

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

RIVISTA UFFICIALE



ANTEPRIMA
GLI EVENTI FIF A
**RIMINI
WELLNESS**

02-03-04-05 GIUGNO 2016

TRAINING

MASSA E TONO
AL FEMMINILE

PILATES

ESERCIZI PER
IL MAL DI SCHIENA

**FITNESS
ACADEMY**

LA NUOVA PROGRAMMAZIONE CON:
CORSI . MASTER
WORKSHOP . CONVEGNI
CONVENTION

WWW.FIF.IT



iFit

il tuo allenamento su misura ora su iPad, iPad mini e iPhone

Si chiama "iFit" l'ultima novità della FIF: un'applicazione multimediale di fitness disponibile sull'Apple store

iFit è una applicazione dedicata a chi vuole una guida che proponga programmi di allenamento mirati al dimagrimento o al tono muscolare con la possibilità di una variazione sull'ipertrofia. **iFit** è dotata di 150 esercizi che spaziano dal potenziamento con pesi e macchine fino al corpo libero (anche con elastici) e allo stretching. Indicando al sistema peso, altezza ed età, **iFit** proporrà un percorso allenante che potrà essere visualizzato esercizio per esercizio con filmati corredati da spiegazione dettagliata della tecnica, numero di serie e di ripetizioni. Ciascun obiettivo allenante è strutturato su livelli (principiante, medio o avanzato) dove completato uno si può passare all'altro. In qualsiasi momento, l'utente può modificare la propria scheda, qualora cambino le proprie esigenze. La massima libertà, dunque, per il migliore risultato finale.

Disponibile in lingua italiana e inglese



l'app per **smartphone** e **tablet**

3 innovativi moduli di allenamento:
Tonix workout - Pilates conditioning
Functional training

6 docenti FIF a tua disposizione:
Elisabetta Cinelli, Luca Dalseno,
Donato De Bartolomeo,
Francesco Focchi, Sandro Roberto e
Luca Ruggeri



PROVALA
SUBITO SU
www.fit-shop.it



www.fif.it



CONVENTION **GRATUITE**
SCONTI SULLE MANIFESTAZIONI
 E TANTI ALTRI **VANTAGGI** CON...



FIF CARD

Con la **FIF Card** si ha la possibilità di mantenersi **continuamente aggiornati** ad un **prezzo estremamente vantaggioso**.

Numerose le agevolazioni a cui si ha diritto come: **convention e convegni gratis (tra quelli riportati nella tabella sottostante), partecipazione gratuita a master di specializzazione, sconto del 25% sull'iscrizione ai corsi, accesso gratuito a tutti gli aggiornamenti tecnici online e tanto altro ancora inclusa l'affiliazione alla Federazione Italiana Fitness.**

Tantissimi vantaggi a soli:

29€

al mese

per l'istruttore



49€

al mese

per il club



Appuntamenti di Fitness group	periodo	FIF card	tipologia
In Corpore Sano	febbraio 2016	gratis	convention
International Pilates	marzo 2016	50%	convention
Blue Fitness	settembre 2016	gratis	convention
Metabolic System Tour: Catania, Bari	marzo 2016	gratis	stage
Appuntamenti di Fitness e Personal Trainer	periodo	FIF card	tipologia
In Corpore Sano convegno	febbraio 2016	gratis	convegno

Aggiornarsi non è mai stato
così conveniente!

scopri tutti i vantaggi su
www.fif.it

Nutri le tue articolazioni

Scegli l'integratore Solgar adatto a te

• PROJOINT COMPLEX

Il sostegno alle cartilagini anche per periodi prolungati

con MSM (metilsulfonilmetano)*, composto organico contenente Zolfo, Glucosamina HCl** e Condrotina, costituenti del tessuto cartilagineo articolare e Biocell Collagene II*** che fornisce Collagene idrolizzato tipo II, condroitin solfato e acido ialuronico, **costituenti del tessuto cartilagineo articolare.**

• SOLGAR 7

Utile a persone con stile di vita attivo

con UC-II****, un estratto di cartilagine standardizzato (25% collagene non denaturato di tipo II), Ester C***** (una forma di vitamina C non acida, ben tollerata a livello gastrico) e con gli estratti di Boswellia (5-Loxin® Advanced*****), Salice bianco, Zenzero e Curcuma che **favoriscono la funzionalità articolare.** L'estratto di pepe nero Bioperine***** favorisce l'assorbimento dei nutrienti.

• VEGARTIDOL

Adatto anche a Vegetariani e Vegani

con MSM (metilsulfonilmetano)*, composto organico contenente Zolfo, Glucosamina HCl**, Vitamina C, Manganese chelato***** e con gli estratti di Zenzero, Salice bianco che favoriscono la funzionalità articolare. Non contiene derivati animali, può essere utilizzato anche da Vegani.

*OptiMSM® è un marchio registrato di Cardinal Associates Inc.

**Regenasure® Glucosamine è un marchio registrato di Cargill, Incorporated.

***Biocell Collagen II® e il suo design sono marchi registrati di Biocell Technology LLC.

**** UC-II® è un marchio registrato di InterHealth N.I.

***** Ester-C® è un marchio registrato di Ester C Company-U.S.

***** 5-Loxin® Advanced è un marchio registrato di P.L.Thomas-Laila Nutraceuticals LLC e corrispondenti brevetti internazionali.

***** Bioperine® è un marchio registrato di Sabinsa Corporation.

*****Chelazione Albion International Inc.



SOLGAR | It's Your Choice.

In Farmacia, Parafarmacia ed Erboristeria

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

solgar.it

800.129.444

Numero verde gratuito per info scientifiche
Lun-Ven ore 9-13 14-18

Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness

ANNO XXVI
N. 4 DICEMBRE 2015



Associato all'Unione
Stampa Periodica Italiana

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

Direttore responsabile
Claudio Vacchi

Capo redattore
Claudio Castellucci

Progetto grafico
Christian Casadei

Stampa
Rotopress International - Bologna

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

Editore
Centro Studi La Torre
Via Paolo Costa 2 . 48121 Ravenna

E-mail
performance@fif.it

Hanno collaborato
Marco Neri

Si ringrazia
Sonia Bosi . Elisa Amaducci
Federica Sangiorgi . Sara Baraccani

Archiviato l'Expo Milano, una vetrina del cibo mondiale dove anche la Federazione Italiana Fitness è stata presente con un'inedita edizione di Blue Fitnees, è arrivata scusitando molto clamore la sentenza dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) a seguito della ricerca svolta dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) di Lione, massima autorità in materia di studio degli agenti cancerogeni che fa parte dell'OMS, che ha inserito le carni rosse e lavorate fra le sostanze che possono causare il cancro. Una notizia di cui se ne è già parlato molto, ma che assume così una veste ufficiale diventando un campanello di allarme per la salute. Passato l'attimo di smarrimento, sono subito arrivate alcune dichiarazioni degli esperti italiani dell'AIRC in cui si evince che nessuna patologia è causata soltanto dal consumo di carne. Tuttavia gli epidemiologi concordano sul fatto che gli individui che seguono diete ricche di proteine animali, soprattutto carni rosse e lavorate, hanno un maggior rischio di sviluppare alcuni tumori. L'aumento del rischio è proporzionale alla quantità e frequenza dei consumi, per cui gli stessi ritengono che un consumo modesto (una o due volte a settimana) di carne rossa come manzo, vitello, maiale, agnello e cavallo sia accettabile anche per l'apporto di nutrienti preziosi (vitamina B12 e ferro), mentre quelle lavorate come wurstel, salsicce, prosciutto e carne in scatola andrebbero consumate solo saltuariamente. Infatti quest'ultime sono state posizionate all'interno del Gruppo 1 che include tutte le sostanze sicuramente pericolose per la salute mentre la carne rossa è nel Gruppo 2 che vede quelle con meno probabilità di provocare il cancro.

Più carne, meno carne, no carne: forse l'alimentazione del futuro sarà a base di insetti, ma come diceva nell'ottocento il famoso filosofo tedesco L. Feuerbach: "l'uomo è ciò che mangia". Intendeva con quelle parole sottolineare l'importanza del mangiar bene e se fosse ancora vivo forse avrebbe detto la sua anche sulla pratica sportiva.

Il consiglio per noi cultori e appassionati del fitness è quello di mangiare sano perché la forma fisica passa anche e soprattutto dalla tavola, ma durante le vacanze non dimenticate di fare attività sportiva per essere più che mai carichi per il prossimo anno!

Vi aspettiamo e buone feste a tutti.



FITNESS

DAL MONDO

**NEWS E
CURIOSITÀ SUL
FITNESS DA OGNI
PARTE DEL PIANETA**

LE TENDENZE

DEL FITNESS 2016

L'American College of Sports Medicine (A.C.S.M.) dopo un ampio sondaggio ha annunciato la sua classifica annuale delle tendenze del fitness più in voga e praticate. I risultati dell'indagine, compilata da circa 3.000 professionisti della salute e del fitness in tutto il mondo, molti certificati dalla stessa A.C.S.M., sono stati pubblicati nell'articolo "Worldwide Survey of Fitness Trends for 2016: 10th Anniversary Edition" nel numero di fine anno dell'"Health & Fitness Journal" di A.C.S.M. Al **primo posto** della super classifica "Top Trend" del fitness previsto per il 2016 c'è la **Wearable Technology** tutta la strumentazione tecnologica utile all'attività fisica: orologi intelligenti, cardiofrequenzimetri, conta calorie, chilometrotraggio percorso, indumenti con sensori per rilevare sia l'intensità che la corretta esecuzione e tanto altro ancora. "L'interesse degli sportivi nella tecnologia legata al fitness aumenta sempre di più e questo, anche, per rendere l'attività fisica più completa e in grado di fornire

un feedback immediato dando maggiore consapevolezza", ha dichiarato Walter R. Thompson, il coordinatore principale dello studio e che ha aggiunto: "Infatti i dispositivi tecnologici sono, ora più che mai, al centro della nostra vita quotidiana e hanno cambiato il nostro modo di programmare e gestire la nostra attività fisica in maniera tale da motivare le persone a svolgere l'esercizio fisico e, al tempo stesso, a raggiungere un livello di qualità della propria prestazione sportiva". Scende al **secondo posto**, rispetto all'anno scorso, il **Body Weight Training**, l'allenamento con un lavoro fisico di base che sfrutta il peso del proprio corpo, utilizzando un'attrezzatura minima e per questo motivo ancora più accessibile permettendo alle persone di "tornare alle origini" del fitness. Chiude il podio al **terzo posto** l'**High Intensity Interval Training (HIIT)**, sequenze di esercizi seguiti da un breve periodo di riposo o di recupero. Tali programmi di lavoro sono di solito eseguiti



in un tempo massimo di 30' e anche meno. Al **quarto posto** sale l'**Allenamento per la forza**, una tendenza che continua ad essere richiesta dai frequentatori delle palestre in quanto risulta essere una parte essenziale di un programma completo per tutti i livelli di attività fisica e che insieme agli esercizi aerobici e di flessibilità allarga il suo bacino d'utenza anche a pazienti con patologie metaboliche e cardiovascolari. Troviamo al **quinto posto** il **Professionista certificato ed esperto del fitness**, una figura più che mai di tendenza nel panorama internazionale. Infatti cresce il mercato degli istruttori di fitness, ma allo stesso modo aumenta l'esigenza da parte dei consumatori di scegliere allenatori esperti, formati, certificati e specializzati. Scende di un gradino, dal quinto al **sesto posto** rispetto al 2015 il **Personal Trainer** ancora in classifica per la sua importanza in vari ambiti e, soprattutto, per la salute, con programmi fitness di stampo medico, di formazione personale e specializzati nel campo del benessere. In

crescita il **Functional Fitness** posizionatosi al **settimo posto**. Un programma di allenamento che migliora l'equilibrio, la coordinazione, la resistenza e la forza. In **ottava posizione** ci sono gli **Allenamenti per Over 60**, sempre attuali perché legano la salute e il fitness per gli anziani a programmi specifici in grado di migliorare le capacità funzionali e permettendo agli stessi di svolgere un lavoro fisico produttivo per il loro benessere. Al **nono posto** troviamo i **Programmi dimagranti** e proprio l'esercizio fisico è una componente chiave, oltre alla nutrizione, di un adeguato programma per la perdita di peso. Un metodo per dimagrire con la combinazione dell'attività fisica e della restrizione calorica è sempre più importante vista anche l'alta percentuale, ad oggi, di sedentari in tutto il mondo. Al **decimo posto** troviamo lo **Yoga** che perde tre posizioni rispetto allo scorso anno, ma rimane all'interno delle prime dieci posizioni grazie alle varietà dei suoi format (Power Yoga, Bikram Yoga e tanti altri ancora).





Può sembrare uno scherzo, ma è proprio vero: gli sportivi la usano sempre di più perché aiuta l'autocontrollo. Lo sanno molto bene gli atleti che la usano per prepararsi alle gare e lo conferma l'Amisi, Associazione Medica Italiana per lo Studio dell'Ipnosi, che si è riunita in congresso all'Università Milano Bicocca per discutere, tra l'altro,

delle nuove frontiere della psicologia dello sport. "È molto di più di un training mentale" spiega Silvia Giacosa, presidente Amisi e direttore della Scuola di psicoterapia ipnotica. "Potenzia le capacità mentali che hanno un risvolto sulla prestazione, come la concentrazione, la comunicazione nel gioco di squadra, la capacità di isolarsi

L'IPNOSI MIGLIORA LA PERFORMANCE SPORTIVA

da stimoli esterni". Utile sia nello sport individuale sia in quello di gruppo, la tecnica permette di raggiungere durante la competizione la prestazione migliore realizzata in allenamento. "In gara ci sono componenti emozionali che fanno sì che i risultati siano inferiori a quelli conseguiti in allenamento" aggiunge Giacosa.

Ecco perché l'ipnosi funziona, permettendo di immaginare l'azione migliore e riprodurla. "Un poco come il pittore Van Gogh, che di notte sognava i suoi quadri e di giorno dipingeva il suo sogno, l'atleta che attua un percorso di ipnosi arriva a riprodurre, durante la competizione, la prestazione immaginata nella

trance ipnotica". Il risultato? La capacità di concentrazione è massima, la fiducia in se stessi aumenta, i gesti tecnici vengono eseguiti in modo spontaneo e si ha un controllo perfetto di ansia e stress. In questo modo la performance è migliore. Tra gli atleti che hanno scoperto le potenzialità dell'ipnosi ci sono calciatori di serie A, sciatori, tennisti, campioni di canoa, di sci nautico e di tiro con l'arco.



PER CHI CORRE ECCO I PANTALONCINI INTELLIGENTI

Lumo Run sono gli innovativi shorts che dicono a coloro che li usano per correre tutto sui loro tempi e sulla qualità della loro corsa e, al tempo stesso, permettono di evitare lesioni legate ad una cattiva postura o a movimenti errati. Un vero e proprio allenatore sempre addosso. Questi pantaloncini sono dotati di un sensore

di plastica applicato alla cintura che monitora i movimenti intorno al bacino, offrendo al corridore tutte le informazioni legate alla lunghezza del passo, alla cadenza, alla rotazione del bacino e alla velocità. Il sensore comunicherà con il corridore per mezzo di un'applicazione che offrirà informazioni dettagliate da consultare dopo aver terminato il proprio percorso, oppure attraverso l'audio da ascoltare tramite auricolari su come migliorare la propria corsa. Questi pantaloncini saranno disponibili nella primavera 2016 in versione maschile e femminile ad un costo di 149 dollari.



