagare una tassa d'esame di € 60 (IVA inclusa). Chi desidera invece ripetere il corso, potrà farlo usufruendo di una riduzione del 50%.

CORSI ISTRUTTORI DI 2° LIVELLO, TEACHER PILATES

Quota d'esame per i corsi di 2° livello di Fitness e Fitness Musicale, Master Functional Training e Teacher Pilates: € 100
Quota d'esame per il Top Trainer: € 150
Per ripetere l'esame dei corsi di specializzazione, il corsista è tenuto a versare nuovamente la stessa quota d'esame, sopra indicata.

Avvertenze relative agli esami: il successo nella prova scritta e il man-

REGOLAMENTO

cato superamento della prova orale (o pratica), rimanda l'allievo alla ripetizione della sola prova orale (o pratica). Il mancato superamento della prova scritta non consente l'ammissione della prova orale (o pratica).

NOTE RISERVATE AGLI ISTRUTTORI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Per gli insegnanti diplomati F.I.F. i corsi sono validi come aggiornamento tecnico e pertanto consentono il rinnovo della qualifica e del brevetto d'abilitazione all'insegnamento. Se in regola con il tesseramento di istruttore tecnico per l'anno in corso potranno frequentare altri corsi e master di specializzazione usufruendo di una riduzione del 20%. I partecipanti devono essere iscritti alla Federazione Italiana Fitness come "Soci Istruttori" per l'anno 2013/2014 (Euro 140).

NOTE PER GLI ALLIEVI

- Gli accompagnatori non sono assolutamente ammessi ai corsi.
- **Numero chiuso** Per garantire un rapporto ottimale tra docente e allievo, i corsi sono riservati ad un numero prestabilito di allievi. Alcuni corsi prevedono una selezione per titoli e curricula, mentre altri chiudono le iscrizioni in base al numero dei partecipanti.
- L'organizzazione si riserva la facoltà di non accettare, e quindi rimborsare, le iscrizioni pervenute dopo il raggiungimento del numero massimo di iscritti.
- **Riduzioni** Per avvantaggiare coloro che hanno già ottenuto una certificazione e che hanno regolare affiliazione come istruttore della Federazione Italiana Fitness per l'anno in corso, è prevista una riduzione del 20% sulla quota di partecipazione a ulteriori corsi istruttori o master di specializzazione.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER AFFILIAZIONI FIF

Tutte le quote di affiliazione dovranno essere versate tramite c/c postale n° 11234481 intestato a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS via P. Costa 2 - 48121 Ravenna. È necessario inviare via fax o via posta celere, copia del versamento effettuato e cedola di iscrizione, compilata in tutte le sue parti.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER CORSI - MASTER - WORKSHOPS

- Tutte le quote dovranno essere versate tramite:
 - ✦ Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)
 - ✦ C/C postale n° 11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna
 - ✦ Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT30Z0760113100000011233483 SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
 - ✦ Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 00000898904 SWIFT/BIC: PASCITMMRAV Banca Monte dei Paschi di Siena Ag.7 Ravenna Centro
- Il pagamento deve avvenire almeno 15 giorni prima dell'inizio del corso. In caso contrario verrà applicata una maggiorazione di Euro 20.
- Ai fini dell'accettazione dell'iscrizione, è necessario inviare via fax o via posta celere, copia del versamento effettuato e cedola di iscrizione, compilata in tutte le sue parti.

NOTA

- Per i pagamenti con assegno bancario, l'originale deve arrivare in sede, unitamente a copia di un documento d'identità, 15 gg. prima dell'inizio del master/corso/stage/ecc. Si informa che fino a quando non sarà pervenuto l'originale non viene registrata l'iscrizione. In ogni forma di pagamento specificare nella causale a cosa ci si iscrive (indicando data, città, iniziativa, nome corsista).

TUTOR

- È sempre a disposizione dei corsisti un servizio di tutoraggio tecnico on line tramite il quale si possono rivolgere domande direttamente ai coordinatori dei corsi scrivendo una e-mail al seguente indirizzo: **fif@fif.it**
- Per informazioni di tipo logistico (come raggiungere la sede del corso, informazioni relative al soggiorno, ecc.), i corsisti potranno consultare il sito internet: **www.fif.it** o telefonare al numero: **0544.34124**.

CONVENTION • CONVEGNI • STAGE

- **Importante:** per poter accedere a tutte le iniziative FIF, occorre essere **affiliati per l'anno in corso alla FIF** ad una delle seguenti categorie:
Socio Effettivo (Euro 10)
Socio Praticante (Euro 40)
Socio Istruttore (Euro 140)
FIF Card Istruttore
- L'iscrizione comporta automaticamente l'accettazione del regolamento.
- **Annullamento:** La direzione si riserva il diritto di annullare le iniziative in programma per gravi motivi organizzativi o il mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, provvedendo in questo caso, a scelta del corsista - che dovrà comunicarlo per iscritto - al rimborso* delle quote o all'abbuono (da utilizzare entro 1 anno), per altre iniziative FIF. La quota di affiliazione alla FIF non è rimborsabile.
* *Il rimborso deve essere richiesto entro 10 giorni dalla data di annullamento del corso, master o convention.*
- **Rinunce:** in caso di rinuncia la quota potrà essere restituita soltanto se comunicato per iscritto almeno 10 giorni prima dell'inizio dell'evento. In caso di indisposizione che non consenta la partecipazione all'evento la quota eventualmente versata sarà abbonata solo se sarà trasmesso via fax almeno 48 ore prima dell'inizio dell'evento certificato medico da cui emerge l'impossibilità alla partecipazione.
- L'organizzazione si riserva la facoltà di non accettare, e quindi rimborsare, le iscrizioni pervenute dopo il raggiungimento del numero massimo di iscritti.
- Le sedi, le date e gli orari degli eventi possono subire variazioni. Di dette variazioni non sarà data comunicazione diretta all'iscritto. Si prega di contattare la segreteria Federale per verificare la sede e le date o orari definitivi, oppure visitare il sito internet www.fif.it. Al momento della registrazione sul posto verrà consegnato il programma aggiornato della manifestazione.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

- Per effettuare l'iscrizione inviare la cedola compilata in ogni sua parte e copia della ricevuta del versamento a:
CENTRO STUDI LA TORRE S.r.l., via Paolo Costa 2, 48121 RAVENNA, oppure via Fax allo 0544.34752 oppure via e-mail: fif@fif.it
- Il pagamento dovrà essere effettuato tramite:
 - ✦ Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)
 - ✦ C/C postale n° 11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna
 - ✦ Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT30Z0760113100000011233483 SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
 - ✦ Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 00000898904 SWIFT/BIC: PASCITMMRAV Banca Monte dei Paschi di Siena Ag.7 Ravenna Centro
- IMPORTANTE: specificare nella causale il nome della persona che partecipa e il nome dell'evento.**

NOTE:

- Gli accompagnatori non sono ammessi ai corsi;
- A tutti i partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione;
- Per gli istruttori in regola con il tesseramento FIF 2014 (scadenza 31 agosto 2014), le convention prevedono il rilascio del bollino di aggiornamento;
- Le videoriprese sono consentite, previo consenso dei docenti, solo ed unicamente agli iscritti alla convention (muniti di pass di riconoscimento fornito dal personale della segreteria), e solo nelle posizioni che non intralciano la visibilità del docente. **Per motivi di sicurezza, è severamente vietato allacciarsi alle prese di corrente degli impianti audio utilizzati nelle sedi delle lezioni;**
- Per i pagamenti con assegno bancario, l'originale deve arrivare in sede, unitamente a copia di un documento d'identità, 15 gg. prima dell'inizio del master/corso/stage/ecc. Si informa che fino a quando non sarà pervenuto l'originale non viene registrata l'iscrizione. In ogni forma di pagamento specificare nella causale a cosa ci si iscrive (indicando data, città, iniziativa, nome corsista).

CEDOLA D'ISCRIZIONE

CEDOLA D'ISCRIZIONE

Puoi trovare questa cedola all'indirizzo web www.fif.it alla voce "cedole"

CORSI . MASTER DI SPECIALIZZAZIONE . WORKSHOP

COGNOME _____ NOME _____ LUOGO E DATA DI NASCITA _____
CITTA' _____ PROVINCIA _____ CAP _____
VIA _____ N. _____ TELEFONO _____
E-MAIL _____ CODICE FISCALE/PARTITA IVA _____

**CHIEDE L'ISCRIZIONE AL
CORSO ISTRUTTORE DI:**

che si terrà nella città di _____ in data _____

Per ricevere anche il diploma EFA barrare la casella seguente (aggiungere € 35,00). Se nel corso dell'anno di affiliazione si ottengono più diplomi FIF, nel caso in cui si volesse anche il diploma EFA, il primo ha un costo di euro 35 mentre i successivi hanno un costo di soli euro 10.**MASTER DI SPECIALIZZAZIONE:**

che si terrà nella città di _____ in data _____

Per ricevere anche il diploma EFA barrare la casella seguente (aggiungere € 35,00). Se nel corso dell'anno di affiliazione si ottengono più diplomi FIF, nel caso in cui si volesse anche il diploma EFA, il primo ha un costo di euro 35 mentre i successivi hanno un costo di soli euro 10.**WORKSHOP:**

che si terrà nella città di _____ in data _____

ho versato euro _____ il _____ tramite: _____

- Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)
 C/C postale n°11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna
 Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT3020760113100000011233483 • SWIFT/BIC: BPIITRXXX
 Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 000000898904
 SWIFT/BIC: PASCITMMRAV BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA AG.7 RAVENNA CENTRO

 Gratuità FIF Card

data _____ firma _____

STAGE . CONVENTION . CONVEGNI

COGNOME _____ NOME _____ LUOGO E DATA DI NASCITA _____
CITTA' _____ PROVINCIA _____ CAP _____
VIA _____ N. _____ TELEFONO _____
E-MAIL _____ CODICE FISCALE/PARTITA IVA _____

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA CONVENTION

- IN CORPORE SANO** OPEN (convegno + masterclass) CONVEGNO MASTERCLASS
 XXL FITNESS OPEN (PT Tour + convegno Forza + masterclass) PT TOUR E CONVEGNO FORZA MASTERCLASS
 PERSONAL TRAINER ON TOUR PALERMO CAGLIARI NAPOLI MILANO
 METABOLIC TOUR PALERMO CAGLIARI NAPOLI MILANO
 INTERNATIONAL PILATES UN GIORNO DUE GIORNI
 WELCOME FITNESS PERCORSO MASTERCLASS PERCORSO CONVEGNI PERCORSO FUNCTIONAL TRAINING
 PERCORSO MANAGEMENT E COMUNICAZIONE OPEN

Richiedo l'accesso all'area kids per:

 Bambini dai 3 ai 6 anni n. (indicare quanti) Bambini dai 7 ai 12 anni n. (indicare quanti)

ho versato euro _____ il _____ tramite: _____

- Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)
 C/C postale n°11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna
 Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT3020760113100000011233483 • SWIFT/BIC: BPIITRXXX
 Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 000000898904
 SWIFT/BIC: PASCITMMRAV BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA AG.7 RAVENNA CENTRO

data _____ firma _____

COMPILARE E FIRMARE OBBLIGATORIAMENTE LA PARTE SOTTOSTANTE La compilazione della presente cedola comporta l'espressa accettazione del regolamento. Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale verrà emessa al termine del servizio.**MODALITÀ:** ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato a:
CENTRO STUDI LA TORRE srl, via Paolo Costa, 2 - 48121 Ravenna tel. 0544.34124 - fax 0544.34752 - fif@fif.it**DICHIARAZIONE POSSESSO CERTIFICAZIONE MEDICA:** Il/la sottoscritto/a dichiara altresì di essere in possesso di certificazione medica attestante l'idoneità allo svolgimento dell'attività fisica succitata (certificato di sana e robusta costituzione). Firma _____ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI:** Il/la sottoscritto/a, acconsente al trattamento dei propri dati personali per l'espletamento di tutte le attività strumentali alla realizzazione delle finalità istituzionali, compresa la diffusione, anche a mezzo stampa e televisione, delle informazioni relative agli eventi organizzati. Consento, altresì, al trattamento ed alla pubblicazione, per i soli fini istituzionali, di fotografie ed immagini atte a rivelare l'identità del sottoscritto sul sito web dell'ente, sulla Rivista edita dal medesimo ed in apposite bacheche affisse nei locali dell'Associazione. Firma _____ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI:** Il/la sottoscritto/a, acquisite le informazioni di cui all'articolo 13 del D.lgs. n. 196/2003, acconsente al trattamento dei propri dati personali, dichiarando di avere avuto, in particolare, conoscenza che i dati medesimi rientrano nel novero dei dati "sensibili" di cui all'art. 4 comma 1 lett. d), nonché art. 26 del D.lgs. 196/2003, vale a dire i dati "i dati personali idonei a rivelare lo stato di salute...". Firma _____ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI PER FINALITÀ DI MARKETING:** Esprimo, inoltre, il consenso alla comunicazione dei dati e utilizzo di immagine per finalità di marketing e promozionali a terzi con i quali l'ente abbia rapporti di natura contrattuale, e da questi trattati nella misura necessaria all'adempimento di obblighi previsti dalla legge e dai contratti. Firma _____ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)**IMPORTANTE: si prega di scrivere in stampatello in modo chiaro e leggibile.**



NON CI RESTA CHE... CONTINUARE LA FORMAZIONE

Mai come quest'anno molti di voi hanno varcato la soglia di via Paolo Costa a Ravenna alla ricerca di **"formazione"**, qualcuno già con opportunità lavorative ben definite, altri con la speranza di trovare un lavoro o un dopo lavoro in questo particolare momento, mentre qualcun altro spinto dal desiderio di approfondire i concetti che caratterizzano i parametri dell'allenamento, in modo da poter improntare una programmazione più consapevole e professionale. Ma tutti uniti, voi e noi, da un unico comune denominatore: la passione. Come ben sapete la Federazione Italiana Fitness organizza, ogni anno, nella sua sede, un ampio e completo programma di corsi formativi, alcuni addirittura con due sessioni estive. I percorsi formativi condotti dai docenti FIF, sono sempre più importanti e qualificati e proprio per questo hanno registrato un'affluenza di partecipanti elevata, cosa strana in questo periodo di crisi! Molti di voi ci chiedono spesso consigli via mail o per telefono su come promuoversi alle palestre e differenziarsi professionalmente, ecco qua i punti principali da non scordare mai.

Professionalità e preparazione per fare la differenza.

Prima però diamo un consiglio a quelli che non hanno superato l'esame: **non mollate mai**, anche dopo aver ricevuto un esito negativo. **l'importante non è non cadere ma sapersi rialzare più forti e determinati di prima.** In secondo luogo, invece, ci rivolgiamo a chi ha ottenuto la qualifica: ricordatevi che **siete solo all'inizio.**

Questo non è un punto di arrivo, bensì è solo la partenza! Come FIF offriamo molti master monotematici, corsi di secondo livello e workshop molto tecnici

ed interessanti, che sono proposti con uno sconto del 20% per chi è istruttore federale, proprio per migliorare ed elevare le conoscenze tecniche. È giusto continuare ad investire nella formazione perché, proprio nei periodi di crisi, il mercato elimina il superfluo e premia quelli più professionali e preparati. Pertanto, si può affermare che è davvero gratificante continuare il piano di studi, frequentando i master necessari per poi sostenere le varie sessioni d'esame, in modo tale da aumentare il proprio prestigio. Infatti, si nota sempre di più che sia i proprietari che i responsabili dei centri fitness richiedono collaboratori umili, competenti, efficaci e in continua formazione. Inoltre, la Federazione Italiana Fitness ha stretto una collaborazione con l'Università Telematica San Raffaele di Roma, che non solo vi riconosce i crediti formativi di Tirocinio e dell'esame sostenuto

con la FIF, previsti dal piano di studi, ma vi fornisce anche uno sconto sulla retta universitaria. Inoltre gli studenti regolarmente iscritti all'ateneo potranno iscriversi ai corsi federali a condizioni agevolate.

Altro consiglio professionale è quello di essere **poliedrici**, non fossilizzatevi su un settore specifico ma ricordate che il mondo del fitness è molto vasto, rinchiudersi in una nicchia non sarebbe professionalmente vantaggioso, quindi sarà più produttivo spaziare un po' in tutte le discipline che ruotano attorno al nostro mondo.

Ormai siamo giunti alla fine dell'anno, tra i vari festeggiamenti per brindare all'arrivo del 2014, mantenete i vostri nuovi propositi di vita, che siano sentimentali e lavorativi, ma non tralasciate quelli riguardanti la crescita professionale e culturale: principi basilari per il vostro successo!

Non rimane che ricordarvi di segnalare e comunicare sempre nuove proposte e idee formative per cercare di migliorare questo straordinario mondo che è il **fitness** che ha ancora, **fortunatamente**, un potenziale di crescita incredibile. **FINE**

■ di Mattia Ravagli

I VANTAGGI DELL'AFFILIAZIONE

SOCIO EFFETTIVO*

QUOTA // **EURO 10,00**

COMPRENDE:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- ♦ Iscrizione F.I.F. 2013/2014.
- ♦ Abbonamento alla rivista "Performance".
- * *Possono tesserarsi in questa categoria tutti i praticanti e gli appassionati di fitness. L'affiliazione è necessaria per accedere a convegni ed eventi.*

SOCIO PRATICANTE*

QUOTA // **EURO 40,00**

COMPRENDE:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- ♦ Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto del 10%).
- ♦ Abbonamento alla rivista "Performance".
- ♦ T-Shirt ufficiale F.I.F.
- ♦ Tessera F.I.F. 2013/2014.
- * *Possono tesserarsi in questa categoria tutti i praticanti e gli appassionati di fitness. L'affiliazione è necessaria per accedere a corsi e master.*

SOCIO ISTRUTTORE*

QUOTA // **EURO 140,00**

COMPRENDE:

“ **il plus:**
streaming
gratuito di mini
workshop ”

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni.
- ♦ Assicurazione di responsabilità civile.
- ♦ Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto del 20%).
- ♦ Abbonamento alla rivista "Performance".
- ♦ Accesso all'area riservata di video di aggiornamento tecnico.
- ♦ Inserimento nell'albo degli insegnanti sul sito www.fif.it
- ♦ Tessera di insegnante tecnico F.I.F.
- ♦ T-Shirt ufficiale F.I.F.
- ♦ Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop".
- ♦ Riduzione del 20% per la partecipazione a Corsi e Master.
- ♦ Inserimento del nominativo nell'elenco degli istruttori certificati inviati periodicamente alle palestre per favorire contatti professionali.
- * *Possono tesserarsi come "soci istruttori" gli insegnanti regolarmente diplomati.*

CEDOLA D'ISCRIZIONE 2014

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

cognome _____ nome _____
 nato il ____ / ____ / ____ nella città di _____
 città _____ provincia _____ cap _____
 via _____ n. _____ tel. _____
 e-mail _____ codice fiscale / partita iva _____

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2013 AL 31-08-2014 IN QUALITÀ DI:

- SOCIO EFFETTIVO** (Euro 10)
 SOCIO PRATICANTE (Euro 40)
 SOCIO ISTRUTTORE (Euro 140)

- DIPLOMA EFA** (Euro 35)

Ho superato l'esame per la qualifica di istruttore e richiedo il diploma EFA (i successivi diplomi EFA richiesti entro l'anno sportivo di affiliazione hanno un costo di euro 10). Indica in quale disciplina vuoi il diploma EFA:

Indicare un solo settore di preferenza (per l'aggiornamento in streaming):
 Personal Trainer e Fitness Fitness Musicale Pilates Funzionale

- INTEGRAZIONE SOCIO ISTRUTTORE** (Euro 100)

Indicare un solo settore di preferenza (per l'aggiornamento in streaming): Personal Trainer e Fitness Fitness Musicale Pilates Funzionale

Indicare la taglia della t-shirt (è prevista per i soci Praticante o Istruttore): S M L XL

Sono stati versati Euro il tramite C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness oppure tramite bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 502076011310000011234481

Data Firma **Ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752**

TUTTE LE SOMME VERSATE VERRANNO CONSIDERATE A TITOLO DI CAPARRA. REGOLARE DOCUMENTAZIONE FISCALE VERRÀ EMESSA AL TERMINE DEL SERVIZIO. N.B. La compilazione del presente modulo implica l'accettazione dello statuto, dei regolamenti e l'autorizzazione da parte del richiedente all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi senza il consenso dell'interessato.