L'ALLENAMENTO AEROBICO MIGLIORA I NOSTRI GENI

L'Istituto Universitario di Medicina "Karolinska" di Stoccolma ha condotto un recente studio in cui ha fornito ulteriori spiegazioni scientifiche circa gli effetti benefici dell'attività sportiva sulla salute e sulla forma fisica. È universalmente riconosciuto e, ormai, scientificamente assodato, che l'attività motoria migliora le prestazioni fisiche complessive e al tempo stesso riduce significativamente i rischi di contrarre diverse malattie, comprese quelle cardiovascolari. Tuttavia, i meccanismi biologici che sottendono a questo fenomeno sono stati per lungo tempo poco chiari e i ricercatori dell'Ateneo scandinavo avrebbero scoperto che l'esercizio fisico ha realmente il potere di modificare la forma e il funzionamento dei nostri



geni, alterando il DNA. "L'allenamento aerobico - ha riferito la coordinatrice dello studio Malene Lindholm - è alla portata di tutti e dà luogo a cambiamenti che interessano il modo in cui utilizziamo i nostri geni, un'alterazione che rende i nostri muscoli più efficaci e sani, migliorando significativamente la qualità della nostra vita". La ricerca ha osservato un campione composto da 23 giovani di entrambi i sessi in buona salute che per tre mesi hanno rispettato un programma d'allenamento svolto in bicicletta, pedalando con una sola gamba in modo che l'altra fungesse da controllo per evidenziare il comportamento dei geni in assenza di esercizio fisico. Come prevedibile, al termine della sperimentazione la gamba utilizzata ha fatto registrare miglioramenti evidenti del tono e della resistenza muscolare non rilevati, invece, in quella a riposo. Gli studiosi, attraverso le più avanzate analisi genomiche, sono riusciti a individuare, seppur parzialmente, i cambiamenti avvenuti a livello cellulare, stabilendo che l'attività sportiva ha la capacità di modificare i modelli di metilazione del genoma delle cellule muscolari, alterando le proteine espresse da questi geni, influenzando le risposte fisiologiche in altre parti del corpo. La larga maggioranza di questi geni ha effetti sul metabolismo dell'energia, sulla risposta insulinica e sul processo infiammatorio che avviene nei muscoli, regolandone l'efficienza. La dottoressa Lindholm ha aggiunto che il passo successivo è quello di capire se questi cambiamenti permangono sospendendo l'attività motoria e, al tempo stesso, quello di valutare l'effetto delle diverse tipologie d'allenamento sui nostri geni. A tal riguardo, ha annunciato futuri studi.



IL CONSULENTE DEL CLUB

di Luca Mattonai

Divieto di distribuzione di utili

Abbiamo già affrontato l'argomento per quanto concerne la cessione di quote nelle ASD o SSD, soffermiamoci ora su cosa significa ripartire in modo diretto od indiretto l'utile. **La lettera a) del comma 8 dell'Art 148 del Tuir** evidenzia che una SSD o ASD ha il "divieto di distribuire anche in modo indiretto, utili o avanzi di gestione nonché fondi, riserve o capitale durante la vita dell'associazione, salvo che la destinazione o la distribuzione non siano imposte dalla legge". Con questa espressione il legislatore vuole evitare che gli organi amministrativi o i soci, grazie alla loro qualifica, riescano forti della loro posizione ad aumentare in modo artificioso le uscite o diminuire le entrate dell'ente al fine di trarne un vantaggio personale.

Il **DLgs. N.460/97** all'art.10 c. 6 prevede infatti e si considerano in ogni caso distribuzione indiretta di utili o di avanzi di gestione:

- a) *le cessioni di beni e le prestazioni di servizi a soci, associati o partecipanti, ai fondatori, ai componenti gli organi amministrativi e di controllo, a coloro che a qualsiasi titolo operino per l'organizzazione o ne facciano parte, ai soggetti che effettuano erogazioni liberali a favore dell'organizzazione, ai loro parenti entro il terzo grado ed ai loro affini entro il secondo grado, nonché alle società da questi direttamente o indirettamente controllate o collegate, effettuate a condizioni più favorevoli in ragione della loro qualità. Sono fatti salvi, nel caso delle attività svolte nei settori di cui ai numeri 7) e 8) della lettera a) del comma 1, i vantaggi accordati ai soggetti che effettuano erogazioni liberali, ed ai loro familiari, aventi*

significato puramente onorifico e valore economico modico;

- b) *l'acquisto di beni o servizi per corrispettivi che, senza valide ragioni economiche, siano superiori al loro valore normale;*
- c) *la corresponsione ai componenti gli organi amministrativi e di controllo di emolumenti individuali annui superiori al compenso massimo previsto dal decreto n. 645 del 1994 e dal dlgs n. 239 del 1995 convertito dalla legge n. 336 del 1995, per il presidente del collegio sindacale delle S.P.A.;*
- d) *la corresponsione a soggetti diversi dalle banche e dagli intermediari finanziari autorizzati, di interessi passivi, in dipendenza di prestiti di ogni specie, superiori di 4 punti al tasso ufficiale di sconto;*
- e) *la corresponsione ai lavoratori dipendenti di salari/stipendi superiori del 20% rispetto a quelli previsti dai contratti collettivi di lavoro per le medesime qualifiche.*

La suddetta norma nata per le Onlus estende il divieto del trattamento di favore anche a chi effettua erogazioni liberali. Questo perché la donazione è un atto che non deve prevedere né un'obbligazione corrispettiva né un trattamento di favore. L'unico vantaggio connesso alle elargizioni è la detraibilità nei limiti di legge per il donante.

Altra indicazione importante è quella dettata dalla **risoluzione dell'agenzia delle entrate n.9/E** del 2007 ad un'istanza di interpello di una SSD:

1. *se "l'amministratore della SSD che sia anche socio", possa percepire compensi per lo svolgimento dell'anzidetta carica sociale "senza che ciò configuri una forma indiretta di distribuzione di proventi dell'attività", vietata ai sensi dell'art. 90, comma 18, lett.*

- d), della legge n. 289 del 2002;
2. *se l'amministratore-socio della SSD "partecipante in maniera diretta all'attività sportiva dell'ente (in qualità di istruttore, atleta, allenatore, ecc.)" possa percepire i compensi di cui all'art. 67, comma 1, lett. m), del Testo Unico delle imposte sui redditi, approvato con decreto n. 917 del 1986, senza che ciò configuri violazione del divieto di distribuzione, anche indiretta, dei proventi dell'attività (art. 90, comma 18, lett. d, legge n. 289 del 2002;*
3. *se il canone eventualmente percepito dal socio amministratore della SSD per la concessione in locazione dell'impianto sportivo in favore della medesima società costituisca "una forma indiretta di distribuzione dei proventi dell'attività sociale".*

L'Agenzia delle entrate esprimendo un suo parere, ritiene che i compensi percepiti dal socio-amministratore per lo svolgimento della carica sociale costituiscono distribuzione indiretta dei proventi se superano il limite previsto per la carica di presidente del collegio sindacale delle S.P.A. I compensi percepiti dal socio in qualità di istruttore e allenatore nell'ambito dell'ASD/SSD configurano distribuzione indiretta dei proventi se superiori del 20% rispetto ai salari previsti per le medesime qualifiche dai contratti collettivi di lavoro, compresi gli importi dei suddetti compensi che non concorrono a formare il reddito. Per quanto concerne la configurabilità del canone di locazione percepito dai soci fondatori della ASD/SSD come forma indiretta di divisione dei proventi dell'attività sociale, si ritiene che tale distribuzione si realizzi laddove il canone praticato sia superiore a quello di mercato.





Lecture

- 16 **Massa e tono al femminile**
DI MARCO NERI
- 18 **Core Strength Integrated Sequence**
DI DAVID STAUFFER
- 22 **I probiotici come nuova frontiera del benessere**
DI ALEXANDER BERTUCCIOLI
- 24 **Pilates, un toccasana per il mal di schiena**
DI DONATO DE BARTOLOMEO
- 58 **Spazio reportage**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- 60 **Allenamento tecnico o preparazione fisica?**
DI WALTER STACCO
- 62 **Il mantenimento della crescita muscolare**
DI MARCO "CIRE" CIRESOLA
- 64 **Forza e atleticità**
DI DAVIDE IMPALLOMENI
- 66 **La preparazione psicologica e il massimo rendimento nello sport**
DI DAVIDE CARLI
E DOTT. DANIELE TREVISANI

- 70 **I vantaggi dell'allenamento a corpo libero**
DI FRANCESCO FIOCCHI
- 72 **La buona cucina per soddisfare gli sportivi**
DI MICHELE CAMPIONE
E LA DOTT.SSA FARA CAMPIONE
- 74 **Sindrome metabolica: il corretto profilo integrativo**
DI EUGENIO GENESI
- 77 **Power Pump Evolution**
DI MONICA SCURTI
E DAVIDE IMPALLOMENI
- 78 **Baby Fit: il fitness per bambini dai 6 ai 12 anni**
DI IRENE CARBONI

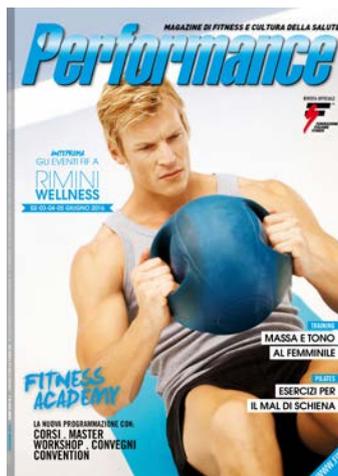


Rubriche

- 06 **FITNESS DAL MONDO**
- 08 **IL CONSULENTE DEL CLUB**
DI LUCA MATTONAI
- 10 **COACHING UMANISTICO**
DI SIMONE POGGI
- 56 **INFORMA**
- 82 **FIF SOCIAL COMMUNITY**
DI SARA BARACCANI



MASSA E TONO AL FEMMINILE



Fitness Academy

- 27 **CORSI, MASTER, WORKSHOP CONVEGNI E CONVENTION**
Tutti gli appuntamenti didattici del prossimo anno

Numero 04 2015
ANNO XXVI

COACHING UMANISTICO

di Simone Poggi



Vendere è una conseguenza

Quando tengo i corsi sulla vendita la prima domanda che pongo ai partecipanti è: *“Che cosa volete imparare da questo workshop?”* e, chiaramente, la risposta che ricevo maggiormente è: vendere.

SBAGLIATO!

È importante cambiare visione per migliorare i propri processi di vendita, bisogna voler passare da: *“Voglio vendere un abbonamento/sessione”* a *“Voglio far comprare un abbonamento/sessione”*.

Potrà sembrare banale, ma dietro a questa differenza di prospettiva ci stanno tutti i segreti per creare una vendita: trasparente, emozionale e di alleanza tra il professionista/club e il nuovo cliente.

Mi soffermo brevemente sugli errori che nascono nel concentrarsi sul *“voler vendere”*:

- Entrano in gioco tutti quei meccanismi di persuasione, seduzione e conquista del cliente che rendono il venditore/personal trainer poco autentico, concentrato sulla firma dell'abbonamento e non sui bisogni (emotivi) della persona;

- Tutto questo fa sì che il cliente alzi una barriera difensiva, perché percepisce che si è interessati ai suoi soldi e non alle sue reali necessità. Ha paura di essere manipolato e ingabbiato in ciò che non vuole. Molto spesso per paura scappa... e magari eravate il club/professionista giusto;
- Non ultimo la vostra ansia da prestazione dovuta dal budget da raggiungere o lo stipendio da creare che diventano i vostri primi obiettivi, quando invece devono essere una naturale conseguenza della vostra espressione.

Bene, normalmente a questo punto del corso la domanda dei partecipanti è: *“Ma se il budget e la vendita di abbonamenti non sono i miei primi obiettivi quando vendo, allora qual è il mio scopo?”*.

FAR COMPRARE!

Sembra difficile come concetto ma è molto più facile di quello che si pensi, e sapete perché? Perché nella vostra memoria ci sono un sacco di esempi che ve lo dimostrano: toglietevi gli abiti di venditore e indossate quelli di consumatore, pensate alle migliori esperienze di acquisto che avete fatto e chiedetevi il perché! I motivi sono molti, ma si possono racchiudere in due termini:

- Riconoscimento di una propria identità sociale (status);
- Vivere un'emozione esperienziale positiva.

QUESTO VOGLIONO I VOSTRI CLIENTI!

Per ottenere quindi un'azione di acquisto da parte di un vostro futuro cliente avete la necessità di attivare tre step ben precisi:

1. Creare un personal Branding che rappresenti la vostra cultura aziendale/professionale;
2. Creare un processo di acquisto esperienziale basato sulle relazioni;
3. Utilizzare un modello di vendita che aiuti il cliente ad eliminare i propri dubbi.

Questi saranno i tre argomenti che tratterò nelle prossime uscite di *“Performance”* e se avete domande non esitate a contattarmi, sarò lieto di rispondere e le userò come spunti per i prossimi articoli.



Scrivetemi a:
coach@simonepoggi.it



DA OGGI C'È ANCORA PIÙ GUSTO A FARE SPORT.

Sponsor
Ufficiale



Da oggi, con i VitaGi di Galbusera, chi è sempre in movimento non deve più rinunciare alla bontà. Grazie ai loro sali minerali, come lo zinco che favorisce il normale metabolismo acido base, il potassio che contribuisce al mantenimento di una normale funzione muscolare e il magnesio che aiuta a ridurre la stanchezza, puoi avere tutta la carica di cui hai bisogno, senza rinunciare al gusto. Perché i VitaGi sono gli integrali Galbusera: quelli con qualcosa in più.



GREYUNITED



Galbusera

LA SALUTE BUONA DA MANGIARE.

NOVITÀ

CERCHIAMO
2 NUOVI
CAMPIONI!



NEW SARANNO PRESENTER

— 2016 —

CHOREOGRAPHY • TOTAL BODY WORKOUT

VINCI RIMINI WELLNESS 2016

In occasione della nuova edizione di Rimini Wellness, Saranno Presenter apre le frontiere al New Faces of Fitness per dare luce ad un Contest internazionale face to face: i nuovi talenti nazionali e internazionali si sfideranno in una gara completamente rivoluzionata nei contenuti. Una competizione senza frontiere che si svilupperà su due fronti paralleli: il Contest **Choreography** e il Contest **Total Body Workout**.

■ PREMIO FINALE

Ai vincitori delle due categorie saranno assegnati due posti in prima linea:

- nel palinsesto del Palco "Live Fitness Show" di Rimini Wellness per la conduzione di una Masterclass (una per ciascun vincitore)
- nella rivista nazionale Performance e sui siti ufficiali www.fif.it e www.efafitness.com in cui sarà riportata una speciale intervista a caldo sulle emozioni vissute nei momenti più importanti del Contest, dalle preselezioni alla vittoria finale.

■ PRESELEZIONI

In corpore sano *Bologna 20-21 febbraio 2016*

Metabolic System Tour *Catania 12 marzo 2016*
Bari 20 marzo 2016

I candidati dovranno presentare una lezione di 15 minuti. La giuria sarà formata dai presenter della FIF ACADEMY che presenzieranno i suddetti eventi e dal gradimento del pubblico partecipante che esprimerà il suo voto su una apposita cedola.

I primi 3 classificati dei due Contest di ognuna delle sedi passeranno di diritto alle semifinali.

■ SEMIFINALI

I vincitori delle preselezioni nazionali e gli aspiranti presenter Internazionali dovranno presentare un video di 20 minuti caricandolo su www.youtube.com **ENTRO E NON OLTRE IL 31 MARZO 2016** inserendo nel titolo del video **#SELEZIONEPRESENTER2016** e **NOME E COGNOME**. Una volta caricato il video è **OBBLIGATORIO** inviare via email a fif@fif.it il link del proprio video, insieme alla **cedola di adesione alle semifinali correttamente compilata e firmata** (scaricabile dal sito www.fif.it/Eventi/Gare/NewSarannoPresenter), unitamente alla **copia del pagamento di euro 10,00** alla Federazione Italiana Fitness (le modalità e condizioni di pagamento sono indicati sul regolamento alla voce Termini e Quote di iscrizione).

I video caricati verranno esaminati dalla giuria ufficiale composta dai docenti/presenter della coreografia e della tonificazione: Elisabetta Cinelli, Mino Messuri, Patrizia Vincenzi, Davide Impallomeni e Viviana Fabozzi. I primi tre classificati dei singoli Contest accederanno alla fase finale della competizione.

■ FINALE

Si svolgerà come di consueto in occasione dell'evento di RiminiWellness 2016 dove la Federazione Italiana Fitness è da anni Fit Gold Partner della fiera e mette in scena un grande show attraverso i suoi tre palchi: "Live Fitness Show", "Pilates e Olistico" e "Functional Training", con proposte di alta qualità tecnica tenute dal corpo docenti federale e da presenter internazionali. I finalisti si sfideranno sul "Palco Live Fitness Show" giovedì 2 giugno 2016 davanti alla giuria ufficiale della Federazione Italiana Fitness, presentando una lezione di 15 minuti.

TERMINI E QUOTE DI ISCRIZIONE SONO INDICATI SUL REGOLAMENTO (www.fif.it/Eventi/Gare/NewSarannoPresenter)

PER INFORMAZIONI Federazione Italiana Fitness / Centro Studi La Torre, tel.+39 0544 34124, fif@fif.it

RIMINIWELLNESS

FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE

FIERA E RIVIERA
DI RIMINI

**2-5 GIUGNO
2016**

11^A EDIZIONE



ENERGY EVOLUTION

hoopcommunication.it

 RiminiWellness®



RIABILITEC

organizzato da:
organized by:



RiminiFiera
business space

www.riminiwellness.com



FITNESS ACADEMY LE LEZIONI



PALCO
**pilates, yoga
e olistico**



PALCO
funzionale



PALCO
**fitness
group**

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

**ESIBIZIONI
E GARE**

SABATO 04 GIUGNO
**CONVEGNO
DI FITNESS**
e
**CONVEGNO
GESTIONE
A.S.D.**

La Federazione Italiana Fitness, Fit Gold Partner della kermesse, si presenta a RiminiWellness con il proprio staff federale al gran completo per offrire a tutti i partecipanti quattro giorni di lezioni gratuite no-stop dalle 10.00 alle 18.30 con masterclass originali e spettacolari esibizioni, ma anche con i Campionati di Fitness, Functional Training e Kettlebell oltre alla nuova edizione del Campionato Nazionale per palestre: il Club vs Club. Vi aspettiamo numerosi!

Per ulteriori informazioni sulla manifestazione www.fif.it

LE GARE

05
giugno



CLUB VS CLUB 12° TROFEO RIMINIWELLNESS

Ventunesima edizione dello storico 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 nelle discipline di Free Style e Hip Hop. Una manifestazione ricca di fascino ed altamente spettacolare.

02
giugno



KETTLEBELL COMPETITION 3ª EDIZIONE

La gara individuale che vede la ghiria come protagonista assoluta. Tre le competizioni previste: slancio completo (long cycle), slancio (jerk) e strappo (snatch). Chi totalizzerà il maggior numero di ripetizioni per ogni singola alzata sarà il vincitore. La competizione è maschile e femminile.

03
giugno



ROUGH TRAINING CHALLENGE 1ª EDIZIONE

Campionato a squadre di Functional Training. Nell'RT Challenge Team le squadre, adattandosi all'ambiente indoor, vengono sottoposte a varie mission che andranno completate a staffetta. Ogni squadra è costituita da 3 giocatori senza limiti di sesso, età e peso. Le mission sono caratterizzate da movimenti complessi identificati come "Primitive Movement Patterns" (Schemi Motori Primitivi).

05
giugno



FIT CROSSING 8ª EDIZIONE

Campionato nazionale di fitness a prove multiple. La gara, individuale e a squadre, vedrà i concorrenti affrontare 5 prove: panca orizzontale, bike, trazioni alla sbarra, tapis roulant, salto da fermo. Fit Crossing è riconosciuta dall'A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane come Campionato valevole per il titolo nazionale.

02
giugno



NEW SARANNO PRESENTER 2016

Saranno Presenter apre le frontiere a New Faces of Fitness per dare luce ad un Contest internazionale face to face: i nuovi talenti nazionali e internazionali si sfideranno in una gara completamente rivoluzionata nei contenuti. Una competizione senza frontiere che si svilupperà su due fronti paralleli: il **Contest Coreography** e il **Contest Total Body Workout**.

I vincitori dei due contest si aggiudicheranno il trofeo "New Saranno Presenter 2016", un servizio sulla rivista nazionale Performance e sui siti ufficiali della federazione, e avranno l'occasione di salire sul grande palco FIF LIVE FITNESS SHOW per tenere una lezione ciascuno nel corso di Rimini Wellness 2016.

CONSIGLI, SCHEDE E CIRCUITI PER SVOLGERE UN ALLENAMENTO MOTIVANTE E, ALLO STESSO TEMPO, STIMOLANTE PER FORZA E TONO.

di Marco Neri ■

MASSA E TONO
al femminile

Chi ha detto che anche alle donne non possa interessare migliorare forza e tono? Certamente è un luogo comune che tutte le utenti del gentil sesso siano interessate “solo” a corsi di gruppo o, se vengono in sala pesi, non vogliono (o addirittura qualcuno dice “non possono”) utilizzare pesetti di levatura impegnativa. Tutte balle; le donne possono e devono impegnarsi secondo il loro desiderio; la loro fisiologia, sistema ormonale a parte può consentirgli una stimolazione muscolare interessante che comunque difficilmente le porta a sviluppare volumi esagerati. Ecco quindi una semplice proposta che vede il concetto della tanto (tornata) di moda “multifrequenza”, quindi allenando lo stesso muscolo tre volte in due settimane.

Le schede proposte sono le seguenti:

1 ^a sett.	A	B	A
2 ^a sett.	B	A	B
3 ^a sett.	C	D	C
4 ^a sett.	D	C	D
5 ^a sett.	E	F	E
4 ^a sett.	F	E	F

Ricominciare poi dalla prima settimana.

Le schede durano mediamente 75' e sono comunque di intensità medio alta. Secondo il grado di affaticamento si potrebbe anche inserire un modulo di scarico con 2 sedute a settimana tipo:

A	B	A
B	A	B
A		B oppure schede 1 e 2
C	D	C
D	C	D
C		D oppure schede 1 e 2
E	F	E
F	E	F
E		F oppure schede 1 e 2

Nell'ipotesi appena presentata la settimana di scarico viene comunque svolta con le schede del micro ciclo precedente ma potrebbero anche essere completamente diverse con un tipo di allenamenti tipo circuito, che potrebbe comprendere le schede 1 e 2 così interpretate:

SCHEDA 1	
Panca o Chest	6/8
Trazioni lat machine	6/8
Addominali	20/30
Squat	8/10
Slanci per glutei	15/20
Cardio (2/3' a bassa intensità oppure 2' di recupero)	
<i>Ripetere di fila dall'inizio per 5/7 volte</i>	

SCHEDA 2	
Lento con manubri o davanti	6/8
Bicipiti bilanciere o alternati	6/8
Tricipiti carrucola o dietro al collo	10/12
Addominali	20/30
Stacco a gambe tese	10/12
Ponte per glutei	20
Cardio (2/3' a bassa intensità oppure 2' di recupero)	
<i>Ripetere di fila dall'inizio per 5/7 volte</i>	

Nel dettaglio le schede che compongono il cuore del ciclo di allenamento sono le seguenti:

SCHEDA A

Panca o Chest	12-10-8-6	2,00
Trazioni lat machine davanti o pulley	12-10-8-6	2,00
Bicipiti bilanciere	4x6/8	1,15
SUPER SET		
Slanci gluteo	5x20	
Squat al power piedi leggermente avanti	8/10	
Addominali	20/30	2,00

SCHEDA B

Lento davanti o macchina o manubri	12-10-8-6	2,00
Pulley	12-10-8-6	1,45
Tricipiti carrucola	4x8/10	1,00
SUPER SET		
Gluteo machine	5x15	
Stacco Sumo	8/10	
Addominali	20/30	2,00

SCHEDA C

Panca	12-9-6-9-12	2,00
Trazioni lat machine davanti	12-9-6-9-12	1,45
SUPER SET		
Leg curl	4x8/10	1,45
Slanci gluteo o gluteus	15/20	
*Tri set di addome glutei fianchi		

SCHEDA D

Lento davanti	12-9-6-9-12	2,00
SUPER SET		
Bilancieri	4x6/8	1,15
Tricipiti carrucola	10/12	
SUPER SET		
Squat o pressa	12-9-6-6	2,30
Ponte glutei	20	
*Tri set di addome glutei fianchi		
*Tri set di addominali glutei fianchi		
Addominali	20/30	
Adduttore o Abductor	15/20	
Slanci o ponte	20	
Iperextension per glutei	20	
<i>Da ripetere per 3 o 4 volte pausa 50/60"</i>		

SCHEDA E

SUPER SET		
Plank addome glutei	20+20"	
Pressa piedi alti (spingere con talloni)	12-9-6-12-9-6	2,00
<i>Pausa di 5 minuti</i>		
Lento davanti o manubri o shoulder	12-6-12-6	2,00
Panca o Chest	12-6-12-6	1,30
Bicipiti ai manubri con panca inclinata	4x8/10	1,00

SCHEDA F

SUPER SET		
Slanci glutei ai cavi solo parte alta	15+15	
Pressa a 1 gamba	3x8/10	1,15
SUPER SET		
Affondi frontali	3x8/10	
Box jump	3/6	1,30
<i>Pausa di 5 minuti</i>		
Trazioni lat machine avanti	3x8/10 20" max	1,00
Pulley o row impugnatura stretta	12-6-12-6	1,30
Tricipiti busto flesso a 90° (kick back)	4x8/10	0,30

Alla fine delle schede E/F inserire tre serie di tri set addominali.

Schede impegnative ma nulla di trascendentale. La motivazione rimane alta perché a cicli brevi si cambia scheda (e questo aiuta a mantenere interesse). Una particolare cura è stata riservata alla zona glutei. Il lavoro aerobico è quasi assente e potrebbe essere blandamente inserito a parte ma in questa fase di allenamento potrebbe non essere necessario; questo logicamente sarà da rapportare alla tipologia di atleta. Ovviamente le schede sono sempre proposte su cui ogni allenatore può intervenire secondo le preferenze, gli obiettivi o le singole necessità. Che la forza sia con voi. ^{FINE}

CORE STRENGTH INTEGRATED SEQUENCE

UN METODO DI LAVORO CHE SVILUPPA L'INTEGRAZIONE DEL CORE ALLA FORZA.

■ di David Stauffer

Negli esercizi proposti nelle tre sequenze è stata inserita una variante: più complessa/intensa con il segno (+) e con un (-) è indicata quella con difficoltà/intensità inferiore.

SEQUENZA 1

Esercizio 1 SCALE

Dalla posizione split lunge, mantenere l'equilibrio su una gamba estendendo l'altra indietro inclinando il busto in avanti.

+ Aggiungere movimento con le gambe, le braccia o entrambi.



Esercizio 2 CRUNCH

Portare la gambe in avanti (flettere la coscia – leva lunga) allungando le braccia verso (e oltre) il punto del piede contraendo l'addome.

+ Aggiungere un affondo su una gamba (pistol squat).

- Crunch con leva corta; quindi, knee avanti.



Esercizio 3 LUNGE BACK

Affondo dietro sfiorando il ginocchio al suolo.



Esercizio 4 SKIP

Saltare in alto cambiando gamba.

- Senza il salto per cambiare le gambe.



Tre sequenze da prendere in considerazione perché abbinano un lavoro per il core a quello per la forza:

1. **gambe;**
2. **gambe/pettorale/estensori della schiena;**
3. **pettorale/addominali.**

Si possono utilizzare queste sequenze in varie attività fisiche: nel posturale lavorando lentamente, nel total body utilizzando il ritmo della musica per determinare l'intensità e nel funzionale aggiungendo velocità e/o agilità

per aumentare l'intensità.

Nell'allenamento **posturale** bisogna eseguire le transizioni lentamente, fermandosi in ogni posizione di arrivo e concentrandosi sulle posizioni neutre.

Per quello relativo al **TBW** è necessario aggiungere diverse ripetizioni degli esercizi dinamici o rimanere in tenuta per 16 o 32 count.

Nel circuito **funzionale** si deve eseguire ogni sequenza per 1' (quindi 3' di lavoro) seguito da 2'-3' di recupero e ripetere il tutto per quattro volte.

SEQUENZA 2

Esercizio 1 PRONO (BANANA)

Sollevarle braccia, testa e tronco (fino allo sterno) insieme alle gambe (fino alle cosce). Pensare di allungare le braccia avanti (non in su) e i piedi indietro (non in su).



Esercizio 2 SUPINO (BARCA). FLIP

Per arrivare dalla posizione prona alla posizione supina, utilizzare tutti i muscoli atti al rotolamento: rotatori senza appoggiare le braccia o le gambe; quindi, essi rimangono sollevati nella transizione.



Esercizio 3 KNEE TO CHEST

Portare le ginocchia verso il petto, aggrappandosi ad esse. Ritornare alla posizione supina "Flip".



"V" sit up, cioè un "knee to chest" con le leve lunghe (braccia e gambe).



Crunch.



Esercizio 4 PRONO. FLOP

Seguire le indicazioni dell'esercizio numero due per tornare alla posizione prona.

Esercizio 5 BURPEE

Mettere le mani sotto le spalle appoggiando le gambe a terra. Estendere il tronco contraendo i glutei ed estendere le braccia. Spingere il bacino avanti per arrivare in sumo squat con le gambe semi-piegate. Saltare in alto. Appoggiare le mani a terra. Calciare le gambe indietro arrivando in posizione prona. Appoggiare le mani sotto le spalle (A) estendere la schiena e le braccia, contrare i glutei (un "cobra" dinamico) (B). Quando le braccia sono tese salto in posizione sumo squat (C), salto in alto portando le mani dietro la testa. In questo modo c'è un'apertura sia del bacino che del busto (D).

(A)



(B)



(C)



(D)



SEQUENZA 3

Esercizio 1 PLANK

Svitare le mani (rotazione esterna) nel pavimento per creare stabilizzazione alle spalle grazie all'attivazione del dorso. Accentuare leggermente la curva dorsale contraendo il pettorale e adducendo le scapole. La variazione lavora sulla mobilità delle scapole.



+ Portare le mani davanti le spalle.



- Appoggiare le ginocchia al suolo.



Esercizio 2 SIDE PLANK

Spingere la mano attivamente contro il suolo chiudendo l'angolo inferiore tra le costole e il bacino.



+ Estendere la gamba sotto.



- Appoggiare il ginocchio al suolo.



Esercizio 3 PIEGAMENTO SULLE BRACCIA

Questo passaggio assomiglia ad una caduta libera, ovvero frenando l'avvicinamento del tronco al suolo con il pettorale (fase eccentrica).



+ Aggiungere un piegamento pliometrico.

- Aggiungere un piegamento appoggiando le ginocchia al suolo.



Esercizio 4 "A" FRAME

Estendere le braccia per arrivare in posizione plank per poi camminare, portando i piedi verso le mani. Lo sguardo è rivolto verso il ginocchio lasciando braccia e gambe tese.



+ Portare le gambe verso il busto con una fase di volo.



- Rimanere in plank e eseguire un crunch e un crunch inverso.



Ritornare alla posizione di partenza (plank) con un salto "calciando" le gambe indietro. Nel momento in cui si arriva in plank, buttare fuori l'aria assumendo una hollow position (pancia dentro).

Nutritional Sport Consultant

Micronutrienti-Estratti erballi nutraceutici. Protocolli pratici per promuovere il benessere negli sportivi

ORGANIZZATO DA:



Nutritional Sport Consultant

Diploma Europeo

UNITED KINGDOM

7 WEEKEND
DI LEZIONI
FRONTALI

MODULI
ON-LINE

l'ultimo
week-end
è comprensivo
di esame finale

Sedi: Padova e Bari

INIZIO CORSI OTTOBRE 2016

Una nuova figura professionale nel panorama italiano

CNM ITALIA (College of Naturopathic Medicine), sede italiana CNM UK con sede centrale a Londra, in collaborazione con F.I.F. (Federazione Italiana Fitness) propongono una nuova figura professionale con competenze approfondite relative alla nutrizione e all'integrazione nell'ambito sportivo. Il corso analizza protocolli pratici per le varie tipologie di attività sportiva nella fisiologia del soggetto in salute. Con il corso biennale si consegue il Diploma in "Nutritional Sport Consultant", rilasciato dal CNM U.K. che dà facoltà (legalmente riconosciuta) di fornire consigli nutrizionali e di integrazione alimentare in ambito sportivo per il soggetto sano che lo richiama o che ne abbia la necessità. *Programma completo su www.fif.it e www.cnmitalia.com*

SPONSORED BY



SEGRETARIA ORGANIZZATIVA

CNM Italia

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

info@cnmitalia.com - www.cnmitalia.com

Federazione Italiana Fitness

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

fif@fif.it - www.fif.it



I PROBIOTICI

come nuova frontiera del b

Le potenziali interazioni funzionali tra cellule procariote (batteriche) e cellule eucariote (umane) divengono particolarmente evidenti nel contesto dell'organismo umano considerando che dal punto di vista squisitamente quantitativo le cellule eucariote sono presenti nell'ordine di 10^{13} mentre quelle procariote rientrano in un ordine di grandezza superiore 10^{14} . Questo suggerisce come oltre alle comuni applicazioni rivolte all'ambito intestinale sia possibile sfruttare le potenzialità probiotiche di specifici ceppi normalmente residenti in distretti extra-intestinali con la finalità di promuovere o incrementare lo stato di salute. Questo tipo di approccio è stato definito dal prof. Francesco Di Piero "terapia batterica" o più propriamente "terapia bioprotica" (bio = batteri vivi e vitali, pro = a favore di, tica = precisa azione farmacologica o applicazione nutraceutica). Esistono numerosi ceppi batterici potenzialmente utilizzabili con queste finalità tra i quali è possibile analizzarne alcuni che hanno sviluppato notevoli capacità di antagonismo e competizione anche nei confronti dei patogeni, fornendoci nuovi strumenti molto interessanti per la prevenzione e il trattamento di diverse condizioni patologiche.



di Alexander Bertuccioli

Streptococcus salivarius K12

Le prime osservazioni che hanno suggerito il potenziale utilizzo tra i vari batteri commensali di ceppi di Streptococcus salivarius sono partite dall'analisi in bambini soggetti e non soggetti a patologie infettive e/o infiammatorie generalmente classificate come mal di gola (faringiti, tonsilliti, laringiti ecc), dell'attività contro Streptococcus pyogenes dovuta alla produzione di sostanze ad azione inibitoria batteriocino-simili (BLIS) riscontrando come la presenza di queste molecole era significativamente rilevabile in bambini non soggetti a mal di gola.