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS 2014

centro ASSOCIATO*

QUOTA // EURO 200,00

COMPRENDE:

Centro Associato FIF affiliazione anno 2012 / 2013 comprende:

- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a fif@fif.it). È obbligatorio l'invio dell'autorizzazione firmata (il modulo è scaricabile sul sito www.fif.it).
- Sconto del 20% su corsi, master ed eventi FIF per il titolare del centro.
- Sconto del 10% sugli articoli del nostro catalogo di vendita "Fit Shop".
- Diritto ad utilizzare il marchio F.I.F. con la dicitura "Centro Associato F.I.F."
- Possibilità di ospitare iniziative F.I.F.
- Patrocinio F.I.F. per iniziative organizzate dal Centro (previa visione e accettazione del programma da parte della F.I.F.).
- Invio, su richiesta, dei nominativi degli insegnanti diplomatisi nelle aree di appartenenza.
- Iscrizione gratuita ai Campionati Italiani e a tutte le competizioni FIF.
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare i corsi FIF senza versare la quota di socio praticante e affiliarsi come socio istruttore versando la quota di 100 € anziché 140 €.
- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Tessera e T-Shirt ufficiale F.I.F.

Servizi e vantaggi riservati alle A.S.D.

previa compilazione ed invio a F.I.F. del modulo di iscrizione all'Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

- Esenzione fiscale attività sportive ed istituzionali svolte verso gli associati, gli iscritti ed i partecipanti (art. 148 Del Tuir comma 1 e 3 e circ. Min. Finanze



36 motivi
per entrare nel circuito FIF



- 124/e/98) - solo per associazioni regolarmente costituite.
- Esenzione fiscale bar sociale (art. 148 Del Tuir comma 5 e circ. Min. Finanze 124/e/98) - solo per associazioni di promozione sociale regolarmente costituite.
- Assicurazione infortuni invalidità permanente e morte per i componenti del Consiglio Direttivo (max 3 persone) e assicurazione sull'impianto.
- Possibilità di assicurare contro gli infortuni, a tariffe agevolatissime, i clienti/soci del Centro.
- Convenzione SIAE per sconti nei pagamenti dei compensi su diritti musicali per diffusioni nelle attività di allenamento, gare, manifestazioni, feste e per tutte le attività socio culturali.
- Agevolazioni sull'imposta delle insegne indipendentemente dalle dimensioni.
- Riduzioni delle tasse sulla pubblicità.
- Applicazione della normativa sui compensi erogabili per prestazioni sportive dilettantistiche agli istruttori o che partecipano all'attività sportiva con i benefici della legge 342/2000, art. 37 (DPR 22/12/86 n. 917 Art. 81 Comma 1 lettera m art. 83 Comma 2) fino a € 7.500,00 per un anno in esenzione di imposte (anche Irap), ritenute d'acconto; solo per attività sportive ed associazioni o società regolarmente costituite ed in regola con l'art. 90 della Finanziaria 2003.
- Applicabilità ad attività commerciali quali: vendita di abbigliamento sportivo, pubblicità, sponsorizzazioni; del regime agevolato previsto dalla legge 398/91 (iva al 50% calcolo imposte solo sul 3% del fatturato).
- Consulenza on line giuridico-fiscale.
- Riduzione della tassa sui rifiuti sulle superfici utilizzate per le attività sportive (calcolo residuo solo per le aree dedicate agli spazi sociali, agli spogliatoi e alla segreteria).
- Esenzione dall'imposta dei rimborsi spese vitto, alloggio, trasporti, di rappresentanza, a piè di lista e delle organizzazioni di eventi sportivi.
- Agevolazioni del credito sportivo per acquisizione, costruzione o ristrutturazione di un centro sportivo.
- Possibilità di ottenere dagli enti locali contributi per le manifestazioni sportive.
- Esenzione del pagamento dell'imposta sugli intrattenimenti sulle quote ed i contributi associativi (legge 383/2000).
- Possibilità di detrazione dal reddito delle persone fisiche delle iscrizioni e abbonamenti per i figli minori (5-18 anni) alle A.S.D. fino a € 210,00 annue (comma 319 legge 27/12/2006 n. 296).
- Possibilità di ottenere sponsorizzazioni dalle aziende fino all'importo di € 200.000,00 come spese di pubblicità e quindi totalmente deducibili dal reddito di impresa.
- Possibilità di ottenere dalle persone fisiche contributi in denaro fino a € 1.500,00 deducibili dal reddito dell'erogante.
- Agevolazioni nell'affidamento in gestione degli impianti pubblici e delle palestre, aree di gioco ed impianti sportivi scolastici (legge 289/2002, art. 90 Comma 25 e 26).

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

CEDOLA D'ISCRIZIONE 2014

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

il Sottoscritto _____ in qualità di Direttore del Centro
 città _____ provincia _____ cap _____
 via _____ n. _____ tel. _____
 e-mail _____ codice fiscale / partita iva _____

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2013 AL 31-08-2014 IN QUALITÀ DI:

CENTRO ASSOCIATO (Euro 200) Indicare la taglia della t-shirt: S M L XL

Sono stati versati Euro il tramite C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness oppure tramite bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 2076 01131 000000 11234481

Data Firma **Ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752**

TUTTE LE SOMME VERSATE VERRANNO CONSIDERATE A TITOLO DI CAPARRA. REGOLARE DOCUMENTAZIONE FISCALE VERRÀ EMESSA AL TERMINE DEL SERVIZIO. N.B. La compilazione del presente modulo implica l'accettazione dello statuto, dei regolamenti e l'autorizzazione da parte del richiedente all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi senza il suo consenso dell'interessato.

QUESTA CEDOLA LA TROVI ANCHE SUL SITO WWW.FIF.IT ALLA VOCE "CEDOLE"



SERVIZI

ISCRIZIONI ON-LINE

Un nuovo servizio FIF per tutti i tesserati: per iscriversi ai corsi federali ora è possibile effettuare il pagamento online della quota direttamente da casa tramite carta di credito e pay pal. Come si fa? Molto semplice: è sufficiente entrare nel sito della FIF www.fif.it scegliere dalla finestra dei "corsi" quello prescelto; cliccare su "iscrizione e pagamento online"; aggiungere al carrello ed effettuare il pagamento compilando l'apposito modulo che apparirà.

DOCENTI

NUOVE PROMOZIONI

Nei mesi di settembre e ottobre la Federazione Italiana Fitness ha promosso al ruolo di **docenti senior**, gli insegnanti: Domenico Berni, Alexander Bertuccioli, Roberto Provenzano e Francesco Macchia nel settore Body Building e Personal Trainer; Davide Impallomeni e Massimo Tocco nel Fitness Musicale. In questo periodo la FIF ha inoltre promosso al ruolo di **docenti federali junior**, gli insegnanti: Mirko Orrù e Paolo Rocuzzo nel settore Body Building; Luca Dalseno e Sandro Roberto nel Musicale; Sara Sergi nel Pilates; Fabrizio Randisi nel Musicale e nel Kardio Kombat. Dalla redazione di Performance i migliori complimenti a tutti per il traguardo raggiunto.

COLLABORAZIONI

FIF E UNIVERSITÀ DI NAPOLI

È iniziata la collaborazione tra la Federazione Italiana Fitness e l'Università degli Studi di Napoli Parthenope, con le prime lezioni condotte dai docenti federali Mino Messuri e

Domenico Berni, all'interno del corso di laurea. L'Università campana e la FIF intendono inoltre cooperare per elaborare e realizzare programmi e progetti di ricerca,

attività culturali, seminari, master e convegni. Sotto il coordinamento del prof. Domenico Tafuri, si cercherà anche di trovare le giuste sinergie per fare delle sperimentazioni didattiche.



FEDERAZIONE

FORMAZIONE IN RUSSIA

La FIF e Julio Papi è stata chiamata a Mosca per un progetto di formazione molto importante, che sarà operativo dall'inizio del 2014 e che vedrà coinvolti anche molti docenti federali. Nel progetto la FIF ha coinvolto anche Julio Papi, particolarmente attivo in questi anni nei paesi dell'Est. Ulteriori informazioni saranno presenti nei prossimi numeri di Performance.

DOCENTI

JULIO PAPI IN INDIA

Nel prossimo mese di febbraio, Julio Papi parteciperà come allievo ad un corso di Yoga Iyengar da Usha Devi a Rishikesh in India. Da notare che si tratta di una formazione a numero chiuso in cui, solitamente, vengono accettati solo insegnanti di questa disciplina con raccomandazione del loro maestro. In questo caso, Julio Papi è stato premiato con l'ingresso alla scuola himalayana, per via della sua presenza ai corsi seguiti negli scorsi anni.



DOCENTI

NUOVA QUALIFICA

Nella splendida Parigi è arrivata una nuova qualifica per Grazia Buscaglia, pilates master teacher della Federazione Italiana Fitness. È la prima italiana ad aver ottenuto la certificazione come insegnante specializzata nel Pilates per la Menopausa, conseguita tramite la sua partecipazione al corso svolto, nel mese di novembre nella capitale

francese e condotto dalla famosa Carolyn Anthony di "The Center of the women's fitness". Inoltre, l'insegnante Buscaglia, giornalista del quotidiano Il Resto del Carlino, è anche una delle quattro istruttrici di Matwork del nuovo metodo Garuda, disciplina creata dall'indiano James D'Silva e celebre per aver soddisfatto, con le sue lezioni, l'esigente Madonna.



FORMAZIONE

IL SUPPORTO DIDATTICO

La FIF ha tra le sue caratteristiche principali, la qualità dei propri docenti e del materiale didattico. Pertanto, rivede periodicamente le sue pubblicazioni. Le nuove dispense: Personal Trainer, Fitness e Nutrizione sono state elaborate dal dott. Alexander Bertuccioli plurilaureato e docente federale in collaborazione con il dott. Marco Neri responsabile di settore. Oltre ad essere utilissimi manuali di supporto agli iscritti ai corsi federali, possono diventare uno strumento di lavoro per tutti acquistabile su www.fit-shop.it



SERVIZI

DOCENTI FIF PER VOI

È stato attivato il nuovo servizio di consulenza telefonica per i tesserati della Federazione Italiana Fitness che desiderano maggiori informazioni su corsi, master, convention, workshop, percorsi didattici, riguardanti tutte le iniziative federali di specializzazione.

Al riguardo saranno a vostra disposizione i seguenti docenti:

- **lunedì e venerdì**
MARCO NERI
- **mercoledì**
VIVIANA FABOZZI
- **martedì**
MATTIA RAVAGLI.

L'orario in cui poter chiamare in federazione è il seguente: dalle ore 09,30 alle ore 13,30.

INIZIATIVE

BAGUNÇA FITNESS PARTY IN TOUR

Una nuova importante disciplina che per la prima volta nel fitness italiano abbraccia il mondo dei bambini. Si tratta del Progetto **Bagunça Fitness Party**, un innovativo programma di sviluppo psicomotorio per i bimbi ideato e creato da Edgard Serra, e suddiviso in quattro proposte differenti a seconda degli obiettivi e della fascia d'età a cui è rivolto. Il Progetto Bagunça Fitness Party ha come obiettivo principale contrastare i dati allarmanti sull'obesità infantile in Italia e sensibilizzare sull'importanza dell'attività fisica in modo ludico, forma privilegiata di apprendimento e di relazione per i bimbi, come stile di vita sano fin dalla giovane età. Questa innovativa proposta è in tour nei centri fitness d'Italia attraverso la Bagunça Fitness For Kids, divisa in 6/8 anni e 9/11 anni, e la Bagunça Fitness Family proprio per coinvolgere i genitori sull'importanza di questa attività. Anche tu puoi avere la possibilità di ospitare questa iniziativa gratuitamente nella tua palestra! Cosa aspetti? Prendi al volo l'occasione e partecipa ad una data del tour: scoprirai un mondo inesplorato e soprattutto l'alta valenza educativa di questa nuova attività.

Prossimi appuntamenti in programma:

Domenica 19/01 Piacenza

Sabato 25/01 Cosenza

Domenica 26/01 Catanzaro

Sabato 1/02 Lagosanto (FE)

Domenica 9/03 Siena

Domenica 30/3 Reggio Emilia

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

www.baguncafitness.com oppure www.fif.it

TOP TRAINER

FRESCHI DI DIPLOMA

Sveliamo il profilo dei nuovi top trainer

Con il positivo esito finale dell'esame per diventare **Top Trainer**, dalla fine del mese di ottobre hanno raggiunto il traguardo del diploma i corsisti: **Andrea Vallini, Carlo Marcianò e Ezio Linetti**. Dalla redazione di Performance i migliori complimenti ai nuovi Top Trainer.

Carlo Marcianò, racconta: «È con grande soddisfazione che il 26 ottobre a Bologna ho raggiunto il traguardo del diploma Top Trainer, dopo un lungo percorso di crescita in cui la Federazione Italiana Fitness mi ha accompagnato per tutti questi anni. Ricordo il mio primo corso come Istruttore 1° livello, nel lontano 2006, da poco terminata la mia breve ma intensa carriera da centometrista, in cui si accese quella scintilla che mi ha portato fin qui. Questa illuminazione, non si è mai spenta fino ad oggi. È stata anzi il punto di partenza per la mia crescita professionale. Non solo nel settore del fitness, ma anche in ambito personale ed accademico, portandomi alla laurea in Fisioterapia e quella in Scienze Motorie, oltre a diventare un professionista del fitness. Tutto è nato proprio da lì, da quel corso e dalla porta che hanno spalancato la mia mente a trecentosessanta gradi. Il traguardo appena raggiunto non sarà un punto d'arrivo, ma la base di partenza per crescere. Grazie FIF!».



Ezio Linetti, commenta: «Dopo la laurea in economia ho capito che la banca non era la mia strada, anche se se continuo a insegnare materie economiche a scuola, e così ho deciso di dedicarmi alla mia vera passione: la palestra. Prima ho fatto il corso di istruttore di pesistica olimpica e dopo aver rilevato un piccolo centro fitness che stava per chiudere. Ad oggi (10 anni dopo) è una realtà bella ed in crescita. In seguito, ho visto che la Federazione Italiana Fitness era quello che stavo cercando per soddisfare la mia voglia di "approfondire". Corsi, tanti corsi, prima indoor cycling, poi personal trainer, educatore alimentare, tanti master e nel frattempo la laurea in Scienze Motorie. Al raggiungimento di questo traguardo, ho creduto potesse essere il momento di provare l'esame di Top Trainer, con l'idea di potere magari un giorno insegnare il fitness. Il resto è storia recente, appassionante e intensa».



Andrea Vallini, rivela: «Il mio percorso in FIF è iniziato sette anni fa. In quegli anni ero un allenatore nella scuola calcio del mio paese, ma in una noiosa domenica di pioggia scrissi sul computer la parola "preparatore atletico": un mondo si aprì ai miei occhi! La Federazione Italiana Fitness aveva un corso per Istruttore 1° livello specializzato in Body Building, un mio grande interesse fin dalla maggiore età. Al tempo stesso, iniziai a lavorare in una palestra per mettere in pratica quello che apprendevo al corso nei vari weekend. Era piacevole fare l'istruttore, trasmettere ad altri la passione per il fitness e vedere gli allievi contenti per i risultati ottenuti. Ma, compresi subito che per crescere bisognava formarsi e per questo decisi di abbandonare il ruolo di operaio per intraprendere questo nuovo percorso. Ho conseguito la laurea triennale in Scienze e Tecnologie del Fitness, ottenuto tante qualifiche con la FIF e continuo nello studio universitario per diventare biologo nutrizionista. Ora, con grande gioia, ho raggiunto il massimo livello nel percorso intrapreso con la Federazione Italiana Fitness: la qualifica di Top Trainer. Ringrazio la FIF e tutti i docenti federali, indispensabili nella mia formazione. Non si finisce mai di imparare: è ciò che continuerò a fare».



L'intervista

A ASD, una sigla che racchiude un mondo variegato e tutto da scoprire. E, oggi più che mai, uno sguardo approfondito sul tema delle Associazioni Sportive Dilettantistiche è d'obbligo per comprendere o essere aggiornati su alcuni aspetti importanti che regolano queste organizzazioni.

Ne parliamo con l'avvocato **Andrea Albertin**, Presidente della Consulta Nazionale dei Comitati Associazioni Sportive Sociali Italiane e del Comitato Regionale ASI del Veneto. «L' A.S.I. è un Ente con vari riconoscimenti: – chiarisce l'avvocato - Ente con finalità Assistenziali e Morali riconosciuto dal Ministero Interni, Ente iscritto al registro Nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale, Ente riconosciuto di Protezione Ambientale. Ed è anche e soprattutto Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.»



Per l'ASD è obbligatorio affiliarsi ad un ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI o ad una Federazione del CONI?