In particolare lo Streptococcus salivarius K12 è stato identificato tra i ceppi in grado di produrre diverse varietà di batteriocine (sostanze ad azione battericida), inoltre il K12 si è dimostrato in grado di modulare nell'ospite la risposta infiammatoria agendo su citochine pro-infiammatorie come IL-6 e IL-8. L'impiego probiotico è realizzabile

L'UTILIZZO DI SPECIE BATTERICHE NATURALMENTE PRESENTI NELL'ORGANISMO UMANO COME POTENZIALI FATTORI PROTETTIVI

benessere

in quanto lo *Streptococcus salivarius* K12 si dimostra in grado di colonizzare persistentemente le alte vie respiratorie. Una prima applicazione legata all'utilizzo di K12 è il trattamento di alitosi cronica dovuta alla presenza e proliferazione di specie batteriche fermentanti, nonostante ciò, l'impiego che rimane comunque più interessante è quello volto alla prevenzione delle faringiti e/o delle tonsilliti e delle otiti medie ricorrenti soprattutto da *Streptococcus pyogenes* dove mostra la capacità di ridurre tra il 60 e il 70% la ricorrenza degli episodi. Risultati incoraggianti vengono inoltre riportati anche nei confronti delle faringiti di origine virale. L'impiego di *Streptococcus salivarius*

K12 si rende inoltre particolarmente vantaggioso a cagione dell'assenza di tossicità, genotossicità e effetti avversi correlati al consumo.

Volendo valutare una possibile applicazione in ambito Fitness/Sport, la somministrazione di Bliss K12 si dimostra particolarmente interessante prima della stagione invernale, soprattutto per tutti quei soggetti che svolgono attività outdoor oppure che si sottopongono a importati e prolungati carichi di lavoro (come per esempio Personal trainer, Istruttori, atleti professionisti o semi professionisti ecc) condizioni queste in cui la risposta immunitaria può risultare inefficiente/inefficace. Dati clinici presenti in letteratura scientifica suggeriscono l'assunzione di non meno di un miliardo di UFC per 90 giorni la sera prima di coricarsi senza assumere liquidi, infatti i batteri devono avere la possibilità di colonizzare il cavo orale senza essere deglutiti.

Streptococcus salivarius M18

Con logica analoga a quella dello *Streptococcus salivarius* K12 può essere proposto anche l'utilizzo dello *Streptococcus salivarius* M18 con finalità differenti.

In questo caso l'utilizzo come probiotico è possibile anche se con dinamiche differenti rispetto al K12. La presenza di specifiche salivaricine insieme alla capacità di produrre enzimi quali Dextranasi e Ureasi, rendono l'M18 in grado di antagonizzare diverse specie batteriche cariogene come lo *Streptococcus mutans* (nei confronti del quale ha mostrato un interessante margine di efficacia) con notevoli possibilità nella prevenzione della carie, favorendo il benessere della dentizione e del cavo orale in particolare in soggetti predisposti a questa tipologia di infezione.

Anche in questo caso l'utilizzo dell'M18 si mostra molto interessante per i professionisti del fitness che si trovano di fronte una situazione difficile da gestire in quanto da un lato sussiste la necessità di avere un'immagine sana e curata, mentre dall'altro a cagione delle intense dinamiche lavorative non sempre riescono ad avere una gestione alimentare ottimale per la salute del cavo orale (vedi il classico pranzo al volo, fatto in pochi minuti tra una lezione e l'altra).

Anche in questo caso la somministrazione pubblicata in letteratura scientifica è quella di assumere non meno di un miliardo di UFC per 90 giorni la sera prima di coricarsi senza assumere liquidi, con notevoli benefici valutati con la metodologia del cariogramma.

I ceppi batterici illustrati mostrano proprietà potenzialmente molto interessanti, sia in ambito preventivo che in ambito terapeutico, fornendo nuovi strumenti per promuovere e tutelare la salute ed il benessere. FINE

PILATES

un toccasana per il mal di schiena

di
Donato
De Bartolomeo



I PRINCIPALI STEP PER UN PROGRAMMA SPECIFICO DI PILATES PER LA SCHIENA

Ebbene sì, i tempi sono cambiati! Un tempo i medici consigliavano per la cura del mal di schiena solamente la pratica del nuoto. Oggi, gli ultimi studi scientifici hanno dimostrato l'importanza di affiancare al nuoto anche altre discipline ad indirizzo posturale tra le quali, in primo piano, il metodo Pilates. L'attuale tendenza dunque è quella di indirizzare i pazienti a frequentare un corso di Pilates, magari

mirato per coloro che soffrono di questa importante patologia che, sempre di più, affligge le popolazioni occidentali. Il metodo Pilates offre una vasta gamma di esercizi sia a corpo libero che con l'ausilio di attrezzi e grandi macchine, specifici per prevenire e curare il mal di schiena. Compito dell'insegnante di Pilates è insegnare all'allievo i movimenti che, oltre al normale lavoro svolto nella sessione in studio, dovranno successivamente essere praticati a casa.

Qui di seguito troverete degli esercizi il cui obiettivo è migliorare la mobilità della colonna e, allo stesso tempo, rinforzare i muscoli del core con particolare

rilevanza ai muscoli profondi (pavimento pelvico, trasverso, multifido). I quattro step da seguire in caso di programma specifico per la schiena saranno:

STEP 1 Mobilizzare la colonna in tutti i suoi movimenti (flessione, estensione, flessione laterale, rotazione)

CAT STRETCH



SPINE TWIST FACILITATO



SPINAL ROTATION



MERMAID



STEP 2 Elasticizzare i flessori dell'anca

LUNGE BACK



STEP 3 Costruire gli addominali con esercizi di stabilizzazione

TAP DOWN CON CONTRORESISTENZA



STEP 4 Migliorare il tono muscolare dei glutei nella loro componente di stabilizzatori del bacino.

LEG STRETCH



Un breve percorso che comprende esercizi mirati in grado di migliorare il vostro mal di schiena.

E, se desiderate approfondire l'argomento per conoscere in modo analitico il programma specifico, seguite il mio workshop:

PILATES PER LA SCHIENA

Milano 10 aprile 2016

Roma 11 giugno 2016

Modalità pratiche di esercizi per la schiena, per creare un modulo di lavoro specifico da proporre nei club.

I protocolli di lavoro sono centrati in particolare sulla riprogrammazione delle catene cinetiche e sul rinforzo attivo del core.

Iscrizione: 120 euro

Docente: Donato De Bartolomeo (insegnante di pilates e yoga, disciplina quest'ultima, che ha studiato professionalmente).

Ulteriori informazioni su www.fif.it

FITNESS ACADEMY

DAL 1989 LA SCUOLA LEADER PER I PROFESSIONISTI DEL FITNESS



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

Organismo di formazione accreditato ai sensi della delibera di cui alla D.G.R. N. 461/2014 Ente accreditato alla formazione - Azienda Certificata ISO 9001-2008

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 e dall'IDEA Health & Fitness Association.



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



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



CORSI DI FORMAZIONE

PAG.	
39	A.T.P. AQUATIC TRAINING PROGRAM
40	ALLENAMENTI AL FEMMINILE
36	ALL. IN GRAVIDANZA E POST PARTO
31	BARBELL
31	BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY
32	BORSA BULGARA
35	CADILLAC
41	CLUB MANAGER
40	EDUCATORE POSTURALE
39	FITCYCLE
29	FITNESS

PAG.	
33	FITNESS GROUP
36	FITNESS PER SENIOR
39	FITWALK
32	FUNCTIONAL CLUBS TRAINING
30	FUNCTIONAL TRAINING
37	GARUDA® MATWORK FOUNDATION
37	GARUDA® BARRE
37	GARUDA® DHARA (CHAIR)
38	KARDIO KOMBAT
31	KETTLEBELL
32	N.B.A. NATURAL BODY ART

PAG.	
28	PERSONAL TRAINER
34	PILATES MATWORK
35	PILATES MATWORK ADVANCED
38	POWER PUMP EVOLUTION
40	PREPARATORE ATLETICO
35	REFORMER
41	SPORT MANAGER
32	SUSPENSION TRAINING
36	YOGA

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

PAG.	
42	ALLENAMENTO E VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE
44	CHOREOGRAPHY
43	NUTRIZIONE
45	PILATES PROPS

PAG.	
45	PILATES SPECIAL LIFE FORM
45	PILATES SPECIALIST TRAINING
42	POSTURAL ONE TO ONE
44	POSTURAL TRAINING CONCEPT
43	PROGRAMMAZIONE ALLENAMENTO

PAG.	
42	RECUPERO FUNZIONALE
43	SPECIAL TRAINING
44	TOTAL BODY WORKOUT

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI

PERSONAL TRAINER

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

SINTESI DEL PROGRAMMA Anamnesi del cliente • Motivazione e comunicazione • Fisiologia, anatomia e principi di nutrizione • Teoria dell'allenamento • Schede di allenamento • Protocolli di lavoro one to one per piccoli gruppi • Valutazione posturale *Programma completo su www.fif.it*

690
euro

quota
iscrizione

SUPPORTI DIDATTICI
INCLUSI



dispensa



dvd



e-learning

A FINE CORSO
dopo il positivo
superamento
dell'esame



diploma

10

crediti
formativi

Alessandria P. Rocuzzo L. Ruggeri	05-06 mar. 19-20 mar. 02-03 apr. 07-08 mag.	Catania R. Provenzano D. Impallomeni	02-03 apr. 16-17 apr. 30 apr.-1 mag. 14-15 mag.	Milano C. Dolzan V. Fabozzi	02-03 apr. 09-10 apr. 30 apr.-1 mag. 07-08 mag.	Roma D. Berni M. Messuri	02-03 apr. 09-10 apr. 30 apr.-1 mag. 14-15 mag.
Bari R. Mastromauro M. Manca	20-21 feb. 27-28 feb. 12-13 mar. 02-03 apr.	Livorno M. Orrù V. Fabozzi	09-10 apr. 16-17 apr. 07-08 mag. 28-29 mag.	Napoli D. Berni M. Messuri	16-17 apr. 30 apr.-1 mag. 07-08 mag. 21-22 mag.	Verona M. Ravagli V. Fabozzi	19-20 mar. 02-03 apr. 09-10 apr. 07-08 mag.
Cagliari F. Pani M. Messuri	09-10 apr. 16-17 apr. 07-08 mag. 28-29 mag.	Mantova P. Rocuzzo L. Ruggeri	30-31 gen. 06-07 feb. 27-28 feb. 12-13 mar.	Ravenna L. Franzon V. Fabozzi	06-07 feb. 13-14 feb. 27-28 feb. 12-13 mar.		

Quota d'iscrizione 690€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 365€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 365€ da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

L'iscrizione è comprensiva di quota d'esame, testo di studio "P.T. il manuale per il professionista" (536 pagine con oltre 350 foto e 400 tabelle), dvd, supporto di studio e-learning, iscrizione all'A.I.P.T. (Associazione Italiana Personal Trainer), tessera A.I.P.T. di Fitness Personal Trainer.

Requisiti Essere in possesso di buone basi riguardanti anatomia, fisiologia e pratica agli attrezzi. Il candidato ideale è quindi chi è già in possesso di un diploma di Fitness. Pur non essendo vincolante, la Fed-

erazione caldeggia tale percorso al fine di potere affrontare la didattica con le conoscenze ottimali per comprendere gli argomenti del corso.

Docenti del corso L. Ruggeri, F. Pani, R. Mastromauro, V. Fabozzi, L. Franzon, M. Neri, E. Cinelli, D. Berni, D. Impallomeni, R. Provenzano, M. Messuri, M. Manca, F. Macchia, M. Ravagli, C. Dolzan, P. Rocuzzo, M. Orrù.

Esame Test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni di casi di studio.

Titolo rilasciato Diploma di Personal Trainer riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

NOVITÀ È DISPONIBILE IL CORSO DI **PERSONAL TRAINER ONLINE** (info a pagina 47 della rivista)

PERSONAL TRAINER ELITE

TITOLO RILASCIATO: **DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER ELITE**

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Personal Trainer ed aver partecipato ad almeno 3 dei corsi / master elencati:

- ALLENAMENTO E VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE**
 Pattern Abilities Training: educazione ai movimenti globali con una conseguente prevenzione agli infortuni
sedì e date a pagina 42
- RECUPERO FUNZIONALE**
 Il ruolo del Personal Trainer nella fase post-riabilitativa
sedì e date a pagina 42
- POSTURAL ONE TO ONE**
 Allenamento posturale integrato per il controllo e il miglioramento delle principali patologie della colonna vertebrale
sedì e date a pagina 42
- FUNCTIONAL TRAINING**
 Un allenamento completo che garantisce fidelizzazione e spirito di gruppo di grande tendenza nel mondo del fitness
sedì e date a pagina 30



diploma

11

crediti
formativi

150
euro

quota
d'esame

EFFETTUA
L'ISCRIZIONE
30 GIORNI PRIMA
DELL'INIZIO
DEL CORSO

RISPARMI IL
10%

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FITNESS

FONDAMENTI PER LA REALIZZAZIONE DI PROGRAMMI DI TONIFICAZIONE, CIRCUIT TRAINING CARDIO FITNESS E BODY BUILDING

SINTESI DEL PROGRAMMA Basi di fisiologia (anatomia e biomeccanica; alimentazione) • Allenamenti in circuito • Costruzioni di schede di allenamento • Teoria pratica dello stretching *Programma completo su www.fif.it*

590
euro
quota
iscrizione

SUPPORTI DIDATTICI
INCLUSI



dispensa



dvd



e-learning

A FINE CORSO
dopo il positivo
superamento
dell'esame



diploma

8
crediti
formativi

Bologna
M. Ravagli

27-28 feb.
12-13 mar.
02-03 apr.

Genova
M. Orrù

13-14 feb.
27-28 feb.
12-13 mar.

Napoli
D. Berni

13-14 feb.
27-28 feb.
12-13 mar.

Trapani
F. Macchia

14-15 mag.
28-29 mag.
11-12 giu.

Cagliari
F. Pani

13-14 feb.
27-28 feb.
23-24 apr.

Mantova
F. Macchia

16-17 apr.
07-08 mag.
21-22 mag.

Palermo
R. Provenzano

13-14 feb.
05-06 mar.
19-20 mar.

Vicenza
C. Dolzan

13-14 feb.
27-28 feb.
12-13 mar.

Firenze
M. Ravagli

16-17 apr.
30 apr.-1 mag.
14-15 mag.

Milano
P. Rocuzzo
C. Dolzan

06-07 feb.
20-21 feb.
05-06 mar.

Roma
D. Berni

06-07 feb.
20-21 feb.
05-06 mar.

Quota d'iscrizione 590€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 315€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 315€ da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

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

Esame Test a risposta chiusa e teorico/pratico.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Fitness riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

NOVITÀ È DISPONIBILE IL CORSO DI FITNESS ONLINE (info a pagina 47 della rivista)

FITNESS 2° LIVELLO

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS 2° LIVELLO

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Fitness o Personal Trainer ed aver partecipato ai 3 master di specializzazione del settore Fitness:

NUTRIZIONE

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

sedì e date a pagina 43

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Tecniche e metodologie per una moderna ed efficace periodizzazione dell'allenamento in sala pesi

sedì e date a pagina 43

SPECIAL TRAINING

Protocolli di allenamento per specifiche tipologie di clientela: soggetti obesi, cardiopatici, over '50 e donne in gravidanza

sedì e date a pagina 43



diploma

9
crediti
formativi

150
euro
quota
d'esame

EFFETTUA
L'ISCRIZIONE
30 GIORNI PRIMA
DELL'INIZIO
DEL CORSO

RISPARMI IL
10%

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FUNCTIONAL TRAINING

UN ALLENAMENTO COMPLETO CHE GARANTISCE FIDELIZZAZIONE E SPIRITO DI GRUPPO
DI GRANDE TENDENZA NEL MONDO DEL FITNESS

SINTESI DEL PROGRAMMA Esercizi di carattere globale a corpo libero, con i kettlebell, i bilancieri olimpionici e le palle mediche • Metodologia e periodizzazione dell'allenamento funzionale *Programma completo su www.fif.it*

Alessandria	13-14 feb.	F. Fiocchi	Mantova	06-07 feb.	L. Dalseno
Arezzo	13-14 feb.	L. Dalseno	Milano	09-10 apr.	C. Dolzan
Ascoli Piceno	30 apr.-1 mag.	V. Calisti	Napoli	02-03 apr.	L. Dalseno
Bologna	27-28 feb.	F. Fiocchi	Palermo	12-13 mar.	S. Roberto
Cagliari	18-19 giu.	S. Roberto	Roma	06-07 feb.	S. Roberto
Genova	05-06 mar.	L. Ceria	Trento	16-17 apr.	S. Malinverni
Livorno	07-08 mag.	L. Ceria			

280
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

4
crediti
formativi

Quota d'iscrizione 280€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).

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

Esame Prova pratica.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Functional Training riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

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

FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED

TITOLO RILASCIATO: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED**

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Functional Training ed aver partecipato a tutti e 4 i corsi tra quelli elencati:

■ KETTLEBELL

Il corretto utilizzo delle ghire per un allenamento efficace e motivante
sedì e date a pagina 31

■ SUSPENSION TRAINING

Esercizi e strategie specifiche dell'allenamento in sospensione
sedì e date a pagina 30

■ BARBELL

Esercizi e progressioni per l'apprendimento e l'insegnamento delle tecniche del weightlifting e del powerlifting
sedì e date a pagina 31

■ BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

La versatilità dell'allenamento a corpo libero attraverso un connubio perfetto tra forza e flessibilità
sedì e date a pagina 31

diploma

9
crediti
formativi

150
euro
quota
d'esame

EFFETTUA
L'ISCRIZIONE
30 GIORNI PRIMA
DELL'INIZIO
DEL CORSO

RISPARMI IL
10%

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

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

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi delle progressioni specifiche dei principali esercizi dell'allenamento a corpo libero • Strategie per il miglioramento della mobilità articolare ed estensibilità muscolare • Studio teorico-pratico delle metodologie di allenamento tipiche del functional training *Programma completo su www.fif.it*

Bari	16-17 gen.	F. Fiocchi	Verona	12-13 mar.	F. Fiocchi
Bologna	30 apr.-1 mag.	F. Fiocchi			
Genova	02-03 apr.	S. Malinverni			
Livorno	28-29 mag.	L. Ceria			
Milano	07-08 mag.	L. Dalseno			
Napoli	21-22 mag.	L. Dalseno			
Roma	19-20 mar.	S. Roberto			

220
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

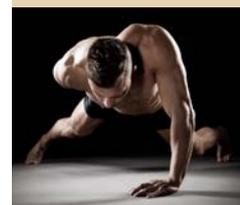
3
crediti
formativi

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

Docenti del corso: F. Fiocchi, L. Dalseno, S. Roberto, S. Malinverni.

Esame prova pratica (grad workout).

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Bodyweight & Joint Mobility riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

KETTLEBELL

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

SINTESI DEL PROGRAMMA Esercizi fondamentali: swing, clean, snatch, goblet squat, press, T.G.U. a corpo libero *Programma completo su www.fif.it*

Bari	23-24 gen.	L. Dalseno	Napoli	16-17 gen.	C. Dolzan
Bologna	14-15 mag.	C. Dolzan	Roma	09-10 apr.	S. Roberto
Cagliari	02-03 apr.	S. Roberto			
Milano	05-06 mar.	L. Dalseno			

280
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

3
crediti
formativi

Quota d'iscrizione 280€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

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

Esame Prova pratica.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Kettlebell riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

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



CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

BARBELL

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

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi pratica delle progressioni degli esercizi specifici del weightlifting, quali strappo e slancio e degli esercizi caratteristici del powerlifting, quali stacco, squat e panca piana *Programma completo su www.fif.it*

Cagliari	12-13 mar.	M. Scurti
Milano	02-03 apr.	M. Scurti
Pisa	16-17 gen.	L. Dalseno
Roma	07-08 mag.	M. Scurti

220
euro
quota
iscrizione

dispensa

dvd

diploma

3
crediti
formativi

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

Docenti del corso: C. Dolzan, V. Fabozzi, M. Scurti, L. Dalseno, S. Roberto, S. Malinverni.

Esame Prova pratica (grad workout).

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Barbell riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



EFFETTUA
L'ISCRIZIONE
30 GIORNI PRIMA
DELL'INIZIO
DEL CORSO

RISPARMI IL
10%

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

SUSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE SPECIFICHE DELL'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

SINTESI DEL PROGRAMMA Tecniche ed esercizi per il miglioramento di forza, equilibrio e resistenza *Programma completo su www.fif.it*

Bologna	05-06 mar.	F. Fiocchi	Mantova	09-10 apr.	D. Longhi
Cagliari	14-15 mag.	S. Roberto	Milano	27-28 feb.	L. Ceria
Catania	16-17 gen.	D. Longhi	Roma	27-28 feb.	S. Roberto

220
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

3
crediti
formativi

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

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

Esame Prova pratica (grad workout).

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Suspension Training riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FUNCTIONAL CLUBS TRAINING

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON LE CLAVE

SINTESI DEL PROGRAMMA Struttura di allenamento • L'attrezzo e modalità di utilizzo • Tipologie di workout *Programma completo su www.fif.it*

Arezzo	12-13 mar.	L. Dalseno
Ravenna	09-10 apr.	L. Dalseno

220
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

3
crediti
formativi

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

Docente del corso: L. Dalseno.

Esame Esecuzione pratica ed esposizione didattica degli esercizi.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Functional Clubs Training riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

BORSA BULGARA

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON L'UTILIZZO DELLA BORSA BULGARA

SINTESI DEL PROGRAMMA Movimenti in accelerazione e decelerazione • Lavori multiangolari • Rinforzo del core • Attivazione della muscolatura specifica *Programma completo su www.fif.it*

Alessandria	16-17 apr.	F. Fiocchi
Bologna	19-20 mar.	F. Fiocchi
Roma	28-29 mag.	S. Roberto

220
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

3
crediti
formativi

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

Docente del corso: F. Fiocchi, S. Roberto.

Esame Esecuzione pratica ed esposizione didattica degli esercizi.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Borsa Bulgara riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

N.B.A. NATURAL BODY ART

UN METODO ORIGINALE PER INTERPRETARE I MOVIMENTI NATURALI E ISTINTIVI DEL FUNCTIONAL TRAINING A CORPO LIBERO

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi teorico-pratica degli esercizi caratterizzanti i 4 format di allenamento: aria, fuoco, terra, acqua *Programma completo su www.fif.it*

Catania	21-22 mag.	V. Fabozzi
----------------	------------	------------

220
euro
quota
iscrizione

dispensa

dvd

diploma

3
crediti
formativi

Il corso è consigliato a insegnanti del settore olistico, funzionale, fitness, fitness group e personal trainer.

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

Docente del corso: V. Fabozzi.

Esame Video di 15 minuti da inviare entro 30 giorni dalla fine del corso.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di N.B.A. Natural Body Art riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



EFFETTUA
L'ISCRIZIONE
30 GIORNI PRIMA
DELL'INIZIO
DEL CORSO

RISPARMI IL
10%

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI **FITNESS GROUP**

FONDAMENTI DELLE ATTIVITÀ COLLETTIVE MUSICALI: STEP, AEROBICA E TONIFICAZIONE

SINTESI DEL PROGRAMMA Aspetto strutturale della musica • Basi per la costruzione di riscaldamenti specifici • Fasi cardio per la coreografia e la tonificazione • Fasi di condizionamento muscolare per arti superiori, inferiori e addominali • Circuit training • Stretching *Programma completo su www.fif.it*

590
euro
quota
iscrizione

SUPPORTI DIDATTICI
INCLUSI



dispensa



dvd



e-learning



tutor
online

A FINE CORSO
dopo il positivo
superamento
dell'esame



diploma

8

crediti
formativi

Alessandria F. Randisi	05-06 mar. 02-03 apr. 16-17 apr.	Cagliari M. Messuri	13-14 feb. 27-28 feb. 12-13 mar.	Milano P. Vincenzi V. Fabozzi	06-07 feb. 20-21 feb. 05-06 mar.	Ravenna V. Fabozzi	19-20 dic. 16-17 gen. 06-07 feb.
Arezzo M. Della Primavera	02-03 apr. 30 apr.-1 mag. 14-15 mag.	Genova F. Randisi	19-20 mar. 09-10 apr. 07-08 mag.	Napoli M. Messuri	07-08 mag. 21-22 mag. 11-12 giu.	Reggio C. M. Alampi	09-10 apr. 30 apr.-1 mag. 11-12 giu.
Ascoli Piceno L. Inglese	05-06 mar. 09-10 apr. 07-08 mag.	Lecce M. Manca	02-03 apr. 16-17 apr. 30 apr.-1 mag.	Padova P. Vincenzi	14-15 mag. 28-29 mag. 11-12 giu.	Roma M. Messuri	05-06 mar. 19-20 mar. 02-03 apr.
Bologna E. Cinelli	19-20 mar. 09-10 apr. 30 apr.-1 mag.	Mantova P. Vincenzi	05-06 mar. 02-03 apr. 16-17 apr.	Palermo D. Impallomeni	05-06 mar. 02-03 apr. 07-08 mag.		

Quota d'iscrizione 590€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 315€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 315€ da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

Docenti responsabili del corso: V. Fabozzi, M. Messuri, D. Impallomeni, E. Cinelli, L. Ruggeri, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Manca, L. Inglese, F. Randisi, M. Scurti, M. Della Primavera.

Esame Test a risposta chiusa e prova pratica.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Fitness Group riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



FITNESS GROUP 2° LIVELLO

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS GROUP 2° LIVELLO

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Fitness Group ed aver partecipato ai 3 master di specializzazione del settore Fitness Group:

■ CHOREOGRAPHY

Approfondimento delle metodologie e delle strategie dell'allenamento cardiovascolare per coreografiche allenanti, semplici e di sicuro successo
sedì e date a pagina 44

■ TOTAL BODY WORKOUT

L'evoluzione del condizionamento muscolare attraverso la biomeccanica funzionale e le nuove metodologie per l'allenamento metabolico
sedì e date a pagina 44

■ POSTURAL TRAINING CONCEPT

L'applicazione di innovative tecniche di rieducazione posturale integrate attraverso l'approfondimento degli schemi motori a spirale e dell'allenamento della propriocettività
sedì e date a pagina 44



diploma

9

crediti
formativi

150
euro
quota
d'esame

EFFETTUA
L'ISCRIZIONE
30 GIORNI PRIMA
DELL'INIZIO
DEL CORSO

**RISPARMI IL
10%**

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI

PILATES MATWORK

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

SINTESI DEL PROGRAMMA Principi standard posturali e tradizionali del metodo pilates • Esercizi pre-pilates codificati • Esercizi base • Laboratori di gruppo • Masterclass *Programma completo su www.fif.it*

490
euro

quota
iscrizione

SUPPORTI DIDATTICI
INCLUSI



dispensa



dvd



e-learning

A FINE CORSO
dopo il positivo
superamento
dell'esame



diploma

6

crediti
formativi

Arezzo S. Sergi	07-08 mag. 21-22 mag.	Genova E. Cinelli	14-15 mag. 28-29 mag.	Oristano G. Marongiu	02-03 gen. 09-10 gen.	Vicenza D. De Bartolomeo	16-17 apr. 30 apr.-1 mag.
Bari M. Manca	20-21 feb. 05-06 mar.	Lamezia T. M. Alampi	13-14 feb. 27-28 feb.	Palermo E. Cinelli	02-03 apr. 16-17 apr.		
Bologna D. De Bartolomeo	20-21 feb. 05-06 mar.	Messina M. Alampi	14-15 mag. 28-29 mag.	Roma G. Marongiu	05-06 mar. 19-20 mar.		
Cagliari G. Marongiu	07-08 mag. 28-29 mag.	Milano G. Marongiu	13-14 feb. 27-28 feb.	Salerno M. Alampi	19-20 mar. 02-03 apr.		

Quota d'iscrizione 490€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 265€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 265€ da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

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

Esame Test scritto e prova pratica.

Requisiti Si consiglia di aver praticato Pilates.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Pilates Matwork riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

Note Il corso è a numero chiuso.

PILATES MASTER TEACHER

TITOLO RILASCIATO: **DIPLOMA DI PILATES MASTER TEACHER**

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Pilates Matwork e Pilates Matwork Advanced e aver partecipato ad almeno 2 master di specializzazione e almeno 1 tra i corsi di formazione ai grandi attrezzi elencati di seguito:

- **PILATES SPECIALIST TRAINING**
Final mat: il pilates nella sua forma più posturale
sedi e date a pagina 45
- **PILATES PROPS**
I piccoli attrezzi del metodo pilates
sedi e date a pagina 45
- **PILATES SPECIAL LIFE FORM**
Le tecniche di pilates applicate in gravidanza e terza età
sedi e date a pagina 45
- **REFORMER**
Tecnica e didattica per l'utilizzo dell'attrezzo più emblematico del pilates
sedi e date a pagina 35
- **CADILLAC**
Tecnica e didattica d'utilizzo di uno degli attrezzi più significativi del pilates
sedi e date a pagina 35



diploma

9

crediti
formativi

150
euro

quota
d'esame

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI

PILATES MATWORK ADVANCED

TECNICHE E DIDATTICHE DI LIVELLO AVANZATO PER UN INSEGNAMENTO SPECIALIZZATO

SINTESI DEL PROGRAMMA Masterclass e laboratori improntati sulle variazioni degli esercizi base e sullo studio di 10 nuovi esercizi avanzati *Programma completo su www.fif.it*

Bari	09-10 apr.	M. Manca
Bologna	06-07 feb.	D. De Bartolomeo
Cagliari	06-07 feb.	G. Marongiu
Livorno	05-06 mar.	E. Cinelli
Milano	07-08 mag.	E. Cinelli
Napoli	27-28 feb.	D. De Bartolomeo
Olbia	25-26 giu.	G. Marongiu
Padova	05-06 mar.	S. Sergi
Roma	16-17 apr.	G. Marongiu

260
euro
quota
iscrizione



dispensa



diploma

2
crediti
formativi

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

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

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

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Pilates Matwork Advanced riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



CORSO DI

REFORMER

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

SINTESI DEL PROGRAMMA Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici *Programma completo su www.fif.it*

Cagliari	30-31 gen.	G. Marongiu
Caserta	21-22 mag.	D. De Bartolomeo
Milano	16-17 gen.	G. Marongiu
Roma	18-19 giu.	G. Marongiu

220
euro
quota
iscrizione



dispensa



dvd



diploma

3
crediti
formativi

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

Docenti responsabili del corso G. Marongiu.

Requisiti Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® Base e Pilates Matwork® Advanced ed essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

Titolo rilasciato Diploma di Pilates Reformer riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



CORSO DI

CADILLAC

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

SINTESI DEL PROGRAMMA Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici *Programma completo su www.fif.it*

Milano	14-15 mag.	G. Marongiu
---------------	------------	-------------

220
euro
quota
iscrizione



dispensa



dvd



diploma

3
crediti
formativi

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

Docenti responsabili del corso G. Marongiu.