«In realtà no. È obbligatorio qualora si voglia godere delle agevolazioni fiscali previste per lo sport dilettantistico. In questo caso necessitano alcuni passaggi:

- 1 Redigere l'atto costitutivo e lo statuto dell'associazione, nel rispetto dei requisiti previsti dalla normativa vigente (Codice Civile, TUIR, art 90 della L.289/2002)

- 2 Procedere alla registrazione dell'associazione presso l'Agenzia delle Entrate territorialmente competente, richiedendo l'attribuzione del Codice Fiscale e/o Partita Iva e pagando la tassa di registro.
- 3 Chiedere l'affiliazione alla Federazione sportiva nazionale di riferimento (o ente di promozione sportiva, o disciplina associata).
- 4 Chiedere tramite l'Ente o la Federazione, l'iscrizione nell'apposito registro nazionale tenuto dal CONI.
- 5 Compilare e trasmettere il modello EAS, contenente i dati e le notizie rilevanti ai fini fiscali.»

L'ASD deve partecipare ad almeno un aggiornamento organizzato dall'ente a cui è affiliato?

«È opportuno poter dimostrare la partecipazione ad alcune delle attività promosse dall'ente. A tal proposito, la Federazione Italiana Fitness in collaborazione con ASI organizza attività formative e competitive, destinate agli affiliati FIF.»



Come si deve comportare con i suoi iscritti?

«Il tesseramento è la conditio sine qua del mondo sportivo. Oltre a garantire le coperture assicurative, consente alle associazioni di operare in un ambito agevolato sul piano fiscale e di diritto del lavoro. Sempre ovviamente che sia dimostrabile la genuinità dell'attività sportiva svolta. Inoltre, al momento

■ di Claudio Castellucci

del tesseramento, va indicata anche l'attività sportiva principale praticata dall'atleta, che tuttavia sarà libero di partecipare con la medesima tessera associativa, anche alle altre attività sportive e non organizzate da ASI in tutto il territorio nazionale. La copertura assicurativa ASI è estesa anche alle trasferte sportive in territorio straniero.»

Visto il recente “Decreto del Fare”, come comportarsi per quanto riguarda il certificato medico dei clienti?

«Intanto sconsiglio di utilizzare il termine “clienti”. Nel caso di ASD, ci troviamo in presenza di soci, con relativi diritti e doveri, compreso l'elettorato attivo e passivo. E questo deve essere ben chiaro. Nel caso di Srl Sportivo dilettantistiche, è comunque preferibile definirli “utenti”. Le certificazioni mediche sono obbligatorie nelle ASD o SRL SD. La normativa vigente (Decreto Balduzzi, Decreto del Fare) ha ingenerato non pochi problemi interpretativi ma ad oggi possiamo

mantenendo nei loro ambiti territoriali lo status quo ante, ovvero la situazione precedente.»

C'è l'obbligo della PEC (Posta Certificata)?

«Per quanto riguarda le ASD non vi è obbligo di PEC, che - come chiarito da una recente circolare del Ministero per lo Sviluppo Economico - deve essere richiesta solo per le società di capitali e persone o cooperative (quindi per le s.r.l. ancorchè sportive dilettantistiche ma non per le associazioni sportive dilettantistiche anche se svolgenti attività commerciale e iscritte al REA). Quindi: sì per Srl SD e no per ASD.»

Quali sono le normative da applicare in ambito della tutela della salute nel luogo di lavoro e cosa fare sulla sicurezza?

«Relativamente alla applicabilità alle associazioni sportive dilettantistiche del D. Lgs. 9 Aprile 2008, n. 81 (Testo Unico delle norme in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi



di lavoro), il mondo del non profit in generale e pertanto anche le associazioni o società sportive dilettantistiche rientrano nel campo di da tale categoria. Tuttavia è stato finalmente chiarito che non sono considerati lavoratori i percettori di rimborsi forfettari ex art. 90 della legge n. 289/2002.» FINE

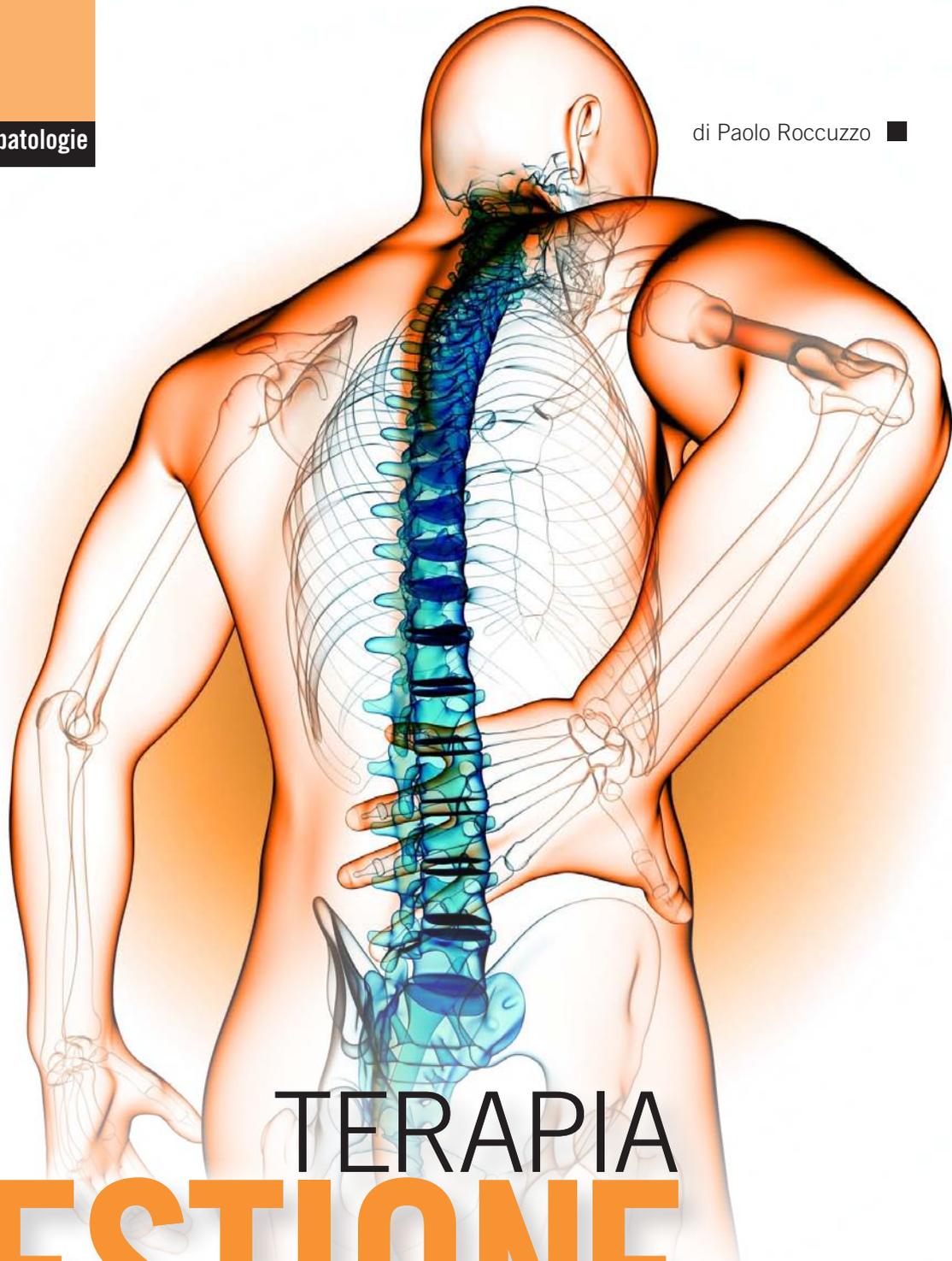
di lavoro), il mondo del non profit in generale e pertanto anche le associazioni o società sportive dilettantistiche rientrano nel campo di da tale categoria. Tuttavia è stato finalmente chiarito che non sono considerati lavoratori i percettori di rimborsi forfettari ex art. 90 della legge n. 289/2002.» FINE

Certificato medico: che fare?

Il “Decreto del Fare”, approvato il nove agosto in via definitiva dal parlamento e pubblicato nella Gazzetta Ufficiale il venti dello stesso mese, ha eliminato l'obbligo di certificazione sanitaria per le attività amatoriali e ludico-motorie introdotto dal “Decreto Balduzzi”. Infatti, l'emendamento dei senatori Francesca Puglisi e Stefano Vaccari, abroga l'obbligo di certificazione per l'attività ludico-motoria e amatoriale, previsto dall'art. 7, comma 11, del DL 158 del 2012. Si ritorna quindi alla disciplina previgente in materia di certificazione per le attività sportive. Permane però l'obbligo della dotazione, entro trenta mesi, del defibrillatore.

Di seguito lo stralcio dell'art. 42 bis Ulteriore soppressione di certificazione sanitaria:

- 1 Al fine di salvaguardare la salute dei cittadini, promuovendo la pratica sportiva, per non gravare cittadini e Servizio Sanitario Nazionale di ulteriori e onerosi accertamenti e certificazioni, è soppresso l'obbligo di certificazione per l'attività ludico-motoria, giovanile e amatoriale prevista dall'art. 7, comma 11. Del DL 13 settembre 2012 n. 158 convertito con modificazioni, dalla Legge 8 novembre 2012 n. 189 e dal Decreto del Ministro della Salute 24 aprile 2013 (Legge Balduzzi), pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n. 169 del 20 luglio 2013.
- 2 Rimane l'obbligo di certificazione presso il medico o pediatra di base per l'attività sportiva non agonistica. Sono i medici o i pediatri di base attualmente a stabilire dopo anamnesi e visita se i pazienti necessitano di ulteriori accertamenti come l'elettrocardiogramma.



TERAPIA

PER LA **GESTIONE**
DELLE **ALGIE**
DELLA ZONA **LOMBARE**

Non c'è che dire, oggi più che mai, il male alla schiena è un problema rilevante in un alto numero di persone e, soprattutto, in continua crescita. È un dato di fatto e ne dobbiamo prendere atto. Anche i numeri non danno conforto: dai 30 ai 50 anni il 60% circa della popolazione italiana dichiara di aver avuto almeno un episodio di mal di schiena durante gli anni. Infatti, la recidività di tali eventi è invece purtroppo la norma. La sintomatologia delle algie che affligge il rachide è da considerarsi altamente invasiva, tanto che il generico mal di schiena è ritenuto altamente invalidante a livello sociale, anche a causa delle assenze dal luogo di lavoro, subito dopo le infiammazioni delle vie aeree. Studiando la localizzazione del problema, si è visto che le zone cervicali, toraco – dorsali, lombari, sacro – coccigee sono interessate in misura percentualmente diversa e tale differenza risulta essere assolutamente interessante perchè evidenzia come, ancora oggi, la posizione in ortostatica non sia stata riassorbita dall'uomo dopo millenni.

Un incontro interdisciplinare tra sala pesi, massofisioterapia e tecniche olistiche.

ambientali, sociali. Molto sappiamo di tale disturbo, ma nell'arco degli anni, l'analisi fatta dagli operatori del settore ha individuato, anche, le modalità di insorgenza della lombalgia. Essa, infatti, può essere acuta o cronica, ma anche lombocruralgia o di lombosciatalgia. Nelle ultime, la concomitanza delle terapie fisiche (tens, ionoforesi, correnti diadinamiche), della terapia manuale (la tecnica del massaggio terapeutico) e del lavoro attivo o passivo di chinesioogia sul campo, portano spesso a un felice esito per il paziente.

precedentemente illustrata, le percentuali di miglioramento anche nei casi di compromissione trofica / motoria importante a livello degli arti inferiori (ad esempio con erniazioni localizzate nella zona L5 / S1, L3-L4...) sia davvero sorprendente sotto il profilo della qualità della vita per il paziente. A dimostrazione del fatto, che la cooperazione di diverse figure tecnico-professionali in team di lavoro (chinesiologo, massofisioterapista, osteopata) risulta essere sempre vincente. Inoltre, è importante segnalare come il massaggio decontratturante e rilassante somministrato nei giorni di non allenamento o anche in chiusura di seduta allenante, risulti essere particolarmente benefico per la regione lombo-sacrale.

Le zone cervicali e lombari essendo curve lordotiche e di compenso, sono quelle maggiormente interessate da dolori diffusi o localizzati. In particolare la seconda può essere ricondotta a quattro cause più frequenti:

- #1** Un assetto posturale alterato (legato a fattori strutturali o relativi all'apparato muscolare);
- #2** Un'alterazione funzionale e degenerativa del sistema muscolo-legamentoso (muscoli troppo corti ma anche troppo lunghi; legamenti lassi);
- #3** Alterazioni strutturali a carico del segmento di movimento (degenerazione discale e delle articolazioni interapofisarie, processo spesso interdipendente);
- #4** Indebolimento della struttura ossea (ad esempio nell'osteoporosi)

Oltre a questi motivi, dovremmo aggiungere come eziopatogenesi, le condizioni individuali,

In questo caso posso riferire che, nella condizione collaborativa

Pertanto, avrà molto giovamento con le frizioni bimanuali somministrate con dolcezza dal massaggiatore, specie se il tocco dello stesso saprà unire fermezza nella pressione e sfioramenti mai troppo profondi. Si può dunque capire che delle 841 cause di mal di schiena realmente individuate (Sibilla, 1995), meno di 200 siano da ricondursi a problemi specifici del rachide (*Nachemson et al.*). Come intervenire, quindi, sul campo per chi allena o tratta pazienti lombalgici?



Delle 841 cause di mal di schiena realmente individuate, meno di 200 sono da ricondursi a problemi specifici del rachide.

La back school spinge molto sull'informazione: impariamo come siamo fatti e come funzioniamo, automatizzando movimenti corretti e posizioni idonee. Insegniamo anche a rilassarci, andando così a colpire un'altra causa del problema come lo stress, utilizzando tecniche di respirazione (vedi Alexander e la tecnica Delverrouillage), di autocoscienza, di ricerca personale (ottimo il training autogeno). Quando il nostro allievo avrà compiuto questo primo iniziale percorso, andremo a lavorare sulla pratica. L'allenamento in sala pesi contemplerà sicuramente

elastici, bacchette di legno, tavolette propriocettive, palloncini "ufo" nella sua fase iniziale, in modo tale da preparare il corpo al lavoro successivo. Tale periodo contemplerà, anche, l'uso di carichi di lavoro con bilancieri e manubri in modalità total body, con un esercizio di base per distretto e ripetizioni medio – alte, facendo attenzione ai lavori in allungamento completo e contrazione incompleta, che spesso devono essere somministrati a chi ha dolenzia. Il lavoro a circuito potrà essere ripetuto da 1 a 3 volte e sempre con tutti gli accorgimenti del caso. Infine, un occhio di riguardo alla respirazione addominale completa e profonda e alle contrazioni isometriche da abbinarvi. In prossimità della chiusura della lezione, potremo sicuramente scegliere a fini decontratturanti e di allungamento, la sospensione – appoggio frontale alla spalliera con piedi in appoggio (per le persone mature). Questo lavoro sarà di grande aiuto, così come con le mobilizzazioni e gli esercizi in flessione o in estensione della colonna. L'utilizzo del sostantivo

"estensione" in caso di lombalgia, serve come invito a considerare un aspetto della questione spesso dimenticato: il mal di schiena a livello lombare può essere anche causato da rettilineizzazioni del tratto rachideo in questione o da una sua inversione.

La lordosi non è una curva dannosa, e Mckenzie con il suo operato a livello posturale, ha avuto il merito di allargare la visuale sul problema. Molte algie nella zona lombare in chi ne soffre, scompaiono quando il paziente deambula dopo la posizione seduta, riformando appunto la fisiologica lombare. In ultimo è importante svolgere lo stretching finale con la maggior varietà possibile di allungamenti conosciuti, soprattutto su muscoli che turbano la statica e la dinamica della colonna provocando retrazioni o compensi: alludo a ischio-cruiali, gran dorsale, grande pettorale).

Il gioco è fatto?

Non direi, ma gestire questi casi che sono quelli, maggiormente seri della norma, sarà sicuramente un biglietto da visita di qualità e professionalità. FINE

Esempio di seduta dedicata:

T.R. (camminata in salita) 5'



Mobilizzazioni, andature, elastici per la cuffia dei rotatori, antiversioni, retroversioni, richiami per addominali e lombari, movimenti sul campo simili a quelli che comporranno il corpus centrale della seduta (magari gli stessi ma a corpo libero e con ritmo lento), **il tutto per 10'**



Circuito: 3 x 12 / 15

Crunch (max) // Piegamento sulle braccia (max)
Lat machine // Lento 2 manubri // French press 2 manubri
Curl 2 manubri // Squat a corpo libero



Squadre metzieres, allungamenti globali e segmentari **(per 10')**

N.B.: si tratta naturalmente di un piano di lavoro estremamente semplice e adatto anche a neofiti decondizionati e che può essere personalizzato rendendolo più ricco con movimenti parzializzati, tempi di recupero da gestire, postazioni da inserire.



SARANNO PRESENTER

La nuova formula del format **Saranno Presenter**, organizzato dalla FIF e ideato da Roberta Campaniolo, con la collaborazione di Giovanna Ventura, è arrivato alla conclusione della prima fase. Dopo due weekend di lavoro intenso sull'immagine, la presentazione di sé, i contenuti tecnici delle lezioni e un grandissimo lavoro dedicato a capire qual è l'eccellenza per ciascuno dei ragazzi, nella giornata del 30 novembre è stato dato a tutto il gruppo l'opportunità di fare una lezione a persone competenti e sconosciute, proprio come ad una Convention! Grazie alla collaborazione di Alessio Citi che ha invitato i suoi clienti, e alla partecipazione di alcuni amici, gli iscritti di Saranno Presenter hanno proposto le loro lezioni.