Requisiti Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® Base e Pilates Matwork® Advanced ed essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

Titolo rilasciato Diploma di Pilates Cadillac riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI

YOGA

CORSO COMPLETO SULLA DISCIPLINA AL QUALE SI È ISPIRATO L'INTERO SETTORE OLISTICO

SINTESI DEL PROGRAMMA Cultura e filosofia indiana • Nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia • Posturologia e propriocettività • Asana: un aspetto dello yoga • Pranayama • Il rilassamento (tecniche e metodologia) • Fisiologia sottile • Alimentazione • Avvio alla Didattica • Normative e aspetti legali. *Nel secondo anno verranno sviluppati gli argomenti relativi a:* Cultura e filosofia • Asana • Normative e aspetti legali • Didattica • Psicologia e comunicazione • Mudra • Pranayama • Fisiologia sottile • Raja-yoga: tecniche di meditazione *Programma completo su www.fif.it*

Ravenna a partire da ottobre 2016

1450
euro
quota
iscrizione


dispensa


diploma

20
crediti
formativi

Quota annuale 1450€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso, o due rate da 800€ ciascuna, oppure quattro rate da 400€ ciascuna. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Federica).
Docenti: Rita Babini (coordinatrice del corso, insegnante di yoga da oltre 25 anni), Paolo Taroni, TdR e D.O. Rita Valbonesi (posturologa, osteopata e terapeuta della riabilitazione), dott. Marco Neri, Roberta Mariotti, avv. Cristina Morelli, dott. Alexander Bertuccioli, Donato De Bartolomeo.
Struttura del corso Si articola in due anni e prevede ogni anno 10

week-end di studio a cadenza mensile. Il corso è a numero chiuso. Si consiglia di aver praticato yoga.

Test ed esame Al termine del corso si terrà un test a risposta chiusa e prova pratica. Per accedere al test è necessario aver frequentato almeno l'80% delle lezioni. Le giornate perse non saranno rimborsate e i contenuti costituiranno ugualmente materia d'esame. Al termine del 2° anno è previsto un esame con "tesi di fine corso".

Titolo rilasciato Diploma di Insegnante di Yoga riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE SPECIALIZZATO IN

ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO

SINTESI DEL PROGRAMMA Anatomia e fisiologia della gravidanza • Diaframma e tecniche respiratorie • Indicazioni posturali • Yoga in gravidanza • Tecniche d'allenamento post-parto *Programma completo su www.fif.it*

Bologna 06-07 feb.
27-28 feb.
19-20 mar.

Docenti: R. Valbonesi, R. Provenzano, R. Babini

530
euro
quota
iscrizione


dispensa


diploma

6
crediti
formativi

Quota d'iscrizione 530€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 300euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250euro da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio.
Docenti responsabili del corso R. Valbonesi, R. Babini, R. Provenzano.

Esame Test scritto, esame teorico pratico.

Titolo rilasciato Diploma di Insegnante specializzato in Allenamento in gravidanza e post parto riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FITNESS PER SENIOR

PROGRAMMI D'ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi dei protocolli di lavoro adatti all'utenza senior • Masterclass • Laboratori • Circuiti di attività aerobica, tonificazione, stretching e postura *Programma completo su www.fif.it*

Ravenna 11-12 giu.
R. Valbonesi 18-19 giu.

370
euro
quota
iscrizione


dispensa


diploma

4
crediti
formativi

Quota d'iscrizione 370€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 200euro da versarsi entro 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, G. Marongiu.

Esame Test scritto, prova pratica e orale.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Fitness per Senior riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO DI

GARUDA® MATWORK FOUNDATION

Il Garuda® trae la sua influenza dallo yoga, dal pilates, dal tai chi e dalla danza, amalgamando diversi tipi di movimento in un vasto, unico e coerente repertorio con una filosofia unica e un insieme di principi ben definiti. Tutte le lezioni hanno un preciso ritmo e flusso, con un lavoro consapevole per aumentare la forza, la flessibilità, la coordinazione e la resistenza. Il creatore del metodo Garuda®, fondatore dello Studio Garuda, James D'Silva è nato e cresciuto a Goa (India), spostandosi poi in Inghilterra per diventare un ballerino professionista. Il suo insegnamento è una miscela di pilates, yoga, Gyrotonic® e Feldenkrais. Il Garuda® Matwork Foundation è un programma basato sul pilates. I suoi movimenti iniziano, prima, isolando i singoli muscoli, per poi passare alle linee miofasciali di appartenenza. Questo semplice e graduale approccio è particolarmente efficace per persone con disfunzioni o squilibri.

Programma del corso [www.fif.it / formazione / corsi istruttori / garuda matwork foundation](http://www.fif.it/formazione/corsi_istruttori/garuda_matwork_foundation)

Ravenna

27-28-29-30 luglio 2016

Docente: Laura Trevisani

IL CORSO È A NUMERO CHIUSO



Durata del corso: 24 ore

990
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

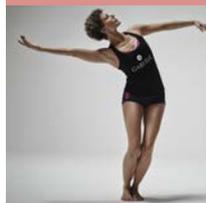
4
crediti
formativi

Quota d'iscrizione 990€ in un'unica soluzione oppure 3 rate da 340€ ciascuna (1° rata da versarsi entro il 30/05/16, 2° rata entro il 30/06/16, 3° rata entro il 20/07/16. **La quota del corso non è soggetta a sconti.**

Requisiti Essere in possesso della qualifica di istruttore di yoga o di pilates o di personal trainer.

Titolo rilasciato Diploma di Garuda® Matwork Foundation rilasciato da Garuda Studio di Londra.

Note Per conseguire il diploma è richiesta la presenza a tutte le ore di lezione, non sono consentite assenze. La dispensa e le lezioni sono in lingua italiana.



CORSO DI

GARUDA® BARRE

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

Programma del corso [www.fif.it / formazione / corsi istruttori / garuda barre](http://www.fif.it/formazione/corsi_istruttori/garuda_barre)

Ravenna

1-2-3-4-5 settembre 2016

Docente: James D'Silva

IL CORSO È A NUMERO CHIUSO

Durata del corso: 20 ore

ORARI:

1 settembre	14.00-18.00	4 settembre	09.00-13.00
2 settembre	09.00-13.00	5 settembre	09.30-13.30
3 settembre	09.00-13.00		

990
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

4
crediti
formativi

Quota d'iscrizione 990€ in un'unica soluzione oppure 3 rate da 340€ ciascuna (1° rata da versarsi entro il 30/06/16, 2° rata entro il 30/07/16, 3° rata entro il 30/08/16. **La quota del corso non è soggetta a sconti.**

Titolo rilasciato Diploma di Garuda® Barre rilasciato da Garuda Studio di Londra.

Requisiti Essere in possesso della qualifica di Personal Trainer.

Note Per conseguire il diploma è richiesta la presenza a tutte le ore di lezione, non sono consentite assenze. La dispensa è in lingua italiana. Le lezioni sono in lingua inglese con traduzione simultanea in italiano.



CORSO DI

GARUDA® DHARA (CHAIR)

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

Programma del corso [www.fif.it / formazione / corsi istruttori / garuda dhara \(chair\)](http://www.fif.it/formazione/corsi_istruttori/garuda_dhara_chair)

Ravenna

2-3-4 settembre 2016

Docente: James D'Silva

IL CORSO È A NUMERO CHIUSO

Durata del corso: 12 ore

ORARI:

2 settembre	14.00-18.00	4 settembre	14.00-18.00
3 settembre	14.00-18.00		

459
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

4
crediti
formativi

Quota d'iscrizione 459€ in unica soluzione, oppure 2 rate da 235€ (1° rata da versare entro il 30/07/16, 2° rata entro il 30/08/16. **La quota del corso non è soggetta a sconti.**

Titolo rilasciato Diploma di Garuda® Dhara (Chair) rilasciato da Garuda Studio di Londra.

Requisiti Essere in possesso della qualifica di Personal Trainer.

Note Per conseguire il diploma è richiesta la presenza a tutte le ore di lezione, non sono consentite assenze. La dispensa è in lingua italiana. Le lezioni sono in lingua inglese con traduzione simultanea in italiano.



QUOTA SPECIALE

PER CHI SI ISCRIVE
AD ENTRAMBI I CORSI

GARUDA BARRE + GARUDA DHARA CHAIR = 1300€*

* 1300€ in unica soluzione, oppure 3 rate da 435€ ciascuna: 1° rata da versare entro il 30/06/16, 2° rata entro il 30/07/16, 3° rata entro il 30/08/16

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

KARDIO KOMBAT

TECNICHE BASE DELLE ARTI MARZIALI E DEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO
IN VERSIONE FITNESS

SINTESI DEL PROGRAMMA Concetti base della struttura musicale • Tecniche di guardia, colpi di mano e gamba, gomitate e tecniche di difesa • Le 4 aree del Kardio Kombat: Kardio, Tone, Functional Training • Applicazioni al sacco e ai colpitori
Programma completo su www.fif.it

Bologna	12-13 mar.	F. Randisi	Milano	28-29 mag.	L. Dalseno
Firenze	21-22 mag.	F. Randisi	Roma	23-24 gen.	F. Randisi
Genova	11-12 giu.	F. Randisi	Vicenza	30 apr.-1 mag.	F. Randisi

220
euro
quota
iscrizione


dispensa


diploma

3
crediti
formativi

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

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

Esame Prova pratica.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Kardio Kombat riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

POWER PUMP® EVOLUTION

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

SINTESI DEL PROGRAMMA Tecniche base, didattiche e comunicative, per costruire una lezione • Laboratori teorico-pratici per realizzare circuiti ad obiettivi specifici *Programma completo su www.fif.it*

Bari	09-10 apr.	M. Scurti	Roma	14-15 mag.	D. Impallomeni
Bologna	05-06 mar.	M. Scurti			
Cagliari	28-29 mag.	D. Impallomeni			
Catania	09-10 apr.	D. Impallomeni			
Milano	23-24 gen.	D. Impallomeni			

220
euro
quota
iscrizione


dispensa


diploma

3
crediti
formativi

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

Docenti del corso F. Randisi, D. Impallomeni, M. Scurti.

Esame Prova pratica.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Power Pump® Evolution riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

EFFETTUA
L'ISCRIZIONE
30 GIORNI PRIMA
DELL'INIZIO
DEL CORSO

RISPARMI IL
10%

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

A.T.P.[®] AQUATIC TRAINING PROGRAM

L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

SINTESI DEL PROGRAMMA Adattamenti fisiologici del corso in acqua • Struttura di musica e cueing • Laboratorio pratico per la costruzione di lezioni *Programma completo su www.fif.it*

Milano	19-20 mar.	A. Tartaglia
Napoli	02-03 apr.	A. Tartaglia
Palermo	12-13 mar.	A. Tartaglia
Ravenna	07-08 mag.	A. Tartaglia

220
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

3
crediti
formativi

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

Docenti responsabili del corso A. Tartaglia.

Esame Prova pratica.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di A.T.P.[®] Aquatic Training

Programma riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

Note È obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.



CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

SINTESI DEL PROGRAMMA Caratteristiche e regolazione della bike • Musica e cadenza della pedalata • Laboratori pratici e workshop sulla costruzione delle lezioni *Programma completo su www.fif.it*

Bologna D. Longhi	20-21 feb. 12-13 mar.	Perugia V. Calisti	19-20 mar. 09-10 apr.
Catania D. Longhi	02-03 apr. 16-17 apr.	Roma V. Calisti	20-21 feb. 05-06 mar.
Milano V. Calisti	16-17 apr. 07-08 mag.	Trento V. Calisti	21-22 mag. 11-12 giu.

260
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

3
crediti
formativi

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

Docenti del corso D. Longhi, V. Calisti.

Esame test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20 minuti.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Fitcycle riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

Note È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.



CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FITWALK

UN METODO RINNOVATO PER L'ALLENAMENTO SUL WALKING

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi comparativa dei tappeti meccanici • Settaggio della manutenzione • Analisi della camminata • Struttura della musica • Laboratori e workshop pratici sulla costruzione delle lezioni *Programma completo su www.fif.it*

Ravenna D. Longhi	27-28 feb. 19-20 mar.
Roma V. Calisti	14-15 mag. 28-29 mag.

260
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

3
crediti
formativi

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

Docenti del corso D. Longhi, V. Calisti.

Esame test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20 minuti.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Fitwalk riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

Note È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.



EFFETTUA
L'ISCRIZIONE
30 GIORNI PRIMA
DELL'INIZIO
DEL CORSO

RISPARMI IL
10%

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI

PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI

SINTESI DEL PROGRAMMA Teoria dell'allenamento • Tipologie di forza • Allenamento funzionale • Allenamenti intervallati e intermittenti • Test di valutazione • Alimentazione specifica • Apparato neuromuscolare e endocrino • Allungamento e propriocettività • Patologie tipiche e recupero funzionale • Tabelle pratiche per varie tipologie di sport e per diverse qualità condizionali *Programma completo su www.fif.it*

Cagliari 05-06 mar.
F. Pani 19-20 mar.
02-03 apr.

Milano 19-20 mar.
L. Ceria 02-03 apr.
16-17 apr.

Roma 16-17 gen.
F. Pani 23-24 gen.
S. Roberto 06-07 feb.

Cles (TN) 16-17 apr.
W. Stacco 07-08 mag.
21-22 mag.

480
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

8
crediti
formativi

Quota d'iscrizione 480€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 250euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250euro da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio.

Docenti responsabili del corso W. Stacco, L. Ceria, S. Roberto, F. Pani.
Requisiti richiesti Il corso si rivolge principalmente a chi è già in possesso di una qualifica tecnica di istruttore o possiede esperienza o qualifiche in questo settore.

Esame Questionario a risposta multipla; ogni candidato dovrà inoltre

sviluppare una tesina su argomenti inerenti la preparazione atletica. Tale tesina dovrà essere inviata formato elettronico formazione@fif.it e alla segreteria tassativamente 10 giorni prima del 3° weekend di corso; verrà anche portata in forma cartacea al momento dell'esame.

Titolo rilasciato Diploma di Preparatore Atletico riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

Requisiti Prima di iscriversi è necessario inviare il proprio curriculum sportivo a fif@fif.it

CORSO PER LA QUALIFICA DI

EDUCATORE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

SINTESI DEL PROGRAMMA 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 • La valutazione posturale • Pratica dell'analisi posturale guidata e a gruppi • La componente psicologica sulla postura • Bioenergetica di Alexander Lowen • Il diaframma e la respirazione • Anatomia, fisiologia e implicazioni posturali • Protocolli di lavoro sulla respirazione • Le catene muscolari • Tecniche posturali di reset • Ginnastica posturale e allungamento • Test di flessibilità muscolare, esercizi di mobilità per la colonna vertebrale • Postura nell'adolescenza • Postura nella terza età • Le algie del rachide • Rieducazione funzionale e propriocettiva • Esercizi di propriocettività • Protocolli di lavoro • Postura e performance sportiva • La prestazione sportiva dopo diagnosi e reset posturale • Casi clinici *Programma completo su www.fif.it*

Milano 09-10 apr. / 30 apr.-1 mag. / 07-08 mag. / 21-22 mag. L. Franzon

Roma 09-10 apr. / 30 apr.-1 mag. / 07-08 mag. / 21-22 mag. R. Mastromauro

Salerno 05-06 mar. / 19-20 mar. / 16-17 apr. / 14-15 mag. R. Mastromauro

590
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

10
crediti
formativi

Quota d'iscrizione 590€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 320euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 320euro da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio.

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

Esame Test scritto, prova pratica e orale.

Titolo rilasciato Diploma di Educatore Posturale riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO PER LA QUALIFICA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN

ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

SINTESI DEL PROGRAMMA Differenze anatomico-fisiologiche tra uomo e donna • Differenze delle capacità prestantive • Crescita e sviluppo della donna • Attività fisica in gravidanza e col ciclo mestruale • Precauzioni e accorgimenti • Cellulite e osteoporosi • Programmazione dell'allenamento per obiettivi e caratteristiche • Schede di allenamento e speciali protocolli di lavoro *Programma completo su www.fif.it*

Cagliari 30-31 gen. F. Pani
Palermo 16-17 apr. R. Provenzano
Roma 21-22 mag. R. Provenzano
Verona 05-06 mar. F. Macchia

220
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

3
crediti
formativi

Quota d'iscrizione 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, D. Berni, M. Ravagli, P. Rocuzzo.

Esame Test scritto a fine corso.