Un percorso di formazione per un futuro vincente

di Roberta Campaniolo

È stata una giornata bella, intensa e straordinaria, che ci è servita per vedere quanto l'emozione di una manifestazione di questo tipo, possa influire sulla performance dei futuri presenter. *"Ho ideato questo nuovo format - racconta Roberta Campaniolo - per fornire le competenze tecniche e di presentazione,*

necessarie a chi vuole intraprendere questa professione, ma anche e soprattutto per mettere gli allievi nella condizione di individuare la loro massima capacità e perfezione, in modo tale da renderli forti e consapevoli dei loro talenti. Lavoro duro per tutti quanti, che non avrebbe portato agli stessi risultati se non ci fosse stata al mio fianco Giovanna Ventura". Un bellissimo connubio quello che si è formato tra Roberta e Giovanna Ventura, come lei stessa dichiara: *"Roberta mi ha chiesto di affiancarla nella realizzazione di questo bellissimo percorso ed è stato facile mettere le nostre idee a confronto per trarne il meglio. In questi anni la nostra conoscenza personale e professionale è sfociata in una bella complicità, che ci ha permesso di fare ogni passo con grande fluidità".* Alla fine dell'esibizione

di tutti gli allievi, c'è stata la comunicazione di coloro che procedevano nel percorso e questa selezione ha dato vita alla formazione di due squadre per il proseguimento del format. Il Team capitanato da Roberta Campaniolo è formato da Akram Bousnif, Sabrina Scarfò, Veronica Gullotta e Luca Casalini. Mentre quello di Giovanna Ventura è costituito da Lenka Matasova, Davide Dell'Orletta, Ursula Silvestrini e Silvia Costanzi. Le due squadre si sfideranno nelle prossime manifestazioni della Federazione Italiana Fitness: In Corpore Sano, Welcome Fitness e Rimini Wellness. A Bologna nel mese di febbraio in occasione della convention "In Corpore Sano" andrà in onda il primo scontro. L'International FIF Team valuterà tecnicamente tutte le performance e darà il proprio giudizio, ma anche i partecipanti all'evento avranno la possibilità di esprimere una preferenza, in quanto incideranno sul voto per il 40%. Un modo nuovo per coinvolgere tutti gli iscritti: scegliere chi vi ha convinto, divertito, appassionato maggiormente! I due ragazzi eliminati, potranno essere ripescati ancora una volta grazie al voto che potrete esprimere sulla WEB TV FIF. Nel corso di Welcome Fitness ci sarà un'altra selezione che decreterà i finalisti da portare sul prestigiosissimo palco di Rimini Wellness. Il vincitore riceverà l'ambitissimo trofeo di Saranno Presenter, condurrà una lezione, con Roberta e Giovanna, durante la kermesse riminese e parteciperà al Trofeo Internazionale New Faces of Fitness. ^{FINE}

PASSANDO DALLA SALA PESI



Il lavoro sulle gambe, mirato sia al potenziamento che alla forza resistente è uno dei capisaldi della preparazione atletica di moltissimi sport. Infatti, all'interno delle palestre è una delle richieste che più spesso vengono formulate. Questa domanda non viene fatta da atleti professionisti, ma da coloro che, grazie alla passione amatoriale, hanno la necessità di creare una solida base

per affrontare più serenamente l'impegno sportivo. Una buona preparazione evita di incorrere in situazioni traumatiche noiose che interessano principalmente la componente tendineo-legamentosa, ma anche quella osteo-muscolare. Pertanto, se l'obiettivo è quello di una preparazione sport-specifica occorre anche tenere conto degli aspetti metabolici e muscolari. In base alle caratteristiche del soggetto ed al suo grado di allenamento, si decide da quale

Programma d'allenamento: esempi e schede

■ di Mirco Orrù

PREPARAZIONE FISICA DI BASE O GENERALE

Esiste una serie d'indicazioni che sono molto importanti nel pianificare in genere un programma di allenamento. Partiamo da un allenamento "total body", in grado di sollecitare tutto l'organismo in una sola seduta con "esercizi base", utilizzando bilancieri e manubri, sfruttando

allenamento sarà ridotto per evitare che sia controproducente. Parliamo di 2/3 serie al massimo per gruppo muscolare con un numero di ripetizioni medio-alto (12/15 reps) per favorire anche un buon apprendimento del gesto. I tempi di recupero saranno compresi tra i 45 sec e i 60 sec. L'esecuzione del gesto sarà lento e controllato, la postura dovrà essere la più corretta possibile (partendo dal rispettare le normali curve fisiologiche di tutta la colonna vertebrale):

- potenziare la muscolatura degli arti superiori, degli arti inferiori e del core;
- migliorare l'elasticità muscolare;
- migliorare la mobilità articolare;
- migliorare la componente cardiovascolare.

Per quel che riguarda la componente cardiovascolare, l'utilizzo di cicloergometri per gli arti superiori od inferiori, il tapis roulant e il vogatore, sono molto importanti perché consentono di aumentare la resistenza alla fatica, di diminuire la FC a riposo, abituando il cuore allo sforzo e consentendogli un recupero più rapido e veloce.



livello partire, ma in linea di massima è bene iniziare da una preparazione fisica generale, per poi passare a una preparazione fisica speciale (o specifica). Per quanto riguarda i soggetti che non si allenano abitualmente o che sono fuori forma, la fase preparatoria è indispensabile e deve durare almeno 3/4 settimane.

ESEMPIO SCHEDA "BASE UOMO - TOTAL BODY" DA 4 SETTIMANE

Gruppo Muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Carico	Recupero
Riscaldamento	Bike / Run (riscaldamento)	1	5' (liv. 2/3) bike vel. 5.5 / 6.0 Run	—	—
Addome	Cruch o Plank	2/3	Max	—	30" / 45"
Lombari	Hyperextension	2	12 / 15	—	30" / 45"
Pettorali / Torace	Panca piana con bilanciere	2 / 3	12 / 15	—	45" - 1'
Dorso	Trazioni al lat machine avanti	2 / 3	12 / 15	—	45" - 1'
Spalle	Lento con 2 manubri	2 / 3	12 / 15	—	45" - 1'
Bicipiti *	Curl manubri in piedi	2	12 / 15	—	45" - 1'
Tricipiti *	Spinte in basso al cavo ercolina	2	12 / 15	—	30" - 45"
Cosce	Leg Press o Affondi frontali	2 / 3	12 / 15	—	1' - 1'30"
Polpacci *	Calf alla Leg Press	2	12 / 15	—	45"
Defaticamento	Bike / Run (defaticamento)	1	5' (liv. 1/2) bike vel. 5.0 / 5.5 Run	—	—

* Esercizi facoltativi

così un'alta sinergia muscolare: in grado quindi di avere effetti positivi oltre che sul tono-trofismo muscolare anche sulla forza migliorando qualità come la coordinazione, la propriocezione e allenando di fatto anche i muscoli stabilizzatori. All'inizio il volume di

ESEMPIO SCHEDA "BASE DONNA - TOTAL BODY" DA 4 SETTIMANE

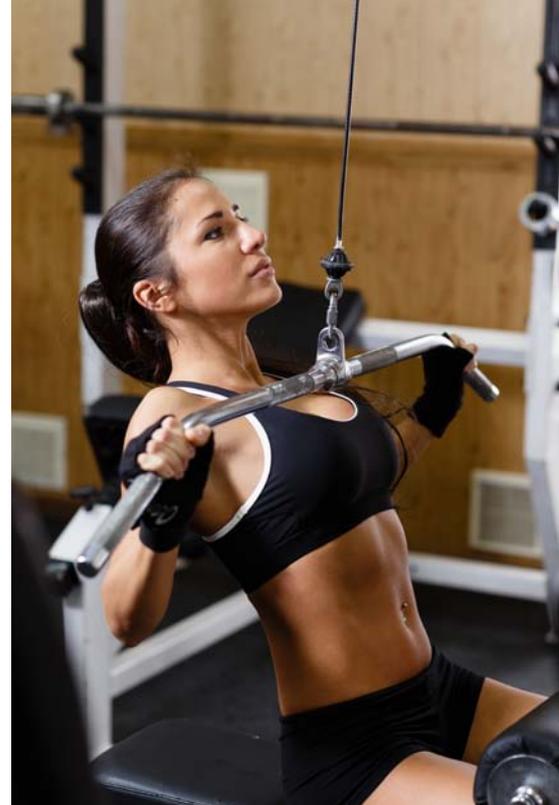
Gruppo Muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Carico	Recupero
Riscaldamento	Bike / Run (riscaldamento)	1	5' (liv. 2/3) bike vel. 5.5 / 6.0 Run	—	—
Addome	Cruch o Plank	2/3	Max	—	30" / 45"
Tensore fascia lata e gluteo (medio)	Abductor machine	2	12 / 15	—	30" / 45"
Cosce	Leg Press (leggero)	2 / 3	12 / 15	—	1' - 1'30"
Cardio	Run / Bike recline	1	3' - 5'	—	—
Pettorali / Torace	Panca piana con 2 manubri	2 / 3	12 / 15	—	45" - 1'
Dorso	Trazioni al Lat machine avanti	2 / 3	12 / 15	—	45" - 1'
Deltoidi posteriori	Croci a 90°	2 / 3	12 / 15	—	45" - 1'
Spalle	Lento con 2 manubri o alzate lat.	2 / 3	12 / 15	—	45" - 1'
Bicipiti	Curl manubri in piedi	2	12 / 15	—	45" - 1'
Tricipiti	Tricipiti dietro al collo	2	12 / 15	—	30" - 45"
Defaticamento	Bike / Run (defaticamento)	1	5' (liv. 1/2) bike vel. 5.0 / 5.5 Run	—	—

PREPARAZIONE FISICA SPECIALE

Suddivisione del programma in due o più parti diverse e complementari (split routine), per aumentare ulteriormente il sovraccarico sui singoli distretti muscolari, senza incrementare ulteriormente la durata della seduta: è ora auspicabile suddividere la scheda in due o più parti. In questo modo solo alcuni distretti corporei saranno chiamati in causa nella singola seduta e sarà possibile incrementare il volume di lavoro dedicato a ognuno di essi. La stimolazione corporea totale sarà dunque raggiunta eseguendo più sedute. La frequenza di allenamento settimanale potrà rimanere invariata o anche aumentare, ma la frequenza allenante specifica per ogni diverso gruppo muscolare sarà automaticamente ridotta. Ciò concederà ai singoli gruppi muscolari un maggior tempo di recupero, necessario in seguito all'aumento del volume di lavoro.

La scheda "Split routine":

- 1. coerenza fra mole di lavoro e dimensione dei muscoli: garantire una certa coerenza fra la mole di lavoro imposta e la dimensione dei muscoli allenati (i gruppi muscolari di dimensioni simili, dovrebbero essere, salvo particolari esigenze, allenati con moli di lavoro simili). L'allenamento dei gruppi muscolari di piccole dimensioni, dovrebbe essere caratterizzato da una mole di lavoro inferiore rispetto ai muscoli più grossi (questi sono, infatti, spesso già sollecitati in qualità di muscoli sinergici durante l'esecuzione degli esercizi base per i gruppi muscolari di grosse dimensioni).*
- 2. Omogeneità nel volume di lavoro fra diverse sedute: il volume di lavoro delle diverse sedute che compongono la split routine dovrebbe essere il più omogeneo possibile.*
- 3. Tempi di recupero fra le serie: il tempo di recupero fra le serie deve essere impostato in base alla finalità dell'allenamento, alla dimensione del gruppo muscolare ed alla tipologia di esercizio svolto. A parità di numero di serie e ripetizioni, i muscoli di grosse dimensioni richiedono mediamente un maggior tempo di recupero. Analogamente gli esercizi base, caratterizzati da un'ampia*



sinergia muscolare, richiedono tempi di recupero superiori rispetto alle complementari.

- 4. Ordine di stimolazione muscolare: ferma restando la regola di prevedere l'allenamento dei grossi gruppi muscolari a inizio scheda, l'ordine di stimolazione dei diversi muscoli all'interno della stessa dovrebbe essere dettato dalle priorità del soggetto. Infatti, è auspicabile allenare i gruppi muscolari carenti o comunque di maggior interesse nelle fasi iniziali di ogni scheda che compone la split routine.*
- 5. Frequenza di allenamento: la frequenza di allenamento settimanale, sempre compatibilmente con le eventuali sedute di allenamento aerobico o con altre attività sportive, dovrebbe essere di 3 o massimo 4 sedute.*

Nella preparazione fisica speciale saranno integrati degli esercizi che interesseranno anche la componente tendinea e legamentosa. Infatti, nella preparazione atletica è importante non soffermarsi solo sui lavori dedicati alle qualità di forza e/o resistenza, ma andare a condizionare tutto il sistema sinergico muscolare e neurologico.

Molto importanti, quindi, i lavori propriocettivi che mireranno ad abituare questi due sistemi alle variazioni articolari improvvise e inaspettate, tipici di molti sport (dallo sci agli sport di squadra)

consentendo più stabilità e compattezza alle articolazioni, che diverranno più forti.

In questa fase, incominceremo, dove possibile ad adottare l'appoggio monopodalico, in seguito sarà indispensabile l'utilizzo di piani instabili su cui lavorare, quali tavolette propriocettive e bosu.

training

ESEMPIO SCHEDA A "BASE UOMO - SPLIT 2" DA 4 SETTIMANE

Gruppo Muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Carico	Recupero
Riscaldamento	Bike / Run (riscaldamento)	1	5' (liv. 2/3) bike vel. 5.5 / 6.0 Run	—	—
Addome	Cruch o Plank	3	Max	—	30" / 45"
Lombari	Hyperextension	3	12 / 15	—	45" - 1'
Pettorali / Torace	Panca piana con bilanciere	3	12-10-8	—	1' - 1'15"
	Croci su panca inclinata	2	12 / 15	—	45" - 1'
Spalle	Lento con 2 manubri	3	12-10-8	—	1' - 1'15"
	Alzate laterali (app. monopodalico)	2	12 / 15	—	45" - 1'
Bicipiti	Curl manubri in piedi (app. monopodalico)	3	8 / 10	—	1' - 1'15"
Propriocezione	Vedi tabella a fianco	—	—	—	—
Cosce	Leg Press	4	12-10-8-6	—	1'15" - 1'30"
	Affondi laterali	3	10-10	—	1'15" - 1'30"
Defaticamento	Bike / Run (defaticamento)	1	5' (liv. 1/2) bike vel. 5.0 / 5.5 Run	—	—

ESEMPIO SCHEDA B "BASE UOMO - SPLIT 2" DA 4 SETTIMANE

Gruppo Muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Carico	Recupero
Riscaldamento	Bike / Run (riscaldamento)	1	5' (liv. 2/3) bike vel. 5.5 / 6.0 Run	—	—
Addome	Cruch inverso	3	Max	—	30" / 45"
Lombari	Hyperextension	3	12 / 15	—	45" - 1'
Dorsali	Pulley con triangolo o Row con impugnatura stretta	3	12-10-8	—	1' - 1'15"
	Lat machine avanti	2 / 3	12 / 15	—	45" - 1'
Deltoidi posteriori	Croci a 90°	3	12 / 15	—	45" - 1'
Tricipiti	French press con bilanciere su panca	3	8 / 10	—	1' - 1'15"
Cardio	Run / Bike	1	8' - 10'	—	—
Propriocezione	Vedi tabella a fianco	—	—	—	—
Ischiocrurali	Leg Curl	4	12-10-8-6	—	45" - 1'
Polpacci	Calf alla Leg press	3	12 / 15	—	45" - 1'
Defaticamento	Bike / Run (defaticamento)	1	5' (liv. 1/2) bike vel. 5.0 / 5.5 Run	—	—

ESEMPI DI ESERCIZI PROPRIOCETTIVI

1.

Su cuscino/tavoletta propriocettiva in appoggio bipodalico con sbilanciamento latero-laterale:

- A Cercare di mantenere la posizione di equilibri;
- B Spostare il peso corporeo lateralmente;
- C Eseguire dei piegamenti degli arti inferiori in appoggio sull'attrezzo.

2.

Su cuscino/tavoletta propriocettiva in appoggio monopodalico con sbilanciamento latero-laterale:

- A Cercare di mantenere la posizione di equilibrio;
- B Spostare il peso corporeo lateralmente.

3.

Su cuscino/tavoletta propriocettiva in appoggio monopodalico con sbilanciamento antero-posteriore:

- A Cercare di mantenere la posizione di equilibrio;
- B Spostare il peso corporeo anteriormente e posteriormente.

PREPARAZIONE ATLETICA IN PALESTRA

Per finire, affidiamoci alle conoscenze e all'esperienza di un bravo personal trainer o preparatore atletico, tutte le volte in cui si abbia intenzione di intraprendere discipline sportive che possono facilmente diventare rischiose. Un buon programma iniziale, un lavoro sulla forza, sulla resistenza e sulla propriocezione saranno capaci di creare le basi per poi potere essere performanti e sicuri (molti traumi avvengono per mancanza di preparazione fisica). FINE



Strategie e

regole da seguire

per mantenere

il cliente.

FIDELIZZARE il cliente

un must ancora attuale

È indubbio, e non certo da ieri, che l'attuale andamento economico e sociale generale, ovvero "la crisi", abbia portato e porterà ancora cambiamenti radicali nei modelli di comportamento di noi tutti. È quindi ovvio che anche il mondo del fitness sia piuttosto disorientato, perché percepisce nettamente il bisogno di una forte innovazione, ma spesso non sa da dove iniziare. Infatti, da un lato aumenta costantemente la richiesta di professionisti del fitness preparati, certificati ed esperti, mentre, dall'altro, proliferano i club low cost: centri in cui servizio e professionalità sono

proposti solo in un secondo momento, anche se i cosiddetti "determinanti hard" (cioè aspetti tangibili quali attrezzature e strumenti vari, location, accessibilità e affidabilità) restano sempre di alta qualità. Una recente ricerca di Databank, pubblicata su "Il Sole 24 Ore Sport", riporta che in Italia esistono, sì, circa 8.000 palestre (il numero – pare – più elevato in Europa), ma queste, spesso, sono poco organizzate, perché i loro titolari sono degli appassionati del fitness, piuttosto che veri e propri imprenditori. Ne deriva che di frequente la redditività di tali palestre è molto bassa se non inesistente. Quale è l'ovvia conseguenza?

■ di Loredana Paparelli



Che è ormai prassi consolidata la riduzione del prezzo del club vista come strategia di difesa in tempo di crisi. Purtroppo, però, ciò avviene, a volte, senza neanche valutare correttamente se rimangano, o meno, margini di guadagno. Di regola, chi agisce in questo senso si giustifica spiegando di aver paura di non farcela, di fallire, perché i concorrenti riducono i prezzi ed i clienti sono sempre pronti al ricatto. Nulla da eccepire, certo: anche il cliente fa il suo mestiere, visto che vuole investire oculatamente i propri soldi e quindi pondera attentamente, nella fase di pre-acquisto, perché deve distribuire opportunamente le sue non sempre floride risorse economiche. Tuttavia,

bisogna uscire da questo circolo vizioso e negativo, concentrandosi sulla individuazione di idee innovative e flessibili, ma che siano sempre finalizzate alla ricerca della qualità a tutti i livelli organizzativi. Pur senza alcuna pretesa velleitaria di voler suggerire qui una novità epocale, è comunque opportuno riprendere, in questa sede, alcuni concetti già noti riguardanti la fidelizzazione, nell'ambito di una "riflessione anti crisi", allo scopo di servire meglio i clienti già presenti all'interno del club,

cliente è sempre più dispendiosa in confronto ai costi da sostenere per l'organizzazione di programmi strategici specifici di fidelizzazione dei clienti che si hanno già. Inoltre, considerazione non da poco, l'unica pubblicità a costo zero, e di gran lunga la più efficace, è il "passaparola": un cliente soddisfatto parlerà sempre bene del club, procurando nuove iscrizioni di parenti e amici. È quindi indispensabile che "questo" passaparola sia stimolato costantemente con guest pass, gadget e sconti. È ben noto quanto il cliente si lasci facilmente ammaliare dal "canto delle sirene" delle altre strutture; quindi, bisogna giocare d'anticipo, occuparci di lui, concentrandosi sulla "customer satisfaction": ciò vuol dire che va costantemente curata la sua soddisfazione nel frequentare il nostro club, facendogli sempre vivere un'esperienza positiva.



i quali, anche senza che i gestori se ne rendano conto, spesso sono trascurati, a vantaggio della ricerca di nuovi iscritti, che magari stentano ad arrivare. Insomma, si tratta ancora una volta della vecchia, buona e cara **fidelizzazione**, ovvero di una maggiore concentrazione di sforzi e risorse del club per sviluppare, rafforzare o riconfermare la fedeltà dei soci già acquisiti. Per ottenere questo risultato, bisogna ascoltare, prima di tutto ed attentamente, le loro richieste e poi attivarsi per soddisfare quelle dei clienti di valore, allo scopo di conservarli il più a lungo possibile. Bisogna, infatti, tenere ben presente che, sotto un profilo di marketing, l'acquisizione del nuovo

Se è vero che non è impossibile vendere per la prima volta ad un nuovo socio, è ancora più vero che ciò che conta realmente è vendere per la seconda volta allo stesso cliente. Tale operazione richiede l'esistenza di una "relazione", tenendo ben presente che detto cliente desidera che ci si occupi di lui ad un livello quasi personale. La "relazione" consta di due elementi fondamentali: il necessario contatto umano fra team e cliente e le importanti informazioni ottenute su



di lui, da raccogliere in tempo reale con l'ausilio di supporti informatici. È quindi la politica commerciale e tecnica impostata sulle relazioni a mantenere fedeli i clienti nel club e non quella basata solo su prodotti/ servizi e/o su promozioni. È quindi fondamentale che la già citata esperienza positiva del cliente sia frutto dell'attenzione che il club dedica a lui ed al suo "tempo", dimostrandogli adattabilità ai suoi ritmi e bisogni nel fornirgli i propri servizi.

Questa attenzione si concretizza in 3 caratteristiche:

- ✓ **semplicità**
semplice da acquistare, da capire, da usare;
- ✓ **piacevolezza**
la frequenza al club deve essere stimolante, divertente, rilassante, circondata da un ambiente bello, in ordine e che magari ha un po' di stile;
- ✓ **affidabilità**
il risultato promesso non deve solo essere conseguito, ma bisogna che ciò avvenga in assoluta sicurezza, ovvero senza effetti collaterali negativi.

È molto faticoso guadagnarsi la fiducia del cliente che, metaforicamente, si accumula goccia a goccia nel suo serbatoio. Basta un solo disservizio per aprire il rubinetto. La velocità con cui il susseguirsi di esperienze positive per il cliente ne costruisce la fedeltà è inversamente proporzionale a quella con cui anche una sola esperienza negativa può portarlo a lasciare il club. La fidelizzazione pazientemente guadagnata goccia a goccia può trasformarsi in un flusso inarrestabile: quello dell'abbandono.

Secondo uno dei punti saldi della "Bibbia" del marketing, il cliente è "al centro": ciò vuol dire che rappresenta il cuore del business. Di conseguenza, i piccoli sondaggi del settore commerciale o i piccoli questionari intesi a testare il grado di soddisfazione del cliente non sono solo un modo per avere interessantissimi feedback: ciò crea anche una positiva relazione con l'utente. Inoltre, ultimo ma non meno importante, questa ricerca può fornire sia dati che stimoli, utili per chi deve elaborare le giuste strategie per il proprio club. Infatti, in questo modo si può individuare perfettamente la strada migliore da intraprendere e quali investimenti è preferibile preventivare. Vero è che ci vuole un certo coraggio nel provocare eventuali reclami o attivarsi per scoprire le possibili insoddisfazioni dei propri clienti. Ma i benefici sono molteplici, a patto, ovviamente, che poi ci si impegni a risolvere i reclami in tempo reale: chi dirige deve necessariamente tener conto delle opinioni espresse



5

REGOLE PER FIDELIZZARE

- 01** Chiedete al cliente cosa vuole e dateglielo
- 02** Dateglielo subito
- 03** Cercate i bisogni di ogni cliente
- 04** Create delle relazioni molto strette
- 05** Risolvete i problemi dei clienti

dai propri clienti. Il primo beneficio sarà una maggior comunicazione, ovvero più confidenza con il cliente, perché quest'ultimo percepirà più attenzione ai suoi bisogni e/o alle sue difficoltà. Inoltre, si potrà anche cogliere contestualmente l'occasione per consigliare varianti sui suoi programmi, proponendogli servizi non ancora utilizzati.

Il valore dei clienti fedeli è molto alto per il club: infatti la loro costante presenza permette un maggior

Sistema per gestire il mantenimento dei clienti

- Realizzare un archivio con tutte le informazioni sui clienti e offrire servizi che consentano di approfondire la loro conoscenza.
- Seguire politiche di innovazione dei prodotti/servizi.
- Creare un rapporto personalizzato interagendo con i clienti.
- Organizzare un sistema informativo che consenta di valutare la soddisfazione del cliente.
- Definire le strategie di risposta ai reclami.
- Destagionalizzare il servizio fitness.



profitto, dal momento che riduce i costi operativi e di marketing. Inoltre, come già detto, danno vita ad un passaparola positivo, che accresce la fiducia e consolida la buona reputazione di cui gode il club all'esterno. Questo stato di cose ha effetti positivi sui ricavi, perché la lunga durata di permanenza del cliente al club aumenta ed ottimizza i flussi finanziari sotto forma di entrate più regolari. Inoltre, un cliente fedele spende volentieri anche per servizi affini e complementari, quali bar, dietologo, personal trainer ed altri servizi, assicura effetti positivi sul patrimonio aziendale, poiché migliorano sia l'immagine sia il clima del club. Infine, e non è certo secondario, aumenta anche la soddisfazione dei collaboratori. In questo vasto e complesso ambito di politica aziendale tesa alla fidelizzazione, assume grande importanza lo sviluppo, nel cliente, del senso di appartenenza, che attecchisce molto bene nel clima familiare delle palestre piccole ed arricchisce e personalizza l'ambiente in un club di grandi dimensioni. Per ottenere tale risultato è determinante investire



LE DIECI STRATEGIE PER FIDELIZZARE

01

Ricordarsi del socio e mantenere rapporti anche dopo l'erogazione del servizio.
Newsletter, ricorrenze, bigliettini personali di congratulazioni.

02

Creare un rapporto di fiducia.
Evitare commenti negativi sugli altri soci, proteggere i dati personali.

03

Controllare il processo di erogazione a cui il socio partecipa come "protagonista".
Chiedere continui feedback e informazioni sul grado di soddisfazione prima che sia completata l'erogazione del servizio.

04

Curare il posizionamento delle attrezzature e istruire il socio ad usarle.
Seguire con cura i soci nelle prime fasi di frequenza al club.

05

Dare assistenza cercando il meglio dal servizio per quel socio (anche con servizi come il personal trainer).
Prezzi da rinnovo, premi/sconti sull'acquisto di altri servizi primari o secondari.

06

Prendere iniziative personali.
I settori commerciali e tecnico curano il socio per condurlo al risultato desiderato.

07

Gestire i disservizi ed i reclami.
Aiutare e correggere continuamente sono comportamenti che vanno oltre ciò che si è tenuti a fare.

08

Creare "programmi fedeltà" per aumentare la produttività dei soci.
Dare risposte immediate dimostrando interesse.

09

Fornire un "servizio al socio" dopo la prima vendita che ne monitorizzi la soddisfazione e produca altre vendite.
Prezzi da rinnovo. Premi/sconti sull'acquisto di altri servizi primari o secondari.

10

Gestire la defezione: i soci che si rivolgono alla concorrenza.
Sapere sempre perché se n'è andato e mantenere una relazione nel tempo.

marketing

sul team: è ovvio che esso sia fondamentale per qualunque attività o iniziativa si vogliono realizzare all'interno del club, ma va comunque sottolineato che non basta avere collaboratori preparatissimi solo dal punto di vista tecnico. È infatti ampiamente dimostrato che l'aspetto relazionale è sia il più importante sia il più difficile da realizzare per i nostri istruttori. Non è sufficiente saper usare e far utilizzare i più moderni macchinari o proporre le attività più congeniali al cliente. Bisogna che l'istruttore sia in grado di instaurare con lui relazioni empatiche costruttive, che si protragano durevolmente nel tempo. Il team deve saper accompagnare gradualmente il cliente, prima al raggiungimento dei propri obiettivi, e poi ad un positivo cambiamento del suo stile di vita, per raggiungere il benessere psico-fisico. Questo fine ultimo si consegue sia direttamente, ovvero attraverso la relazione comunicativa stabilita con il cliente a livello interpersonale, sia indirettamente, cioè tramite l'uso del telefono, di sms, mail e di tutti i social network. In conclusione, più un club riesce a strutturarsi con numerosi servizi complementari ed accessori forniti per ampliare il core business e più forte e duratura sarà la fidelizzazione del cliente. FINE

POSTURA: EQUILIBRIO TRA

D

Da sempre si studia e si analizza la postura, e in questo articolo vorrei portare la vostra attenzione sull'importanza di alcuni riflessi che mantengono e, continuamente, aggiustano il portamento o l'atteggiamento del corpo. Sin da neonati abbiamo delle reazioni di difesa e di protezione, definiti **riflessi**, e alcuni di questi si chiamano: reazione alla paura o di "sussulto" e riflesso di Moro. Questi riflessi, primari o primitivi, sono la risposta riflessa innata dell'organismo e sono molto importanti per la garanzia di uno

sviluppo regolare del sistema neurocognitivo. Successivamente, subentrano i riflessi posturali che ci permettono di coordinare al meglio le attività. Quelli primitivi rimangono pronti ad intervenire al momento del bisogno, ovvero, quando l'elaborazione di una risposta della corteccia risulterebbe troppo lenta. Moshe Feldenkrais nel suo libro "Body & mature behavior" spiega molto bene come il nostro corpo reagisce ad uno stimolo pericoloso: *"...La prima reazione ad uno stimolo spaventoso consiste in una violenta contrazione dei muscoli flessori, specialmente nella regione addominale, in un arresto della respirazione a cui presto segue tutta una serie di alterazioni vasomotorie come polso accelerato e sudorazione fino alla*

minzione e defecazione ...se il pericolo è troppo vicino, la contrazione iniziale dei flessori permette all'animale di immobilizzarsi e di simulare la morte...".

Quindi di fronte ad una situazione di difficoltà, la prima reazione è una violenta **contrazione dei muscoli flessori**, coinvolgendo il diaframma e lo psoas in modo importante. Questo meccanismo di difesa lo mettiamo in atto ogni giorno, più volte al giorno, per tutti gli stimoli che riteniamo, consciamente od inconsciamente, pericolosi. Nella fase di preparazione alla "reazione di fuga-lotta-immobilizzazione" tutto l'organismo è coinvolto. C'è un rilascio di adrenalina, le pulsazioni accelerano e la reazione di difesa fa sì che l'intero corpo si estenda

attraverso i muscoli estensori in preparazione di un eventuale movimento dinamico. La risposta potrebbe essere l'azione di fuga o di lotta. A questo punto il corpo si prepara alla risposta e **attiva i muscoli estensori** per poter fuggire dal pericolo o lottare per superare il problema. Se questa situazione si mantiene a lungo, la persona potrebbe presentare grandi tensioni alle gambe per la reazione di fuga o alle spalle, per la reazione di lotta. Quando la reazione di paura si mantiene a lungo con poco tempo di recupero, il corpo mantiene uno stato di tensione persistente. Aumenta il livello di tensione, aumenta lo stato di ansia che si irradia attraverso gli organi e il sistema nervoso.



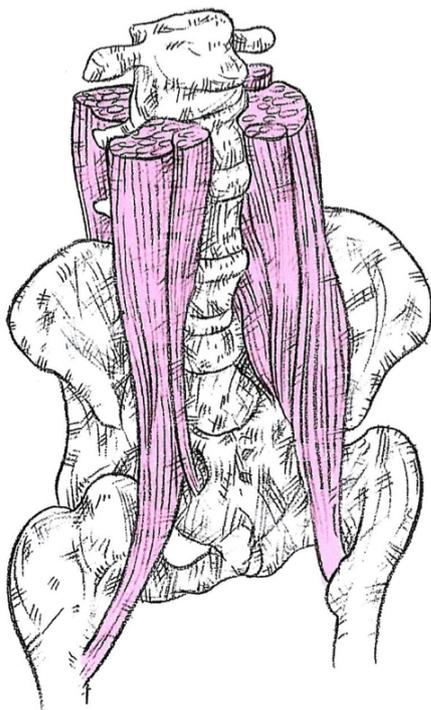
Definizione di postura dal dizionario medico:

“ Posizione naturale ed equilibrata del corpo nello spazio essa è determinata dalla contrazione tonica dei muscoli scheletrici... La postura è mantenuta e continuamente aggiustata tramite meccanismi nervosi riflessi attivati da stimoli provenienti dalla vista, dal labirinto dell'orecchio interno, dai recettori della sensibilità propriocettiva... ”

“CIELO E TERRA”

In questa fase il corpo si trova in uno stato di tensione su tutti i gruppi muscolari riducendo tutte le possibilità di compenso.

Mantenendo tale situazione a lungo, il corpo si mostra molto rigido nel movimento e il **respiro è corto e faticoso**. Questo continuo stato di tensione, mantiene la



Proposte di body work per migliorare la postura

catena flessoria in spasmo, in particolare il muscolo psoas. Le persone non hanno uno psoas “debole” che necessita di essere rinforzato, ma molto spesso hanno uno psoas “stremato” a causa del sistema nervoso affaticato. Uno psoas affaticato tenderà ad accorciarsi e andrà a modificare e a influenzare la respirazione, gli organi e il sistema nervoso. Lo psoas, in questo caso, non può essere controllato quando si mette in tensione per una reazione di difesa. È l'espressione diretta di ciò che una persona prova, senza alcuna difesa, nell'interno profondo dell'essere.

Therese Bertherat e Carol Bernstein ci spiegano nel loro libro “The body has its reasons”: “...Non si deve insegnare alle persone a respirare ma a liberare il respiro. Quando un respiro è imperfetto è perché è bloccato ed è bloccato per causa dell'accorciamento dei muscoli posteriori, pertanto, l'unico modo di trattare l'inadeguatezza del respiro è quello di rendere tali muscoli elastici”.

Il centro dell'addome è all'apice del nostro mantenimento del movimento e dell'equilibrio. Tale centro di gravità è conosciuto in giapponese col nome di Hara, che significa letteralmente pancia, ed è localizzato fisicamente al centro, leggermente sotto l'ombelico, nella stessa zona dove risiede lo psoas.

Dal libro di Karlfried GrafVon Durkheim “Hara the vital center of man”:

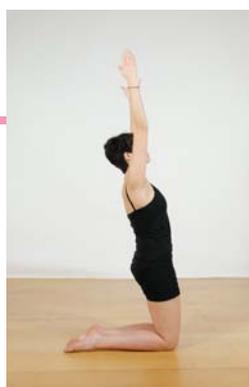
“...Pertanto, possiamo vedere come le persone offendono il rapporto armonioso che esiste tra il cielo e la terra, sia sforzandosi e allungandosi verso l'alto, sia accorciandosi verso il basso... in entrambi i casi viene a mancare il corretto centro di gravità, quello che mette in connessione l'alto col basso. Quando esso è presente, le energie che puntano verso il cielo e quelle che riaffermano la terra si incontrano in armonia. Ciò che c'è sopra è sostenuto da ciò che c'è sotto e ciò che c'è sotto ha una naturale tendenza verso l'alto. La figura cresce verso l'alto da sotto come la chioma di un albero che si innalza da un tronco verticale, profondamente ancorato. Pertanto, la postura corretta esprime il sì dell'uomo alla sua interezza bipolare, il suo posto tra il cielo e la terra.”

In conclusione

Le proposte per migliorare la postura devono tenere conto, sempre, di questo stato di tensione continuo che si ha ai muscoli estensori e flessori causato, anche, dai riflessi già descritti. Per questo quando iniziamo un allenamento, nella prima fase, sarà importante creare **spazio** attraverso proposte che portano la persona ad una percezione del corpo, alla ricerca dell'ascolto dei propri confini corporei e al modo di poter andare oltre questi confini.

Eseguire uno *“svolgimento fasciale attivo”* che si può effettuare utilizzando

il pavimento oppure piccoli strumenti come le palline di spugna o il lavoro in coppia. Un esempio di sequenza utile per ritrovare lo spazio che tendiamo a “perdere”, ogni giorno durante le nostre attività, deve avere come obiettivo l'allungamento della catena di flessione e di estensione. In un primo momento, va eseguita mantenendo le varie posizioni per una decina di secondi. Dopo avere lavorato su ogni singola posizione, si ripete la sequenza in modo fluido e dinamico (senza fermarsi su ogni posizione).



Utilizzando le palline di spugna andiamo a detendere la **catena di estensione** applicandola a livello degli ischi, sempre ricercando un movimento di flessione ed estensione della tibio tarsica. La pallina viene posizionata nel punto di incontro tra i muscoli ischio crurali (arto inferiore) e il legamento sacro tuberoso che mette in comunicazioni i primi con i muscoli erettori della colonna. Questo legamento avvolge anche il pavimento pelvico nel suo triangolo

posteriore. Quindi questa proposta va a detendere sia la catena estensoria sia il pavimento pelvico.

Il pavimento pelvico origina dal coccige così come la catena flessoria del tronco. Pertanto questa proposta va ad allungare la catena di estensione e la catena di flessione relativa al tronco.

SCOPO DELLE PROPOSTE:

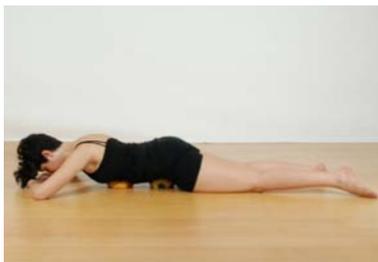
Percezione e rilassamento dei muscoli estensori e flessori

Pavimento pelvico

Proposte psoas

Percezione e liberazione del respiro

LA CATENA DI FLESSIONE



Le palline verranno posizionate sotto lo sterno e sopra il pube. Durante l'inspiro si chiederà di allontanarsi dalle palline e durante l'espiro si chiederà di schiacciare le palline.

TECNICHE DI RELEASE DEL PAVIMENTO PELVICO



Seduti sul roller alterniamo la flessione e l'estensione delle caviglie, questo creerà una leggera oscillazione del bacino che andrà a creare una detensione al pavimento pelvico.