Titolo rilasciato Diploma di Tecnico specializzato in allenamenti al femminile riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

EFFETTUA
L'ISCRIZIONE
30 GIORNI PRIMA
DELL'INIZIO
DEL CORSO

RISPARMI IL
10%

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO DI

SPORT MANAGER

IL CORSO PER I COORDINATORI DEL SETTORE TECNICO DELLE PALESTRE

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.

Programma del corso [www.fif.it / formazione / corsi istruttori / sport manager](http://www.fif.it/formazione/corsi_istruttori/sport_manager)

Milano 19-20 mar. L. Paparelli
Roma 02-03 apr. L. Paparelli

220
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

3
crediti
formativi

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

Docenti responsabili del corso L. Paparelli.

Titolo rilasciato Diploma di Sport Manager riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



CORSO DI

CLUB MANAGER

PER LA GESTIONE PROFESSIONALE E REDDITIZIA DI UN FITNESS CLUB

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.

Programma del corso [www.fif.it / formazione / corsi istruttori / club manager](http://www.fif.it/formazione/corsi_istruttori/club_manager)

Milano 16-17 apr. L. Paparelli
Roma 07-08 mag. L. Paparelli

220
euro
quota
iscrizione

dispensa

diploma

3
crediti
formativi

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

Docenti responsabili del corso L. Paparelli.

Titolo rilasciato Diploma di Club Manager riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

Requisiti Si consiglia di frequentare prima il corso di Sport Manager.



TOP TRAINER

È il massimo livello raggiungibile nel percorso formativo FIF e permette di essere selezionati 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. Per modalità e maggiori informazioni sulla qualifica di Top Trainer [www.fif.it / formazione / corsi istruttori / top trainer](http://www.fif.it/formazione/corsi_istruttori/top_trainer)

- TOP TRAINER FITNESS
- TOP TRAINER FITNESS GROUP
- TOP TRAINER FUNCTIONAL TRAINING
- TOP TRAINER PILATES

150
euro
quota
d'esame

diploma



EFFETTUA
L'ISCRIZIONE
30 GIORNI PRIMA
DELL'INIZIO
DEL CORSO

RISPARMI IL
10%

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

I master di specializzazione sono aperti a tutti e si rivolgono a coloro che intendono approfondire specifici argomenti e specializzarsi in determinate aree con la garanzia tecnica e didattica dall'alto profilo professionale.

220
euro

iscrizione
per ogni corso

dispensa

diploma o
attestato

3

crediti
formativi

ALLENAMENTO E VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE

PATTERN ABILITIES TRAINING: EDUCAZIONE AI MOVIMENTI GLOBALI CON UNA CONSEGUENTE PREVENZIONE AGLI INFORTUNI

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

Sintesi del programma Studio teorico-pratico dei fattori limitanti specifici o comuni ai singoli schemi motori e attraverso la sperimentazione pratica di specifici test di valutazione e dei relativi esercizi rieducativi • PAT one to one • PAT Group

Bologna	21-22 mag.	C. Dolzan
Milano	06-07 feb.	C. Dolzan
Roma	11-12 giu.	V. Fabozzi



dvd

Titolo rilasciato Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness, 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 "Allenamento e valutazione delle capacità motorie". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

RECUPERO FUNZIONALE

IL RUOLO DEL PERSONAL TRAINER NELLA FASE POST-RIABILITATIVA

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

Sintesi del programma Analisi delle problematiche, sia traumatiche che posturali, specifiche del rachide e delle articolazioni per un corretto approccio alla rieducazione post-traumatica • Serie di nozioni tecnico-applicative sui principali limiti dell'operatività del Personal Trainer • Protocolli di base per strutturare un allenamento specifico, sia a corpo libero che con l'ausilio delle macchine da potenziamento e altri attrezzi di competenza del trainer.

Bologna	13-14 feb.	L. Franzon	Napoli	30-31 gen.	D. Berni
Cagliari	11-12 giu.	F. Pani	Palermo	25-26 giu.	R. Provenzano
Catania	06-07 feb.	R. Provenzano	Roma	11-12 giu.	D. Berni
Livorno	23-24 gen.	L. Franzon	Verona	14-15 mag.	L. Franzon
Milano	11-12 giu.	L. Franzon			

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogha qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in Recupero funzionale". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

POSTURAL ONE TO ONE

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

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

Sintesi del programma Integrazione dei principi del pilates ai principi dello stretching globale attivo • Studio delle catene muscolari • Applicazione pratica di sequenze globali e analitiche • Lavori a coppie adatti alle principali patologie della colonna vertebrale.

Ravenna	23-24 gen.	D. De Bartolomeo
Milano	25-26 giu.	D. De Bartolomeo
Roma	28-29 mag.	D. De Bartolomeo

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

EFFETTUA
L'ISCRIZIONE
30 GIORNI PRIMA
DELL'INIZIO
DEL CORSO

RISPARMI IL
10%

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

I master di specializzazione sono aperti a tutti e si rivolgono a coloro che intendono approfondire specifici argomenti e specializzarsi in determinate aree con la garanzia tecnica e didattica dall'alto profilo professionale.

220 euro

iscrizione per ogni master

dispensa

dispensa

diploma o attestato

diploma o attestato

3 crediti formativi

crediti formativi

NUTRIZIONE

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

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS 2° LIVELLO

Sintesi del programma Analisi dei macro e micro elementi • Antropometria e metodi di valutazione • Analisi di varie tipologie di diete • Cennu su OGM, cibi Bio e integratori

Bologna	16-17 apr.	A. Bertuccioli	Palermo	11-12 giu.	R. Provenzano
Cagliari	16-17 apr.	F. Pani	Roma	07-08 mag.	A. Bertuccioli
Catania	12-13 mar.	R. Provenzano	Verona	09-10 apr.	P. Rocuzzo
Milano	30 apr.-1 mag.	P. Rocuzzo			

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

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogo qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Educazione Alimentare". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

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

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS 2° LIVELLO

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

Cagliari	23-24 gen.	F. Pani	Roma	28-29 mag.	D. Berni
Mantova	16-17 gen.	P. Rocuzzo	Salerno	09-10 apr.	D. Berni
Milano	14-15 mag.	P. Rocuzzo	Udine	16-17 gen.	F. Macchia
Palermo	07-08 mag.	R. Provenzano	Verona	13-14 feb.	M. Ravagli
Ravenna	23-24 gen.	M. Ravagli			

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogo qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in programmazione dell'allenamento". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

SPECIAL TRAINING

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

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS 2° LIVELLO

Sintesi del programma Analisi dei cambiamenti morfologici • Alimentazione • Schede di allenamento • Limiti dell'operato dell'istruttore

Cagliari	14-15 mag.	F. Pani	Ravenna	16-17 gen.	L. Franzon
Milano	16-17 apr.	P. Rocuzzo	Roma	20-21 feb.	F. Pani
Napoli	16-17 gen.	D. Berni	Verona	20-21 feb.	L. Franzon
Palermo	09-10 apr.	R. Provenzano			

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogo qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico in special training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO

RISPARMI IL 10%

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

I master di specializzazione sono aperti a tutti e si rivolgono a coloro che intendono approfondire specifici argomenti e specializzarsi in determinate aree con la garanzia tecnica e didattica dall'alto profilo professionale.

220
euro

iscrizione
per ogni master

dispensa

diploma o
attestato

3
crediti
formativi

CHOREOGRAPHY UPDATE 2015/2016*

APPROFONDIMENTO DELLE METODOLOGIE E DELLE STRATEGIE DELL'ALLENAMENTO
CARDIOVASCOLARE PER COREOGRAFICHE ALLENANTI, SEMPLICI E DI SICURO SUCCESSO

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS GROUP 2° LIVELLO

Sintesi del programma Masterclass ready to use • Analisi del Sequences System Storage • Studio delle progressioni coreografiche pronte per l'uso e adattabili a qualsiasi livello

Bari	16-17 gen.	P. Vincenzi	Firenze	12-13 mar.	P. Vincenzi
Bologna	13-14 feb.	F. Randisi	Milano	09-10 apr.	P. Vincenzi
Cagliari	06-07 feb.	M. Messuri	Napoli	28-29 mag.	M. Messuri
Catania	27-28 feb.	F. Randisi	Roma	14-15 mag.	M. Messuri
Catanzaro	20-21 feb.	M. Alampi	Vicenza	23-24 gen.	F. Randisi

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogha qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Choreography". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

TOTAL BODY WORKOUT UPDATE 2015/2016*

L'EVOLUZIONE DEL CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE ATTRAVERSO LA BIOMECCANICA
FUNZIONALE E LE NUOVE METODOLOGIE PER L'ALLENAMENTO METABOLICO

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS GROUP 2° LIVELLO

Sintesi del programma Applicazione pratica della biomeccanica funzionale agli esercizi della tonificazione • Lavori integrati della pliometria e dell'isometria • Utilizzo delle strutture incomplete • Integrazione di movimenti specifici del functional training.

Arezzo	11-12 giu.	M. Della Primavera	Milano	07-08 mag.	V. Fabozzi
Bologna	23-24 gen.	V. Fabozzi	Roma	27-28 feb.	V. Fabozzi
Cagliari	14-15 mag.	V. Fabozzi	Salerno	07-08 mag.	M. Alampi
Catania	06-07 feb.	D. Impallomeni	Vicenza	14-15 mag.	F. Randisi
Catanzaro	21-22 mag.	M. Alampi			

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogha qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Total Body Workout". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

POSTURAL TRAINING CONCEPT UPDATE 2015/2016*

L'APPLICAZIONE DI INNOVATIVE TECNICHE DI RIEDUCAZIONE POSTURALE INTEGRATE ATTRAVERSO
L'APPROFONDIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI A SPIRALE E DELL'ALLENAMENTO DELLA PROPRIOCETTIVITÀ

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS GROUP 2° LIVELLO

Sintesi del programma Analisi di nuove strategie di applicazione delle diagonali del metodo Kabat • Studio specifico dei nove neuromovimenti essenziali • Allenamento specifico dell'equilibrio posturale con l'ausilio di miniball e flow tonic.

Bari	16-17 gen.	M. Manca
Bologna	30 apr.-1 mag.	V. Fabozzi
Milano	28-29 mag.	V. Fabozzi
Roma	16-17 gen.	D. Impallomeni

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogha qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Postural Training Concept". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

EFFETTUA
L'ISCRIZIONE
30 GIORNI PRIMA
DELL'INIZIO
DEL CORSO

RISPARMI IL
10%

*Update 2015/2016

la nuova formula nei contenuti teorico-pratici rinnovati ogni anno

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

I master di specializzazione sono aperti a tutti e si rivolgono a coloro che intendono approfondire specifici argomenti e specializzarsi in determinate aree con la garanzia tecnica e didattica dall'alto profilo professionale.

220
euro

iscrizione
per ogni corso



dispensa



diploma o
attestato

3

crediti
formativi

PILATES SPECIALIST TRAINING

FINAL MAT: IL PILATES NELLA SUA FORMA PIÙ POSTURALE

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI PILATES MASTER TEACHER

Sintesi del programma Laboratori e masterclass con esercizi per principianti, intermedi e avanzati con relativi cueing tattici • Organizzazione delle schede di lavoro e valutazione posturale statica e dinamica.

Bologna	23-24 gen.	L. Ruggeri
Firenze	07-08 mag.	L. Ruggeri
Milano	11-12 giu.	L. Ruggeri
Roma	11-12 giu.	E. Cinelli

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore di Pilates Advanced, o di analogha qualifica di altre Federazioni o Enti (previa richiesta), e Laureati in Scienze Motorie in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Specialist Training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

PILATES PROPS

I PICCOLI ATTREZZI DEL METODO PILATES

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI PILATES MASTER TEACHER

Sintesi del programma Masterclass e laboratori sull'utilizzo di ring, roller, soft ball ed elastiband.

Arezzo	11-12 giu.	S. Sergi	Roma	14-15 mag.	L. Ruggeri
Bari	07-08 mag.	M. Manca	Salerno	16-17 apr.	M. Alampi
Bologna	09-10 apr.	L. Ruggeri	Vicenza	18-19 giu.	D. De Bartolomeo
Firenze	06-07 feb.	E. Cinelli			
Milano	30 apr.-1 mag.	G. Marongiu			
Palermo	07-08 mag.	D. De Bartolomeo			

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogha qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Props". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

PILATES SPECIAL LIFE FORM

LE TECNICHE DI PILATES APPLICATE IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI PILATES MASTER TEACHER

Sintesi del programma Valutazione dei cambiamenti morfologici ed esercizi connessi.

Benevento	16-17 gen.	M. Alampi	Firenze	18-19 giu.	E. Cinelli
Bologna	27-28 feb.	E. Cinelli	Milano	21-22 mag.	E. Cinelli
Cagliari	02-03 apr.	G. Marongiu	Roma	23-24 gen.	G. Marongiu
Catania	23-24 gen.	E. Cinelli			

Titolo rilasciato A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogha qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Special Life Form". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

EFFETTUA
L'ISCRIZIONE
30 GIORNI PRIMA
DELL'INIZIO
DEL CORSO

RISPARMI IL
10%

WORKSHOP

CREATI E CONDOTTI DIRETTAMENTE DAI DOCENTI FIF, HANNO UN ORIENTAMENTO PRETTAMENTE PRATICO E GARANTISCONO UN AGGIORNAMENTO ORIGINALE E ATTUALE.

Programma dei workshop www.fif.it/formazione/workshop



attestato



crediti formativi

Iscrizione È da versarsi almeno 15gg. prima della data di inizio, dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20. I workshop non sono soggetti a sconti.

Note Per partecipare ai workshop è necessario 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).



ALLENAMENTO METABOLICO

Napoli 23 gennaio

Iscrizione: 120 euro Docente: D. Berni (laureato in scienze motorie, docente ai corsi di formazione FIF) L'allenamento metabolico garantisce l'attivazione di meccanismi che sollecitano il consumo energetico sia in fase di esercizio che nelle ore postallenamento. Si illustrano le varie metodiche per ottenere questo risultato, metodiche che inducono l'aumento del metabolismo grazie a esercizi multiarticolari, di carattere globale.



IL PAVIMENTO PELVICO: PER LA POSTURA, LO SPORT, LA PREVENZIONE

Napoli 30 gennaio

Iscrizione: 120 euro Docente: R. Mastromauro (laureato in scienze motorie, osteopata, posturologo, chinesiologo, personal trainer) Conoscenza indispensabile quella del Pavimento Pelvico che consente, grazie al riequilibrio del Cingolo Pelvico ed al Rafforzamento/Rilassamento dei Muscoli Pelvici, di migliorare disfunzioni uro-genitali (incontinenza) ma soprattutto è fondamentale nel Recupero Posturale e per migliorare le performance agonistiche o amatoriali prevenendo diffusi traumi come la pubalgia. Il corso è per il 70% pratico.



LA SCOLIOSI DELL'ADULTO

Napoli 31 gennaio

Iscrizione: 120 euro Docente: R. Mastromauro (laureato in scienze motorie, osteopata, posturologo, chinesiologo, personal trainer) Etiologia e classificazione delle Scoliosi dell'adolescente e adulto, Valutazione Posturale con strumenti specifici da adoperare, esercizi di Ginastica Correttiva a corpo libero e con elastici. Il corso è per l'80% pratico ed è rivolto agli Educatori Posturali, agli Istruttori di Pilates, ai Personal Trainer ed a tutti coloro che operano nel campo delle Attività Motorie preventive e adattate. *N.B. Si consiglia abbigliamento consono per poter osservare la colonna vertebrale.*



YOUR MUSIC: CREA LA MUSICA DEL TUO WORKOUT

Ravenna 14 febbraio

Iscrizione: 120 euro Docente: D. Longhi (docente ai corsi di formazione FIF) Si spazia nell'argomento musica offrendo varie chiavi di lettura e interpretazione; partendo da una analisi scientifica, fisiologica e neurologica della percezione del suono, si andrà poi a scoprire cosa succede in noi quando il suono arriva al corpo, per capire le emozioni che suscita quel suono e perché "ci piace" o "non ci piace", quindi la motivazione che ci porta ad utilizzare determinate musiche, per creare workout allenanti e musicalmente coinvolgenti: è questa la "magia" della musica, la parte più "creativa" per ogni istruttore!