PAROLE CHIAVE:

riflessi
flessori
estensori
psoas
respiro
spazio

Tenere il ginocchio destro al petto, posizionare la pallina di spugna sotto il gluteo sinistro, la gamba sinistra tesa si staccherà dal pavimento fino ad arrivare in flessione di circa 90 gradi in inspirazione. Mentre scenderà al pavimento durante l'espirazione.

Ripetere il movimento dieci volte in modo ritmico. Il risultato sarà una liberazione del respiro.

PROPOSTE PER "RIVITALIZZARE" LO PSOAS



PATTERN ABILITIES TRAINING

IL SEGRETO E' MUOVERSI MEGLIO!

Uno dei primi ostacoli all'eliminazione dei dolori articolari e all'incremento della performance è sicuramente l'incapacità di eseguire con disinvoltura quelli che sono, o che dovrebbero essere, i movimenti naturali del nostro corpo.

Si possono definire "schemi motori" e modificando leggermente le idee del trainer e scrittore Alan Collins, possiamo identificarne 9:

- 1 Squat
- 2 Stacco
- 3 Spingere
- 4 Tirare
- 5 Ruotare
- 6 Lanciare
- 7 Spostarsi ("andature")
- 8 Trasportare e spostare un oggetto
- 9 Rotolare (capriole e simili)

ARTICOLO DI
Carlo Dolzan

La capacità di svolgere senza difficoltà tutti i movimenti sopra elencati è indice di un corpo sano, meno incline a infortuni, efficiente e più attivo. Perfetto! Ora sappiamo cosa fare, basta allenare nell'arco della settimana tutti gli schemi motori. No, purtroppo, non è così semplice. Non basta "fare" gli schemi motori: è fondamentale eseguirli nel modo corretto. Quante volte le persone credono di conoscere determinati esercizi ed invece ad una attenta analisi il loro squat, stacco o press ricordano solo vagamente ciò che dovrebbero essere? Naturalmente ognuno di noi è diverso in termini di proporzioni corporee, mobilità, flessibilità e forza, quindi non può esistere un unico modo di fare, come ad esempio lo squat. Tuttavia, ci sono determinate caratteristiche esecutive che devono essere sempre presenti, in modo da ottenere un movimento sicuro e proficuo.

A questo punto può sorgere un altro problema: nonostante la perfetta conoscenza della tecnica esecutiva, non è detto che, al momento, si riesca a svolgere correttamente il gesto. Spesso infatti, per quanto ci si possa impegnare ad insegnare il movimento, la persona non riesce ad eseguirlo e non perché non capisca cosa gli stiamo chiedendo, ma per delle "limitazioni strutturali". Immaginate

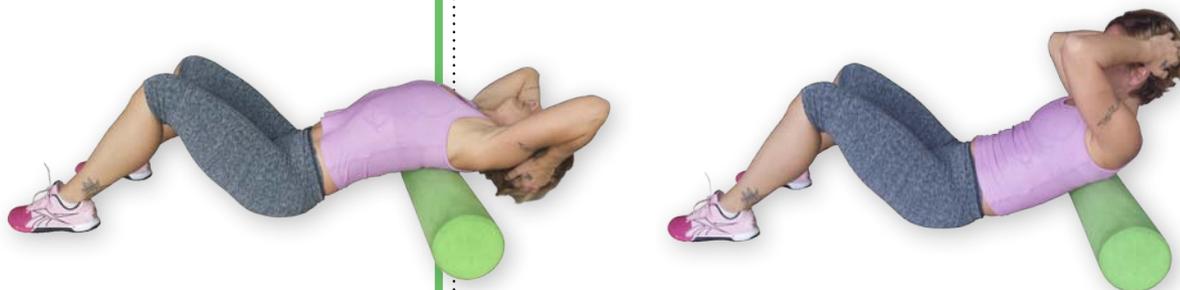
come potrebbe risultare uno stacco eseguito da chi ha una forte retrazione degli ischiocrurali o uno squat eseguito da chi ha difficoltà a flettere la caviglia ed ancora, un press svolto da chi ha limitazioni nei movimenti del cingolo scapolo omerale. In tutti questi esempi non sarà possibile fare il gesto in modo corretto. Ma allora, questo significa che molte persone non potranno mai fare stacco, squat, press o altro ancora?

Certo che no! Chi lavora in questo settore, cerca la strada giusta per migliorare le persone e naturalmente tra questi miglioramenti c'è anche il riuscire, con il tempo, a fare eseguire

limitazione ne può impedire la corretta esecuzione, come identificare tali ostacoli e, soprattutto, con quali esercizi "correttivi" cercare di eliminarle.

Prendiamo come esempio il tratto dorsale della colonna. È un'area che dovrebbe essere mobile non solo in flessione, ma anche in estensione. Invece spesso, quest'ultima caratteristica è scarsa e limita notevolmente il corpo in movimenti come il press o lo squat. In questo caso un esercizio "correttivo" molto semplice è il seguente: prendere un foam roller o un rullo per "massaggi", sedersi a terra e sdraiarsi con la schiena sul roller in modo che sia posto sotto il tratto dorsale perpendicolarmente al rachide. Mettere le mani dietro la nuca e, tenendo i gomiti stretti, eseguire delle flessioni ed estensioni del tratto dorsale della colonna. L'azione

tratto dorsale e si eseguono 8-10 estensioni, quindi si fa rotolare il rullo verso la testa in modo da cambiare leggermente posizione e ancora 8-10 estensioni. Il movimento può essere eseguito in 2 o 3 punti diversi, ma sempre solo del tratto dorsale. Sul foam non si deve appoggiare né il tratto lombare né quello cervicale. Poiché dal punto di vista motorio, esclusi forse i casi estremi della ginnastica artistica e ritmica, il tratto dorsale non è mai troppo



dei gesti che prima risultavano ostici o addirittura impossibili. Sono necessari dei mezzi, degli "strumenti di lavoro". Bisogna essere in grado di capire il motivo per cui una persona non riesce ad eseguire un determinato schema motorio. Una volta identificato il problema, occorre sapere quali esercizi possono essere utili per migliorare la situazione.

È da questa idea ed esigenza che nasce il nuovo corso proposto dalla Federazione Italiana Fitness: il PAT (Pattern Abilities Training).

Si inizia analizzando le caratteristiche delle varie articolazioni o "aree articolari" in senso funzionale. Poi, si vedrà come alcune debbano essere prettamente mobili ed altre invece particolarmente stabili. Di seguito, verranno quindi visti, provati ed esaminati gli schemi motori. Per ognuno di essi si cercherà, successivamente, di capire quale

più importante è l'estensione, che andrà fatta lentamente ed in espirazione allo scopo di rilassare il più possibile il corpo e quindi riuscire ad aumentare sempre più l'arco di movimento. Durante il movimento, bisogna cercare di non coinvolgere troppo e di non compensare con le altre curve del rachide, cercando di evitare l'enfaticizzazione della lordosi lombare durante l'estensione. Il ritorno verso l'alto assomiglia ad un crunch, ma non è così. Infatti, è sufficiente arrivare ad avere un "normale allineamento" del tronco e pertanto, non è necessario salire il più possibile, anzi così facendo si rischia di perdere la corretta posizione del roller. Si inizia dalla parte bassa del

mobile, l'esercizio appena descritto dovrebbe essere eseguito da tutti prima di ogni allenamento. Come detto questo è solo un esempio di "area critica" del nostro corpo. Naturalmente, durante il corso la trattazione sarà più corposa e completa.

Per tali caratteristiche il PAT risulta sicuramente perfetto come completamento per un percorso di Personal Trainer, ma non si limita a questo ambito. Infatti, è utile a tutti gli istruttori che operano in sala pesi, in sala corsi o nel funzionale.

Si dice che si è giovani quanto lo è la propria colonna vertebrale... che sia l'inizio di una nuova gioventù! **FINE**

FUNCTIONA

LA NUOVA ERA DEL
SETTORE FUNCTIONAL
TRAINING VISTA
ATTRAVERSO GLI
OCCHI DEL RINNOVATO
STAFF DOCENTI.

© barbarasilvestri.fb@gmail.com



Il nuovo corso della FIF Academy nel settore functional training continua verso il suo unico vero comune denominatore: raggiungere uno stato di fitness e wellness in tutti i sistemi di allenamento proposti. L'aspetto "Hard" o, per chi

preferisce "Strong" del functional training si propende al completo condizionamento del corpo umano attraverso lo studio delle tecniche base, nell'assoluto rispetto dell'equilibrio posturale e dell'equilibrio corpo-mente. I corsi di functional training sono rivolti a tutti gli istruttori e operatori del settore fitness che vogliono

approfondire le loro competenze attraverso approfondimenti dei principali sistemi di allenamento funzionali di base e nell'utilizzo di specifici attrezzi o sistemi di allenamento avanzati. A tale scopo l'accademia del settore funzionale si sviluppa in una serie di master di specializzazione e corsi di formazione avanzata che consistono di nuovi programmi arricchiti da un nuovo qualificato corpo docenti composto dal connubio tra vecchio e nuovo. Questo, ha dato vita ad una formula assolutamente vincente, tramite le diverse esperienze e diverse qualità professionali e personali. Con una serie di domande e risposte, la Federazione Italiana Fitness presenta i componenti dello staff che affiancheranno i loro capitani Carlo Dolzan e Viviana Fabozzi nella prossima "FIF Functional Mission".

TRAINING

1

Puoi dirmi chi sei con due frasi che ti rappresentino?

2

Quali sono stati i primi due pensieri appena ricevuta la notizia del nuovo incarico di docente FIF?

3

In che modo pensi di offrire la tua professionalità e le tue competenze?

4

Qual'è la tua visione del settore functional training in FIF nel prossimo futuro?

DONATELLA LONGHI



1 La prima frase che ho scelto per rappresentarmi è un sms che una mia allieva mi ha inviato di recente, che racconta la passione, l'entusiasmo e l'impegno che metto nel mio lavoro: *"Ho parlato di te con amici, ho raccontato di come con la competenza e la simpatia si conquistano i cuori dei demotivati e dei delusi dal fitness (come me), a convincere i fanatici son bravi in tanti! Grazie per avermi fatto tornare voglia di prendermi cura di me"*. L'altra è una frase detta da mia figlia presentandomi a delle compagne di scuola, che svela il mio essere infantile, il non aver voglia di crescere, il mio lato fantasioso e libero dagli schemi. E dice: *"La mia mamma fa ridere, quando non mi sgrida gioca, canta e balla con me, di più di me e mi sembra come se c'è una bambina grande come me!"*. E poi altro, l'amore, il rispetto, l'amicizia, l'onore, ma siamo tutti tante cose e sfaccettature diverse, positive e negative, pregi e difetti (ahimè quanti!).

2 A essere sincera, quando ho ricevuto la convocazione per il Camp estivo del settore funzionale FIF non ho compreso pienamente il senso della mia partecipazione, pensavo solo ad un momento di scambio tecnico con vari istruttori di settore. Poi, ho appreso che sarei diventata docente anche nel settore Functional (già lo sono per i programmi Fitwalk e Fitcycle) e sono letteralmente esplosa di gioia. Ma in breve tempo l'eccitazione ha lasciato spazio all'autocritica e mi sono chiesta se sarei stata all'altezza del ruolo, ma in un breve lasso di tempo mi sono attivata e mi sono impegnata il triplo. Ho studiato, praticato, ricercato e sperimentato allenandomi e così è andata!

3 Mi sono inserita in un gruppo di grandiosi istruttori e formatori, alcuni di loro sono stati miei docenti e da loro continuo a imparare. Ciò che spero di poter dare è un continuo scambio di esperienze e di poter inserire la creatività e la fantasia in ogni progetto. Mi piace pensare di poter dare un'idea in più, di studiare una variazione di movimento, di creare un "ponte di collegamento" tra gli schemi di allenamento. Inoltre vorrei si potesse lavorare di più sul concetto del "sentire", sulla percezione sensoriale dell'allenamento funzionale, sul lavoro corpo-mente, nel quale credo molto. Penso che ogni atleta debba prima "sentire" il proprio corpo prima di "sfruttarlo" per allenarsi. Forse una versione più olistica e più fitness.

4 Vedo un settore capace di abbracciare gruppi di praticanti sempre più grandi e sempre più eterogenei, con esigenze, esperienze e obiettivi tra i più disparati. Penso quindi che il settore Funzionale FIF debba farsi portavoce di questa tendenza sia continuando a lavorare sulla base, ma anche sviluppando programmi più specifici, maggiormente mirati a coloro che vogliono avanzare nella formazione, creando livelli per coloro che cercano l'approfondimento, creando master, workshop, lecture.

VINCENZO CALISTI



1 Sono un appassionato dello sport che è riuscito a far diventare il mio lavoro quello che era partito come semplice hobby.

Sono un istruttore che ha avuto la possibilità di poter crescere negli anni, grazie a grandi maestri. Sono sempre pronto a rimettermi in discussione, con la vocazione all'insegnamento.

2 Sinceramente, dico che ho la possibilità di una maggiore crescita e per seconda una possibilità di maggior guadagno.

3 Mettendo a disposizione la mia esperienza come istruttore confrontandomi con i colleghi e cercando il più possibile di essere disponibile per corsi di aggiornamento.

4 Ad oggi, l'accademia FIF è stata rappresentata da docenti e responsabili di settore altamente carismatici e qualificati, con l'impegno massimo e una inestimabile passione del gruppo. Continueremo ad essere competitivi abbracciando una fetta di mercato sempre più vicina a quelle che sono le esigenze fitness delle palestre.

LUCA DALSENO



1 “Fai con passione ogni cosa o non farla per niente!” e “Allenati al massimo, divertiti al massimo, dai sempre il tuo massimo, non usare scuse, mai!”.

2 Sinceramente l'effetto è stato quello di una scarica di adrenalina, finalmente ero riuscito a farmi notare anche al di fuori del mio piccolo paese! Le mie 2 frasi rappresentative con cui ho sempre portato avanti la mia vita hanno fatto avverare questa cosa. Avrei potuto iniziare a trasmettere tutta la mia esperienza, voglia, passione, anche a tutti i futuri istruttori e professionisti del fitness. La realizzazione e il completamento di un sogno nel cassetto, l'inizio di un percorso completamente nuovo e stimolante che porterò avanti dando tutto me stesso.

3 Cercherò sempre di rapportarmi ai ragazzi ricordando ciò che avrei desiderato ricevere dai miei docenti nelle svariate occasioni. Sicuramente competenze, per le quali non smetterò mai di aggiornarmi e studiare, capacità di trasmettere tutto ciò che ho imparato ed imparerò, e soprattutto, disponibilità nei confronti di tutti.

4 Il Functional Training si sta pian piano guadagnando sempre più spazio nelle palestre, nei parchi, sui mass media. L'unico problema è che ora chiunque si può spacciare per allenatore, istruttore, basta una webcam e internet. La federazione, e io in prima persona, ci batteremo per far sì che il nostro settore sia qualitativamente superiore rispetto alla concorrenza. Insisterò perchè si capisca che il Functional Training non è un'attività fattibile solo da atleti super forti e belve feroci che urlano e sbavano mentre si allenano e che se non si arriva quasi al punto di morte non ci si è allenati abbastanza. Il funzionale è per tutti, giovani e meno giovani, aiuta a migliorare la qualità della vita, ad eliminare problematiche osteo articolari, oltre che a far dimagrire, aumentare il tono muscolare, la resistenza e molto altro ancora.



LUCA CERIA



1 Sono una persona che rispetta l'umiltà e la passione che alimentano il desiderio di imparare. Credo solo in ciò che vedo e amo la coerenza.

2 Essendo già un veterano del settore funzionale, passo alla prossima domanda.

3 Non sono mai stato geloso di quel “poco” che so. Se si decide di insegnare e di formare, che sia una scuola o una federazione, bisogna mettersi a disposizione dei propri allievi, non dare mai nulla per scontato e avere l'umiltà di saper sempre ascoltare. Non ho mai amato “abbracciare” un solo brand o metodo di allenamento. Mi piace studiare, conoscere, trarre conclusioni e poi adattare il tutto ai miei scopi. Sono un cane sciolto.

4 Il mio augurio è che il nuovo staff comprenda la bontà dell'allenamento funzionale, con tutte le sue sfaccettature. La mia speranza è che continui ad essere un settore, che in mezzo alle tante alternative, si sviluppi sempre attraverso prodotti validi e innovativi. Sicuramente i mezzi e le competenze ci sono, bisogna solo continuare a crederci e a lottare per questo.

SANDRO ROBERTO



1 Mi ritengo una persona tenace e resiliente! So cosa voglio, focalizzo l'obiettivo e lavoro per poterlo raggiungere!

2 Sicuramente tanta emozione iniziale! Un desiderio in procinto di avverarsi. Uno step importante che richiederà un periodo di duro lavoro e di studio. Ho pensato subito: “rimbocchiamoci le maniche!”.

3 Con lo studio e l'aggiornamento continuo circa la didattica e la metodologia dell'allenamento. E con la mia grande passione per questo lavoro!

4 Il functional training sta prendendo sempre più piede in Italia essendo una delle attività più complete volta alla ricerca del miglioramento fisico e psichico e afferma una preparazione muscolare in un'ottica di globalità. La FIF vanta un corpo docenti di grande levatura, tutti accomunati da una visione comune: crescere e far bene! I riscontri, a mio avviso, saranno tangibili fin da subito.

Un nuovo team vincente e al passo con i tempi, che si pone l'obiettivo di esaltare la forma più fitness e wellness del settore Functional Training, nel pieno della passione che accomuna tutti gli operatori di questo fantastico mondo del movimento.

CENTRO STUDI
LA TORRE



CORSO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE

ISTRUTTORE DI FITNESS

CON VALIDITÀ A LIVELLO EUROPEO



Il sistema di certificazione delle competenze definito da Regione Lombardia permette ad ogni persona di valorizzare il proprio capitale umano e professionale in termini di competenze, conoscenze e abilità. Garantisce inoltre la spendibilità delle competenze acquisite, anche a livello nazionale ed europeo. La certificazione regionale, uniformandosi alle direttive europee, tiene conto delle competenze acquisite dalla persona in tutti i contesti, scolastici e lavorativi, e nelle diverse esperienze, nella prospettiva del superamento del valore legale e del titolo di studio.

Requisiti per l'ammissione al corso

Essere già in possesso di un attestato di **Istruttore di fitness** ed alcuni master di specializzazione conseguiti presso la **Federazione Italiana Fitness**

o con altre organizzazioni (verificabili attraverso l'esame di un curricula) o aver conseguito il diploma o laurea in scienze motorie. I master FIF richiesti sono: Fisiofitness, Special Training, Programmazione dell'allenamento e Nutrizione. Le specializzazioni ottenute con altre organizzazioni saranno esaminate da una apposita commissione.

Descrizione del profilo professionale

L'**Istruttore di fitness** sviluppa e gestisce programmi individuali e di gruppo, finalizzati al mantenimento e miglioramento della forma fisica; fornisce consigli, indicazioni e correzioni agli utenti impegnati in programmi di sviluppo, mantenimento e riabilitazione dell'efficienza fisica.

Attestazioni rilasciate

Al termine del corso, previo superamento dell'esame finale, verrà rilasciato dall'**Istituto St. George** in collaborazione con la **Federazione Italiana Fitness** un attestato che certifica le competenze della figura professionale di "**Istruttore di fitness**" rilasciato dalla **Regione Lombardia** e riconosciuto a livello Nazionale ed Europeo.

Sedi

Darfo Boario Terme (BS), via Cimavilla 11
Chiari (BS), piazza Martiri della Libertà 22
Milano, via Vivaio 7

Per iscrizioni e informazioni

Contattare il Centro Studi La Torre, al tel. 0544 34124 o scrivendo a formazione@cslatorre.it Referente dott.ssa Elena Baldisserri.

Costo: 750 € (comprensivo di esame e materiale didattico)

Durata: 48 ore

MASSAGGIATORE E CAPOBAGNINO

(MASSOTERAPISTA · IDROTERAPISTA)

La figura è annoverata fra le professioni sanitarie, quindi non solo autorizza l'effettuazione di massaggi e l'uso di apparati elettromedicali, ma consente la fatturazione esente iva della prestazione

Il Massaggiatore e Capo Bagnino degli stabilimenti idroterapici, (MCB) è una professione che rientra nella categoria delle arti sanitarie ausiliarie, inserita nell'elenco delle Professioni sanitarie. Il corso di Massaggiatore e Capo Bagnino degli stabilimenti idroterapici offerto dalla Saint George, a conferma del livello di eccellenza formativa, è ritenuto uno dei rari corsi presenti sull'intero territorio nazionale con un percorso formativo contraddistinto dai più elevati standard di qualità ed eccellenza.

Figura professionale e obiettivi

Il diploma di MCB è un titolo legale di abilitazione professionale valido in tutta Italia, poiché la legge che istituisce quest'arte sanitaria è nazionale; il titolo è riconosciuto anche in Svizzera, Austria e Germania. Il MCB può operare in strutture sanitarie pubbliche e private, poliambulatori, residenze per anziani, centri idroterapici e terme, e/o aprire il proprio studio professionale mediante la semplice presentazione di una DIAP – dichiarazione di inizio attività produttiva. La forza del MCB sul mercato del lavoro è la sua duplice vocazione: quella massoterapica (manuale e con elettroapparecchiature) e quella idroterapica. Questo rende le sue competenze particolarmente in linea con le richieste di mercato, che ricerca professionisti in grado di proporre non solo cure per un trauma specifico, ma anche tecniche di prevenzione e di miglioramento della performance sportiva e della qualità di vita.

Sbocchi professionali

- Effettuare massaggi benessere e wellness;
- In ambito terapeutico, il titolo è requisito valido per l'assunzione in strutture convenzionate con il SSN o SSR (note del Ministero della Salute, protocollo 0028875 del 17 maggio 2010 e 0032682 del 19.07.2010);
- Il MCB può anche aprire una propria attività massoterapica tramite semplice presentazione di DIAP (Dichiarazione di Inizio di Attività Produttiva) al Comune o all'ASL di competenza, in tale ambito, può erogare massaggi terapeutici (emettendo regolare fattura esentiva), previa semplice prescrizione medica;
- Può eseguire attività di massaggio e manovre meccaniche su organi e tessuti del corpo a fini preventivi, igienici o del benessere;
- Può operare mediante massoterapia, idroterapia, balneoterapia, o anche tramite l'uso di apparati elettromedicali in ausilio alle professioni medico-sanitarie;
- Può collaborare con le altre figure in ambito sanitario e riabilitativo secondo prescrizione medica.

Piano studi, calendario e sedi

Visitare il sito www.fif.it

Quota e modalità d'iscrizione

La quota di iscrizione è di € 2.900,00 all'anno pagabili a rate.

Chi è interessato può richiedere maggiori informazioni telefonando al Centro Studi La Torre, tel. 0544 34124 o scrivendo a formazione@cslatorre.it Referente dott.ssa Elena Baldisserri.

REPORTAGE

CONVENTION

■ di Claudio Castellucci

Grande partecipazione all'annuale FIF Convention svoltasi a Bologna, presso il Cierrebi Club nelle giornate del 26 e 27 ottobre. Una manifestazione davvero ricca e di spessore, che ha offerto agli iscritti: aggiornamenti di qualità, percorsi di specializzazione e convegni con tematiche specifiche. Con la presenza del direttore tecnico dell'evento e presentatore David Stauffer, il weekend bolognese della FIF è stato un susseguirsi di emozioni fin dai primi minuti, grazie al coinvolgimento di tutti quanti. Nella prima giornata, il percorso masterclass, con tanti partecipanti, era diviso in due sezioni: total body e choreography. Un pieno di entusiasmo, esplosività, ha creato in ogni lezione quella bella complicità tra gli allievi e gli insegnanti: Julio Papi, Maria Madrid, Taras Klimov, Viviana Fabozzi, Giovanna Ventura, Massimo Tocco e Andrea Torti. Mentre il percorso Advanced Choreography è stato seguito solo dagli istruttori federali, con due Workshop diretti dai docenti FIF Roberta Campaniolo e Mino Messuri. Sempre lo stesso giorno, c'è stato il convegno "Fitness Metabolico: soluzioni per il benessere". Un percorso davvero importante nelle sue varie componenti per un tema,

Uno sguardo alle convention federali che hanno animato la scena del fitness in quest'ultimo scorcio dell'anno.

il benessere, caro a tutti e di assoluta attualità. Il buon numero di iscritti ha ascoltato con interesse gli argomenti trattati e relazionati dai docenti: prof. Antonio Paoli, dott. Marco Neri, dott. Pierluigi Gargiulo, dott. ssa Giovanna Ventura, dott.ssa Tatiana Moro, dott. Domenico Berni, dott. Alessandro Pellacani, dott. Francesco Macchia e Carlo Dolzan. Il secondo giorno è continuato nel miglior modo, complice anche la temperatura primaverile. Le tante persone presenti hanno seguito i due percorsi masterclass: Postural-Pilates e Choreography. Condotti con entusiasmo e professionalità dagli insegnanti: Cristina Costantinescu,

FUNCTIONAL DAY



Una giornata entusiasmante, energica, competitiva, è stata quella relativa alla prima edizione del Functional Training Day. Un giorno di training outdoor caratterizzato dall'agonismo, dal miglioramento della tecnica e dal confronto tra i partecipanti svoltosi nella struttura del Centro Piscine, a Suzzara di Mantova nel mese di settembre. Una buona

partecipazione per questa nuova manifestazione, che vuol essere un incontro annuale all'aperto sul mondo del Functional Training a 360° con professionalità, ma al tempo stesso divertente. Quattro sessioni di lavoro, altamente goliardiche grazie alla passione dimostrata da tutti i partecipanti. Il programma si è sviluppato sotto forma di game, circuiti a gare, performance con l'utilizzo di tutti gli attrezzi che caratterizzano il settore funzionale ed anche quelli meno convenzionali tipo le slitte e le rops. Novità dell'evento è stato l'approccio all'attività del Kettlebell Juggling. Alla guida del Functional Day c'erano alcuni dei migliori docenti federali del settore funzionale: Viviana Fabozzi, Carlo Dolzan, Luca Dalseno e Vincenzo Calisti, che hanno presentato in maniera splendida i vari protocolli di allenamento.

KARDIO KOMBAT

La manifestazione si è svolta a Ravenna il 19 ottobre. Entusiasmo dilagante tra i partecipanti nelle varie lezioni di masterclass e quelle specializzate del Workshop, dove la frequenza garantiva il diploma di istruttore di Kardio Kombat Advanced. Un settore ancora molto vivace che ha visto una buona affluenza alla convention e dove c'è stata la novità ideata dalla Federazione Italiana Fitness dell'insegnamento di esercizi e metodiche di lavoro per la specializzazione delle arti marziali miste, MMA Mixed Martial Arts. La giornata è stata condotta dai docenti federali Fabrizio Randisi e Matteo Provedi con la partecipazione dei presenter Licia Golinelli e Salvatore Auterio.





FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

© barbarasilvestri.fb@gmail.com

AQUAWELLNESS

L'appuntamento si è svolto nella Piscina Comunale di Ravenna il 20 ottobre, con la partecipazione di un buon numero di appassionati del fitness acquatico. Un programma didattico molto dettagliato sulle varie discipline che si praticano in piscina. A bordo vasca si sono alternati i componenti del gruppo di docenti della Federazione Italiana Fitness: Lucilla Ridolfi, Luca Ridolfi, Alessandro Uccellini, esperti nel fitness e nel wellness acquatico. Insieme a loro erano presenti le istruttrici e presenter Elisa Malta e Silvia De Toma.



BODY&MIND

Un giorno pieno di colori, suoni, essenze quello vissuto dai tanti partecipanti al convegno Body Mind, che si è svolto a Ravenna il 23 novembre. Una bellissima esperienza per gli iscritti passata attraverso un programma con un tema nuovo: "colori, suoni ed essenze". Questi tre elementi hanno caratterizzato l'appuntamento con le varie masterclass e il workshop teorico-pratico. I colori e le musiche del settore Body Mind in simbiosi con le essenze, antistress ed energizzanti dell'azienda Bush Flower, messe a disposizione di tutti i presenti per raggiungere un benessere fisico ed emozionale. Le lezioni sono state condotte dai docenti federali: Rita Babini, Rita Valbonesi, Ester Albini e Donato De Bartolomeo e con la partecipazione nell'ultima lezione della dottoressa Erica Savioli. Una giornata di alta specializzazione per tutti i cultori delle discipline olistiche, con argomenti dai contenuti molto interessanti e la proposta di esercizi con l'utilizzo di piccoli strumenti.

CONVEGNO A.I.P.S.

A Bologna dal 30 novembre al 1 dicembre, l'A.I.P.S., settore posturale della federazione, ha tenuto la 3ª edizione del convegno sulla postura, in cui si è trattato l'approccio olistico al bacino. Un fine settimana di grande partecipazione, con un numero di iscritti all'evento in forte aumento rispetto alla scorsa edizione e molto apprezzato per la sua formula: nel primo giorno c'è stata la teoria mentre nel secondo la pratica. Il programma delle lezioni ha visto come relatori i docenti federali L. Franzon, A. Neri, G. Ventura, L. Lapomarda, R. Mastromauro e D. De Bartolomeo, ed i maggiori posturologi del panorama italiano: Dr. Saverio Colonna, Dr. Francesco Pacelli, Dr. Luca Begni, Dott.ssa Rita Anselmi e lo Staff Trigger Point. Una manifestazione di notevole rilievo per la sua alta specializzazione e che ottiene sempre più gradimento da parte dei partecipanti. A tal proposito, è stato già deciso il tema della prossima edizione: "Approccio olistico al cingolo scapolo omerale. Dall'anatomia al riequilibrio posturale", che si terrà sempre a Bologna nell'ultimo weekend di Novembre 2014.

reportage

L'EXTRA FIF ANNUAL



Maria Madrid, Taras Klimov, Julio Papi, Viviana Fabozzi, Elisabetta Cinelli, Lisa Lapomarda, Patrizia Vincenzi e Damiano Comunale. Inoltre, ci sono stati altri due convegni: "Functional Training Attack!" e "Il Teatro d'impresa". Il primo, ha proposto workshop teorici e pratici per i numerosi iscritti presenti. Proposte per sviluppare modelli allenanti di carattere funzionale, con modalità di alta intensità utilizzando circuiti classici, ma soprattutto nuove idee. Nell'aria si respirava sudore, ma allo stesso tempo c'era la gioia per le informazioni ricevute dagli insegnanti. Le lezioni sono state condotte dai docenti federali: Viviana Fabozzi, Carlo Dolzan, Luca Ceria, Luca Dalseno, Sandro Roberto, Vincenzo Calisti e Donatella Longhi. Il secondo workshop è stato un modello nuovo di comunicazione. un vero e proprio teatro, in cui ognuno è attore in un palcoscenico che sono le relazioni sociali, sempre più rilevante in questa società. Il buon numero di partecipanti ha seguito il programma con attenzione, interesse e simulazioni pratiche con la regia dei due registi-docenti: Simone Moretto e Paolo Puleo. ^{FINE}

Julio Papi: *"Una delle migliori FIF Annual degli ultimi anni, soprattutto, per l'energia dei partecipanti e del loro grande interesse; oltre alla presenza di qualificati docenti. Mi preme sottolineare che tanti iscritti, alla fine delle lezioni, hanno chiesto ulteriori informazioni, chiarimenti e consigli di vario genere. È stato bello vedere come i due team di insegnanti italiani e stranieri hanno funzionato molto bene, rendendo il programma ancora più completo sotto tutti i punti di vista. Sono stato molto contento per il debutto in FIF di Cristina Costantinescu e dei presenter Andrea Torti e Damiano Comunale. Infine, desidero ringraziare David Stauffer per i suoi interventi e commenti, prima e dopo le lezioni."*

Viviana Fabozzi: *"Davvero un grande entusiasmo in questa edizione, ma oltre a questo, ho notato da tutti i partecipanti un forte interesse per la ricerca dell'alta formazione, da sempre un punto forte della Federazione Italiana Fitness. Altro aspetto positivo dell'evento è stato l'incontro di generazioni: gli storici fedelissimi ancora presenti, ma al tempo stesso l'avanzare delle nuove leve molto motivate. Il FIF annual è stato, ancora una volta, il giusto scenario per ribadire il valore della Fitness Academy, attraverso la promozione alla qualifica di Top Trainer di tre istruttori. Nell'aria si respirava tanta emotività da parte di tutti sia per la scelta qualitativa fatta dalla FIF, che per la stima e l'affetto nei confronti di tutti i docenti federali. Infine, c'è stata tanta energia, forza, passione, applicazione nel convegno Functional da parte di tutti gli iscritti a partire dalla prima lezione fino alla chiusura."*

Marco Neri: *"È stato un evento importante, perché contrariamente all'atmosfera pesante che c'è nell'aria a livello nazionale, al convegno si è respirata una grande passione con tanta voglia di rinnovarsi, aggiornarsi e investire sulla propria professionalità. Ciò è stato confermato dalla preparazione dimostrata dai tre candidati Top Trainer, che hanno unito conoscenza a capacità didattica con un positivo entusiasmo. La sensazione avvertita è che, anche, nel contenuto della pratica e della teoria si sia confermata la filosofia della FIF, in grado di fornire strumenti pratici e che aiutano a capire l'andamento del mondo fitness. Infine, tutta questa energia è stata contagiosa ed ha pervaso sia i partecipanti che i docenti."*

Silvia Mocchegiani: *"Desidero ringraziare la FIF e tutti i docenti e presenter che hanno dato vita a questo convegno, al quale ho avuto la fortuna di partecipare. Ho vissuto in questi due giorni un'esperienza straordinaria e mi sembra doveroso rendere omaggio a tutti voi, che mi avete regalato energia, entusiasmo e motivazioni per il mio futuro. È stato un piacere assistere ai vari percorsi, prendere nuovi spunti per la mia attività di istruttrice e arricchirmi di contenuti di spessore grazie all'incontro con voi. Nel corso della mia lunga esperienza nell'attività fisica, prima agonistica e poi amatoriale, non avevo mai partecipato a convegni e non conoscevo la FIF. Ora sarò sempre attenta alle future iniziative in modo tale da vivere altre emozionali esperienze. Ma soprattutto, per continuare a condividere e trasmettere la passione per il fitness."*

Carlo Fogarolo: *"È stata una bellissima manifestazione e non avevo dubbi su questo: la FIF è sempre ben organizzata e soprattutto, al passo con i tempi con idee e innovazioni. Ho potuto notare la qualità e il livello molto alto degli istruttori della FIF, con una professionalità davvero al top. Ottima l'idea del presentatore che interagisce con il docente, prima e dopo la lezione, per spiegare in sintesi il programma di lavoro. Inoltre, è stata una situazione piacevole quella di fermarsi con gli insegnanti alla fine della loro lezione, per chiedere ulteriori informazioni, chiarimenti ed anche, per confrontarsi. Il luogo dell'evento molto bello e funzionale. Un convegno che ha in pieno risposto alle mie aspettative, in modo particolare nel settore del Pilates."*

Marisa Emiliano: *"Era la prima volta che partecipavo ad una manifestazione del genere e la conclusione finale è stata quella di aver vissuto una bellissima esperienza, certamente da rifare. Ho trascorso un weekend positivo, dove ho avuto la possibilità di ricevere aggiornamenti, nuove tecniche di lavoro e tanti spunti per le mie lezioni. In particolare, ho seguito con molta attenzione il percorso Total Body e gli istruttori sono stati molto bravi, trasmettendo tanta energia, intensità, entusiasmo unitamente alla qualità degli esercizi da loro presentati. L'organizzazione dell'evento è stata ottima, così come lo era il luogo dove si è svolto tutto questo e posso dire che alla fine mi è piaciuto tutto quanto."*



Natural Body Art

È NATO IL NATURAL BODY ART. UN ALLENAMENTO CHE ESALTA L'ARTE DEL MOVIMENTO ATTRAVERSO UN ARMONIOSO CONNUBIO TRA L'ALLENAMENTO OLISTICO E L'ALLENAMENTO FUNZIONALE. PER COMPRENDERNE LE SUE CARATTERISTICHE È IMPORTANTE ANNOVERARE LA DEFINIZIONE DI OLISTICO E FUNZIONALE.

Il termine olistico significa "tutto insieme", ovvero che coinvolge sia il corpo che la mente. Questa spiegazione rende facile comprendere come un allenamento olistico possa essere una perfetta fusione di discipline che a loro volta fondono il benessere fisico con quello mentale. Pertanto, potremmo concludere dicendo che l'approccio olistico di un allenamento rispetta le modalità e le tempistiche necessarie per raggiungere i progressivi miglioramenti senza alcuna aspettativa di riuscita non realistica.

Mentre, la parola funzionale si può chiarire come un processo di apprendimento attraverso la conoscenza di se stessi, dei principi, delle metodologie, dei mezzi e degli strumenti più efficaci al raggiungimento dei propri obiettivi. Si definisce funzionale un corpo che svolge adeguatamente le funzioni cui è destinato. In pratica, funzionale significa:

- ✓ allenarsi per il raggiungimento di un obiettivo legato ad una performance;
- ✓ allenarsi rispettando la fisiologia e la biomeccanica umana;
- ✓ allenarsi con intelligenza e buon senso.

Nell'ampia scelta di movimenti che il corpo umano conosce esistono sequenze di azioni che funzionano meglio di altre; di conseguenza l'allenamento funzionale è un allenamento organizzato in un modo essenzialmente efficace che mantiene chiari i principi di un condizionamento globale del corpo umano. Il Natural Body Art è dunque un percorso formativo che racchiude elementi principali di discipline marziali e posturali tra il vecchio e il nuovo mondo del movimento del corpo umano. L'antica arte marziale orientale del kalarypaiattu si fonde con le discipline posturali dell'ultima era occidentale quali il Feldenkrais e il gyrotonic system. L'insieme dei movimenti e delle posture che caratterizzano i diversi sistemi, si concretizzano in un perfetto equilibrio tra forza e flessibilità, tra estensibilità e reattività muscolare, tra respirazione e movimento. Il metodo NBA rappresenta

un percorso accattivante che conduce ogni partecipante al pieno coinvolgimento del proprio "IO" fisico e mentale, oltre alla piena consapevolezza del proprio potenziale. Un vero e proprio passaggio di informazioni tra corpo e mente attraverso lo sviluppo di quattro protocolli a corpo libero che identificano, nella scelta dei principali elementi, le caratteristiche essenziali appartenenti ai quattro elementi del ciclo della vita: l'Acqua, l'Aria, la Terra e il Fuoco.

Elementi naturali che sono il fondamento della vita e che ci guidano verso il vivere armonico con la natura e con la nostra essenza. Ogni elemento diventa un protocollo di allenamento che risponde al raggiungimento dei due principali obiettivi del Natural Body Art. L'allenamento olistico attraverso i protocolli Acqua e Aria (col metallo), e l'allenamento funzionale attraverso i protocolli della Terra e del Fuoco (col legno). Quattro elementi e altrettanti protocolli per riconoscere, ascoltare, e poi esprimere la propria energia attraverso gli impatti con il suolo, le posture isometriche, le stabilità del core, i passaggi dalla statica alla dinamica, dall'esecuzione lenta al gesto veloce tutto accompagnato da una varietà di respirazioni funzionali ai movimenti.

Il Natural Body Art nasce come una opportunità di crescita professionale ma soprattutto di consapevolezza personale di tutti gli insegnanti di fitness musicale, di Pilates e di allenamento funzionale. Non ci resta che farci avvolgere dalle fiamme del suo fuoco, rassicurare dalle radici della sua terra, rigenerare dalle fonti della sua acqua e farci spiccare il volo con la forza della sua aria! **FINE**



-  www.fif.it
-  www.performancemagazine.it
-  www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness
-  www.youtube.com/FIFApplication
-  www.fifweb.tv
-  www.instagram.com/fif_it
-  www.twitter.com/FIFAcademy
-  www.google.com/+LAFIF
-  www.showon.it/FIF

 www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness

DALLA PAGINA FACEBOOK: LE VOSTRE STORIE DI FORZA E COSTANZA

MICHELE GENNARI



Ciao, ho 24 anni e abito nella Repubblica di San Marino. Sono sempre stato di costituzione "robusta" e con il passare degli anni la situazione stava peggiorando. Ormai,

ero rassegnato, convinto che il mio metabolismo fosse lento e che nessun metodo mi avrebbe aiutato. Dopo diversi tentativi falliti ho deciso di provarci sul serio e abbinare una dieta equilibrata all'attività fisica. Nei primi mesi mi sono dedicato al running, poi ho intrapreso il lavoro in

palestra con i sovraccarichi e in meno di un anno ho ottenuto ottimi risultati: 42 kg in meno. Ovviamente ora la mia vita è cambiata totalmente, in meglio! Attualmente, sono iscritto al corso di 1° livello per diventare istruttore di fitness organizzato dalla FIF. Ora, questo mondo fa parte delle mie passioni.



ANDREA BALESTRA

Ciao, fin da piccolo sono stato sempre sovrappeso e anche se facevo tanto sport non dimagrivo nemmeno un grammo. Tutto ciò perché mangiavo male e troppo, soprattutto i cibi cosiddetti "spazzatura". All'età di 19 anni, ho avuto una grave incidente automobilistico, che mi ha causato la frattura di tibia e perone destro, femore sinistro, embolia polmonare e cinque giorni di coma. Nonostante ciò, ho ripreso la mia vita quotidiana. Dopo un mese di ospedale e due di fisioterapia, in cui la mia forza di volontà e costanza è stata notevole, ho continuato a mangiare come prima e con la cura di cortisone sono arrivato alla bellezza di 96 kg. Ma, un giorno la mia vita cambiò grazie alla frase del mio dottore: "devi assolutamente dimagrire perché le gambe e il cuore stanno soffrendo moltissimo". Quindi, ho deciso di iscrivermi in palestra e, ad oggi, frequento questo ambiente. Anzi, ora non posso farne a meno. Il mio peso, in due anni, è calato fino a 65 kg. Inoltre, ho raggiunto la qualifica di istruttore fitness di 1° livello, rilasciata dalla FIF e quest'anno ho partecipato ad una gara di Body Building. Tutti questi risultati, dopo tanti sacrifici, sono arrivati grazie ad una grande forza di volontà, ma soprattutto con impegno e costanza.

ANGELA CALLEGHER



Salve, desidero raccontarvi come sono riuscita a dare una svolta alla mia vita. Tutto cominciò a settembre di due anni fa, quando un giorno alzandomi dal letto, mi guardai allo specchio e decisi di dire basta. Sono alta 1.63 e all'epoca pesavo

ben 70kg. Non ero obesa, ma quasi. Inoltre, avevo parecchi problemi di salute e così, cominciai tagliando i cibi spazzatura e iniziai a fare attività fisica con un corso di pilates, che mi aiutò moltissimo nell'aumentare la mia elasticità e tonificazione muscolare. Il mio regime alimentare cambiò drasticamente: più frutta e verdura e meno carboidrati, quest'ultimi sempre più integrali e l'aggiunta di vari cereali. Nei mesi seguenti cominciai a notare i primi risultati e questo mi incentivò a dare di più! Tutto questo

mi rendeva più felice nella scelta del mio cammino verso il benessere. Infatti, mi avvicinai sempre di più alle attività più impegnative, seguendo gli allenamenti di Bodyrock e la fitness guru Zuzana Light. Ad oggi, sono pienamente soddisfatta della mia determinazione a raggiungere l'obiettivo che mi ero prefissata e, soprattutto, contenta di aver fatto questo cambiamento da sola, solamente con la mia forza e costanza. Pertanto, vorrei dire a tutti coloro che pensano di non essere in grado di ottenere

un fisico tonico e sano, che l'importante è non mollare mai: credere in se stessi e determinazione! A due anni dall'inizio del mio percorso, mi sento molto meglio fisicamente, non ho problemi di salute e ho capito molto bene che la scelta del fitness è stata vincente, anche per il mio futuro. Ora, sono pronta per iscrivermi, tramite la FIF, al corso per diventare PT, in modo tale da essere un punto di riferimento per le persone che come me, aspirano a cambiare la propria vita, in meglio.



www.fifweb.tv

WEB TV FIF: DIVENTA PROTAGONISTA!

DA DICEMBRE IL MIGLIOR VIDEO SARÀ POSTATO SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK
È online la web tv della FIF. La televisione che tratta di fitness e che si può seguire dal web. All'interno si possono trovare i contenuti legati ai vari eventi federali con tanto di interviste e reportage. La web tv è condotta da Cire, il presentatore ufficiale. Inoltre, è presente una sezione video per coloro che desiderano inviare i propri allenamenti o le proprie coreografie. Come si fa ad inserire i video? Basta registrarsi prima sul sito stesso e seguire la procedura.

Vuoi essere il prossimo protagonista sulla web tv?
Carica il tuo video sulla webtv e vedi cosa succede: una volta al mese, i docenti federali David Stauffer e Marco Neri selezioneranno il video migliore, che sarà condiviso sulla nostra pagina Facebook, con oltre 13.000 followers. Non aspettare e prendi al volo questa opportunità per farti conoscere!



www.youtube.com/FIFapplication

MUSICA PER IL FITNESS: DA YOUTUBE AL FIT-SHOP.IT

Ogni mese una nuova Playlist, sarà inserita sul nostro canale Youtube. Una selezione musicale con 10 brani scelti dai nostri docenti per le vostre lezioni. Dal 5 gennaio sarà online la Top 10 di Viviana Fabozzi per una lezione di metabolic. Iscriviti subito su www.youtube.com/FIFapplication per restare sempre aggiornato!

DAVID STAUFFER

Lezione di Total Body Workout. Alternare tra stazione di lavoro tone (musica rock) e lavoro cardiovascolare (musica top 40).



- 1 Girl Looks Like A Lady **Aerosmith**
- 2 So What **Pink**
- 3 You Give Love A Bad Name **Bon Jovi**
- 4 Boom Boom Pow **The Black Eyed Peas**
- 5 White Wedding **Billy Idol**
- 6 Fergalicious **Fergie**
- 7 Rebel Yell **Billy Idol**
- 8 Applause **Lady Gaga**
- 9 Born In The Usa **Bruce Springsteen**
- 10 Burlesque **Christina Aguilera**



www.instagram.com/fif_it

DAL CONCORSO AL CALENDARIO

Notevole partecipazione alla 1ª edizione del concorso fotografico lanciato dalla Federazione Italiana Fitness nel mese di giugno, sul tema "Il corpo e l'attività fisica". Oltre cinquecento le immagini pervenute. Le migliori 13 sono state utilizzate per il calendario FIF, distribuito gratuitamente a tutti i centri affiliati ed in vendita su fit-shop.it

Ecco i nomi dei vincitori:

Paola Miretta,
Marianna Sgobio,
Patrizia Mantovani,
Francesca Nicolosi (Powerfit),
Giuseppe Arnone,
Victoria Antonik,
Ursula Silvestrini.
Complimenti a loro e a tutti i partecipanti.

Continuate sempre a taggare le vostre foto su instagram con **#informafif**



RITA VALBONESI

Lezione di Pilates.



- 1 Mariage **Armand Amar**
- 2 Santa Maria **Gotan Project**
- 3 A Case For Shame (with Cold Specks) **Moby**
- 4 Brand New Me **Alicia Keys**
- 5 Tall Tall Shadow **Basia Bulat**
- 6 Someone Like You **Adele**
- 7 La jeune fille et les loups **Ouverture**
- 8 Northern Lights **Jaymes Young**
- 9 Victoire de signes **Rene Aubry**
- 10 Gravity Of Love **Enigma**

Inoltre, sul fit-shop.it sono disponibili le compilation, divise per disciplina, più vendute dell'ultimo mese. Non aspettare ad acquistare la buona musica per il Fitness!

Step e Hi-low

- ★ Step Experience Autumn 2013 **novità**
- ★ Power Aerobics Autumn 2013 **novità**
- ★ Clubstyle Deluxe Ibiza Edition 2013 **novità**

Pilates e Yoga

- ★ Top Pop Pilates 3 **novità**
- ★ Pilates Grooves Vol. 4
- ★ Pilates Grooves Vol. 3 **offerta**

Kardio Kombat e Tonificazione

- ★ Fila Kick Power 11 **novità**
- ★ 100% Pure Power We Love 2013 **novità**
- ★ Kick Box Super Hits 2



Fit-shop.it

TUTTO PER IL PROFESSIONISTA DEL FITNESS

MUSICA LE NOVITÀ

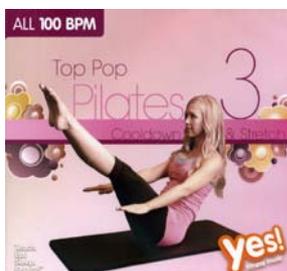
ascoltali subito su www.fif-shop.it



**STEP EXPERIENCE
CHART HITS 2013**
€ 24,00



**POWER AEROBIC
CHART HITS 13**
€ 24,00



TOP POP PILATES 3
Cooldown & stretch
€ 18,00



**100% PURE POWER
WE LOVE CLUB 2013**
€ 24,00



**80S AEROBICS
HITS**
€ 18,00



**FILA KICK POWER
VOLUME 11**
€ 24,00

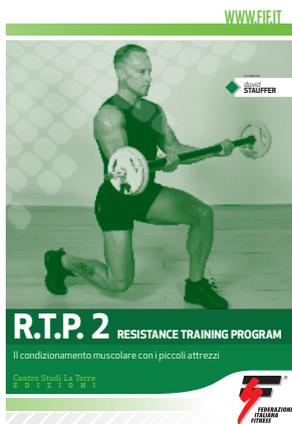


**KICK BOX SUPER
HITS VOLUME 3**
€ 18,00



**ALL THE POP HITS
2013**
€ 18,00

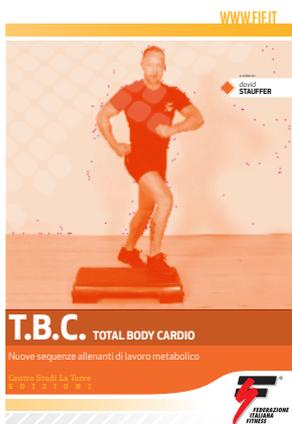
DVD LE NOVITÀ



**R.T.P. 2
Resistance Training
Program**

CON
DAVID STAUFFER

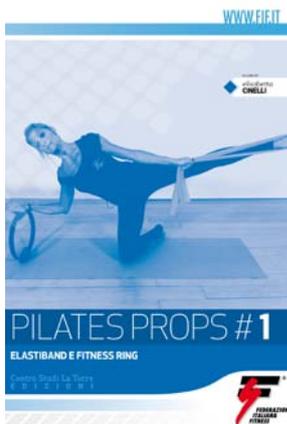
€ 19



**T.B.C.
Total Body Cardio**

CON
DAVID STAUFFER

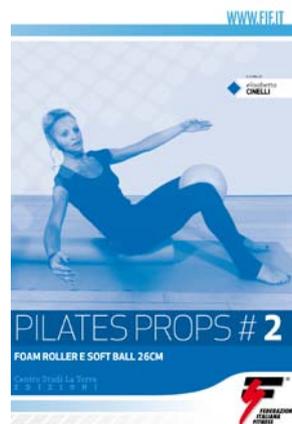
€ 19



**PILATES PROPS
#1**

CON
ELISABETTA CINELLI

€ 19



**PILATES PROPS
#2**

CON
ELISABETTA CINELLI

€ 19



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

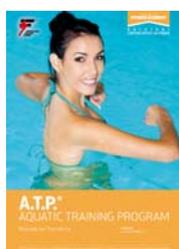


PERSONAL TRAINER

Il testo più completo per il professionista di successo
€ 46,00 (incluso dvd)

CON 27 SCHEDE DI AUTOVALUTAZIONE

516 pagine	321 foto	255 esercizi	387 disegni e tabelle
---------------	-------------	-----------------	-----------------------------



A.T.P.® AQUATIC TRAINING PROGRAM

Manuale per l'istruttore
€ 14,00

92 pagine	43 foto	35 esercizi	12 disegni e tabelle
--------------	------------	----------------	----------------------------



FITNESS

Tutte le informazioni per una corretta programmazione degli allenamenti
€ 39,00 (incluso dvd)

CON 16 SCHEDE DI AUTOVALUTAZIONE

308 pagine	136 foto	61 esercizi	239 disegni e tabelle
---------------	-------------	----------------	-----------------------------



POWER PUMP®

Lezioni di tonificazione di fitness group con l'uso di manubri e bilanciere
€ 14,00

132 pagine	48 foto	42 esercizi	102 disegni e tabelle
---------------	------------	----------------	-----------------------------

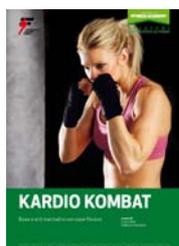


FITNESS MUSICALE

Il manuale più completo utilizzato dai professionisti del fitness group
€ 39,00 (incluso dvd)

CON 25 SCHEDE DI AUTOVALUTAZIONE

372 pagine	253 foto	100 esercizi	224 disegni e tabelle
---------------	-------------	-----------------	-----------------------------



KARDIO KOMBAT

Boxe e arti marziali in versione fitness
€ 14,00

108 pagine	101 foto	52 esercizi	
---------------	-------------	----------------	--



PILATES MATWORK®

Tutti gli esercizi per il programma fitness rivolto alla postura
€ 24,00 (incluso dvd)

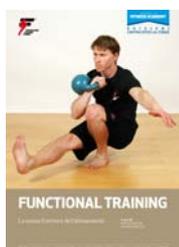
176 pagine	235 foto	116 esercizi	155 disegni e tabelle
---------------	-------------	-----------------	-----------------------------



REFORMER ADVANCED & WUNDA CHAIR

Pilates equipment advanced
€ 19,00 (incluso dvd)

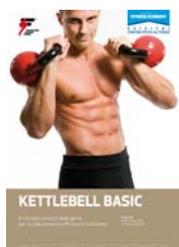
160 pagine	203 foto	71 esercizi	3 disegni e tabelle
---------------	-------------	----------------	---------------------------



FUNCTIONAL TRAINING

La nuova frontiera dell'allenamento
€ 14,00

124 pagine	192 foto	66 esercizi	3 disegni e tabelle
---------------	-------------	----------------	---------------------------



KETTLEBELL BASIC

Il corretto utilizzo delle gyria per un allenamento efficace e motivante
€ 14,00

76 pagine	74 foto	31 esercizi	17 disegni e tabelle
--------------	------------	----------------	----------------------------



NUTRIZIONE

Linee guida e protocolli alimentari per una corretta alimentazione
€ 19,00

CON 13 SCHEDE DI AUTOVALUTAZIONE

176 pagine	51 esercizi	34 disegni e tabelle	
---------------	----------------	----------------------------	--



PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Tecniche e metodologie in sala pesi
€ 19,00

180 pagine	8 foto	62 esercizi	176 disegni e tabelle
---------------	-----------	----------------	-----------------------------

LAURETANA®

La leggerezza che ti tiene in equilibrio



LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

servizio clienti

Numero Verde

800-233230



www.lauretana.com

Consigliata da



tabella comparativa	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
LAURETANA	14	1.2	0.44
MONTEROSA	16.5	1.3	0.53
VOSS	22	4.28	1.2
S.BERNARDO	35.5	0.7	2.6
SANT'ANNA DI VINADIO	42.8	1.2	3.1
LEVISSIMA	80.5	1.9	N.D.
FIUGGI	123	7.16	7
PANNA	141	6.7	10.3
ROCCHETTA	177.8	4.61	N.D.
FIJI	210	4.28	9.45
SAN BENEDETTO	272	5.8	N.D.
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	3	N.D.

Evidenziamo il residuo fisso, il sodio e la durezza in gradi francesi (°F) di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 ml/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2011-2012

consigliata a chi si vede bene