POWER STRETCH 2.0

Olbia 20-21 febbraio

Iscrizione: 180 euro Docente: G. Marongiu (Master trainer federale) Un metodo di ginnastica posturale a corpo libero, che ha l'obiettivo di aumentare forza, flessibilità ed equilibrio per migliorare la funzionalità del corpo. Una sequenza di movimenti, che si arricchisce progressivamente, anche in funzione di capacità e possibilità di ogni singolo allievo. Il gesto motorio che verrà proposto avrà una propria autoregolazione e personalizzazione, in base alle reali capacità e possibilità di ogni singolo allievo.



POSTURAL CORE TRAINING

Ravenna 20-21 febbraio

Iscrizione: 200 euro Docente: R. Provenzano (personal trainer, posturologo, dietista, docente ai corsi FIF) Cattive posture, innumerevoli serie di esercizi per gli addominali, tecnica esecutiva dei movimenti biomeccanicamente scorretta, parto e post-parto mal gestiti sono tutte situazioni che comportano potenziali danni alle strutture coinvolte, dalla zona lombare al perineo, dalla parete addominale al diaframma. Il corso denuncia e dimostra gli errori evitabili, partendo da un'attenta descrizione dell'anatomia e della fisiologia del "core complex" e proponendo numerosi esercizi di diverso livello.



CAPIRE IL DOLORE DI SPALLA: PREVENZIONE E TRATTAMENTO IN PALESTRA

Ravenna 27-28 febbraio

Iscrizione: 300 euro Docenti: D. Carli (ex campione mondiale di sport da combattimento; tecnico sportivo; chinesiologo) e S. Di Giacomo (diplomata ISEF, fisioterapista e osteopata) Acquisire le competenze relative all'individuazione della causa scatenante del dolore e al trattamento in palestra delle lesioni della cuffia dei rotatori e delle instabilità di spalla. Vengono forniti gli strumenti su come lavorare in prevenzione sulla spalla. **Titolo rilasciato:** diploma.



ORGANIZZAZIONE DELLA RECEPTION

Senigallia 5 marzo

Iscrizione: 120 euro Docente: L. Paparelli (docente ai corsi di formazione FIF) Come accogliere il cliente ed organizzare al meglio la raccolta di informazioni. Produttività della vendita attraverso la raccolta delle informazioni della clientela. Trattare il reclamo trasformandolo in un servizio di eccellenza.



VENDITA PER CLUBS E PERSONAL TRAINER

Senigallia 6 marzo

Iscrizione: 120 euro Docente: L. Paparelli (docente ai corsi di formazione FIF) Come far percepire il valore dei nostri servizi e vendere ai vari target di clienti. Come rendere i servizi dei clubs attraenti ed alzare lo scontrino medio dei clienti, tecniche di vendita e l'arte di fare domande, organizzazione e gestione del reparto commerciale.



GARUDA BARRE

Milano 19 marzo

Ravenna 16 aprile

Iscrizione: 120 euro Docente: L. Trevisani (docente ai corsi di formazione Garuda®) Nel workshop verranno spiegati i principi base del metodo Garuda nonché le linee energetiche e fasciali sulle quali lavorano gli esercizi. Si partirà dalla comprensione di come un attrezzo come la sbarra, possa essere utilizzato non come semplice appoggio per mantenere l'equilibrio ma come vero e proprio elemento per far lavorare il corpo in maniera efficace ed organica. Durante il workshop verrà presentato un ventaglio di sequenze che permetteranno di comprendere il sistema Garuda in generale, ed il particolare ed unico sistema di esercizi alla sbarra. Obiettivi: attivazione delle linee energetiche, stretching fasciale, forza e dinamicità, mobilità articolare e spirali del corpo. La respirazione è come sempre, alla base di ogni movimento. Il movimento è la nostra preghiera, la nostra eterna preghiera. Garuda: olistico, organico, dinamico.



STANDING PILATES

Milano 9 aprile

Roma 12 giugno

Ravenna 10 luglio

Iscrizione: 120 euro Docente: G. Marongiu (Master trainer federale) Il Matwork viene "traslato" nell'ortostatismo, per un allenamento più simile alle necessità della vita quotidiana. Non sempre gli allineamenti e gli aggiustamenti posturali insegnati nel Mat vengono automaticamente eseguiti in stazione eretta: al contrario, spesso occorre ridare un nuovo equilibrio al corpo partendo dal semplice appoggio del piede al pavimento. In generale, il lavoro in stazione eretta può risultare più semplice per le persone che non hanno una grande flessibilità, ma richiede una maggiore concentrazione, a causa dell'equilibrio.



PILATES PER LA SCHIENA

Milano 10 aprile

Roma 11 giugno

Iscrizione: 120 euro Docente: D. De Bartolomeo (insegnante di pilates e yoga) Modalità pratiche di esercizi per la schiena, per creare un modulo di lavoro specifico da proporre nei club. I protocolli di lavoro sono centrati in particolare sulla riprogrammazione delle catene cinetiche e sul rinforzo attivo del core.



PILATES PER BAMBINI

Ravenna 9 luglio

Iscrizione: 120 euro Docente: G. Marongiu (Master trainer federale) Un periodo cruciale per la postura dei bambini è rappresentato dal momento in cui iniziano il percorso scolastico: l'ingresso alla scuola primaria è un momento evolutivo importante, fatto di grandi cambiamenti e nuove sfide da affrontare. Diversamente, la scuola primaria lavora affinché il bambino acquisisca e mantenga un adeguato livello di competenza, con una richiesta di maggiore autonomia. Il Pilates può ricreare una condizione di equilibrio del corpo nella delicata fase di crescita, stabilendo corretti principi di movimento e ripristinando la corretta meccanica respiratoria che saranno utilizzati nella vita quotidiana.



PILATES IN SUSPENSION

Ravenna 21 maggio

Iscrizione: 120 euro Docente: D. Longhi (docente ai corsi di formazione FIF) Il metodo Pilates incontra l'allenamento funzionale in sospensione, un nuovo format di lavoro capace di coinvolgere e fondere i 2 settori attraverso un raggiungimento rapido ed efficace degli obiettivi comuni: controllo, stabilità, forza, flessibilità, equilibrio tra le catene muscolari. Rivolto tutti gli istruttori di Pilates e di Functional Training.



CON I CORSI ONLINE 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.



NOVITÀ
CORSI DI
FITNESS
e
**PERSONAL
TRAINER**

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

Iscrizione Corso di Fitness € 450 // Corso di Personal Trainer € 590

MASTER ONLINE

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

*Per tutta la durata del master, i corsisti possono usufruire di un servizio di tutor e di test di autovalutazione. A conclusione del master viene rilasciato un attestato di aggiornamento. **Supporto didattico:** dispensa del corso.*

Per informazioni

tel. 0544 34124
mail: fif@fif.it | www.fif.it

1 master
euro **89**

5 master
euro **350**

SOCIO ISTRUTTORE FIF

5 master
euro **400**

SOCIO PRATICANTE FIF

INTERNATIONAL PILATES

CONVENTION



RAVENNA 12-13 MARZO 2016

Una convention dal respiro internazionale piena di novità tutte da scoprire per il suo programma di assoluto spessore. L'International Pilates è un appuntamento che permette a tutti i professionisti del settore di apprendere nuove tecniche e idee per un aggiornamento sempre più in evoluzione grazie ai **docenti FIF del Team Pilates** e all'ospite d'onore **Morten Dithmer**, Master Teacher Trainer della famosa scuola **"Franklin Method"**, che ha fatto parte dello sviluppo di questo metodo nel corso degli ultimi quindici anni con il fondatore Eric Franklin. Durante l'arco delle due giornate dell'evento oltre alle lezioni aperte a tutti sarà possibile partecipare ai **workshops** tenuti da Morten Dithmer, al termine dei quali verrà rilasciato un attestato di specializzazione del "Franklin Method".

ISCRIZIONE INTERNATIONAL PILATES

DUE GIORNI	entro il 30.01	entro il 29.02	dopo il 29.02
	220 €	240 €	290 €
UN GIORNO	entro il 30.01	entro il 29.02	dopo il 29.02
	180 €	210 €	260 €

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

WORKSHOPS **

CON MORTEN DITHMER
CON RILASCIO DI ATTESTATO
"THE INTERNATIONAL FRANKLIN METHOD"

SABATO 12 MARZO HAPPY FEET (a numero chiuso) con rilascio di attestato	DOMENICA 13 MARZO FASCIA 101 (a numero chiuso) con rilascio di attestato
50 €	50 €

PARTECIPAZIONE AD ENTRAMBI I WORKSHOP
90 €



l'Asia, l'Australia, il Canada, la Scandinavia, gli Stati Uniti d'America e in Europa (Italia e Spagna). Morten è anche un istruttore di osteopatia ed ha avuto uno studio privato a Tokyo.

SPECIAL GUEST FROM TOKYO

MORTEN DITHMER

Morten Dithmer, danese con residenza a Tokyo, è il vice direttore della scuola "Franklin Method" e passa la maggior parte del suo tempo come formatore della stessa. Il metodo si basa sulla consapevolezza del movimento che viene guidato grazie alle visualizzazioni mentali, perché avere una percezione corretta migliora la funzionalità. In pratica aiuta a conoscere l'anatomia e a immaginare il movimento, dentro di noi, con esercizi semplici ma straordinari nel migliorare l'allineamento posturale e la sua fluidità. Un docente che ha lavorato e tuttora insegna in molti istituti e famose scuole, dove porta come insegnante la sua miscela di esperienza professionale: danzatore, osteopata, arti marziali, pilates, yoga e artista di spettacolo. È stato ospite alla facoltà di Juilliard School negli ultimi otto anni. Ha insegnato in molte aree del mondo come

LA CONVENTION È A NUMERO CHIUSO

■ **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 per club)
- 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 2015/2016 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 Euro 40 (salvo disponibilità posti).

■ **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla "International Pilates" e un attestato del workshop previo sua frequenza e il pagamento della quota aggiuntiva.

■ **Fidelity Card** 120 punti.

■ **Credit formativi FIF** 2.

■ **Note** Non sono consentite le videoriprese durante lo svolgimento delle lezioni.

** Le iscrizioni ai workshop con Morten Dithmer sono a numero chiuso, non sono soggette a sconti e sono acquistabili solo iscrivendosi all'International Pilates Convention. La quota è da aggiungere a quella della convention. Per partecipare è obbligatorio spuntare la casella del workshop scelto, unitamente alla casella relativa alla convention (1 o 2 giorni), e inviare insieme alla copia del pagamento. In caso di sovrannumero verranno accettate le iscrizioni con data di pagamento precedente.



SALA 1 SABATO 12 MARZO 2016	SALA 2 SABATO 12 MARZO 2016
<p>10.00-11.30 DONATO DE BARTOLOMEO E GIANPIERO MARONGIU WORKSHOP Pilates Matwork Plus Durante la lezione si analizzeranno i classici esercizi del metodo Pilates e le relative modifiche in modo da variare e rendere differenti gli obiettivi.</p> <p>11.45-12.45 ELISABETTA CINELLI Pilates: precisione e fluidità Gli esercizi del matwork per i quali i due principi tradizionali, sono la "conditio sine qua non", si fonderanno l'uno nell'altro al fine di costruire una lezione dinamica, fluida e di livello avanzato!</p>	<p>WORKSHOP A NUMERO CHIUSO CON RILASCIO DI ATTESTATO 10.00-13.00 MORTEN DITHMER Happy Feet: organizzare la vostra base dinamica Workshop improntato sul lavoro del piede per renderlo forte e bilanciato attraverso l'anatomia esponenziale. Esercizi pratici per un benessere della colonna e del bacino. È previsto l'uso di elastiband e piccole palle.</p>
BREAK	
<p>14.00-15.30 DONATO DE BARTOLOMEO Conoscersi attraverso il respiro L'obiettivo della lezione è imparare a gestire la respirazione prendendo coscienza delle varie tipologie fino a costruire quella che caratterizza il metodo Pilates</p> <p>15.30-16.30 ELISABETTA CINELLI Pilates e sbarra a terra I principi essenziali del pilates. I principi base della sbarra applicati insieme per migliorare l'aspetto posturale dei danzatori e aumentare la loro performance.</p> <p>16.45-17.45 RITA VALBONESI Body Mind Circuit Over Proposte mirate a mantenere gli Over attivi, in salute e nel divertimento. Si alterneranno "stazioni posturali", "stazioni danzate" e "stazioni di Pilates".</p>	<p>14.00-15.30 MORTEN DITHMER From Periphery to Core. Thorax Dynamics</p> <p>15.30-16.30 LUCA RUGGERI Pilates Block System Come costruire una lezione in modo intelligente, fluido ed efficace usando i "blocchi" ovvero sequenze di lavoro specifiche per addominali, anche, catene laterali e colonna vertebrale. Provare per credere!</p> <p>16.45-17.45 GIANPIERO MARONGIU Pilates X-Expression Il movimento è espressione corporea, il movimento va vissuto per poter essere espresso.</p>
18.00-19.00 RITA BABINI, DONATO DE BARTOLOMEO E RITA VALBONESI Yoga Asana: ricerca del corretto allineamento LEZIONE SU PRENOTAZIONE	
SALA 1 DOMENICA 13 MARZO 2016	SALA 2 DOMENICA 13 MARZO 2016
<p>09.00-10.30 ELISABETTA CINELLI WORKSHOP Recupero post gravidanza e pilates Linee guida teorico-pratiche da applicare con la cliente post parto. Una lezione guida strutturata per capire come procedere mese dopo mese nel ripristino della normale performance.</p> <p>11.00-12.00 DONATO DE BARTOLOMEO Pilates with flow tonic L'utilizzo dei flow tonic risulta un valido strumento da integrare negli esercizi classici del metodo Pilates.</p> <p>12.00-13.00 GIANPIERO MARONGIU Pilates Mobility La lezione è incentrata su una serie di esercizi di detensione e di stretch dinamico che consentiranno il recupero della mobilità.</p>	<p>WORKSHOP A NUMERO CHIUSO CON RILASCIO DI ATTESTATO 09.00-12.00 MORTEN DITHMER Fascia 101 THE INTERNATIONAL FRANKLIN METHOD® Imparare cos'è la fascia, come agisce sui nostri organi e muscoli. Come lavorare al meglio usando esercizi appropriati. È previsto l'uso di piccole palle.</p> <p>12.00-13.00 LUCA RUGGERI Pilates Mental Training La mente e il corpo lavoreranno a stretto contatto in questo workout ad occhi chiusi. La comunicazione precisa e coinvolgente ti farà muovere armonicamente mantenendo la riservatezza del tuo spazio personale, favorendo l'assimilazione di tutte le informazioni che il tuo sistema propriocettivo invierà.</p>
BREAK	
<p>13.30-15.00 RITA VALBONESI WORKSHOP "Le nostre braccia hanno origine dalla schiena perché una volta erano ali." Martha Gramm Anatomia e tecniche di body work per le spalle e la schiena, da applicare alle lezioni di pilates principianti e avanzati.</p> <p>15.15-16.15 MORTEN DITHMER Release your Neck & Liberate your Shoulders</p>	<p>14.00-15.00 GIANPIERO MARONGIU Le linee del movimento I grandi attrezzi del Pilates facilitano tanti esercizi del Mat, grazie a delle linee di movimento precise. Riproduciamo queste linee a corpo libero.</p> <p>15.15-16.15 ELISABETTA CINELLI E LUCA RUGGERI Pilates GAG Due docenti, doppia intensità!!! Preparatevi ad un workout entusiasmante per modellare i punti critici del corpo, rispettando i principi pilates... Non potete mancare!</p>
16.30-17.30 TEAM PILATES FIF Pilates all together	

N.B. Il programma può subire variazioni

METABOLIC SYSTEM TOUR



CATANIA 12 MARZO 2016

BARI 20 MARZO 2016

Prosegue con la sua nuova e vincente formula il tour itinerante per i cultori del Fitness Group a base musicale e per i professionisti del mondo del fitness che lavorano con piccoli gruppi in sala pesi in qualità di Istruttori o Personal Trainer. Una sola e unica giornata in cui gli iscritti potranno assistere alla dimostrazione pratica di nuove metodologie di insegnamento dell'allenamento metabolico, espresso in modo chiaro con l'utilizzo delle più moderne strategie del settore del fitness tali da ottenere il massimo obiettivo: "innalziamo il metabolismo". A Catania e Bari sarà possibile partecipare alla qualità professionale della didattica federale grazie ad uno staff di docenti e presenter specializzati e apprezzati a livello nazionale e internazionale. Un giorno denso, energetico e ricco per i partecipanti a cui, alla fine delle masterclass in programma, verrà rilasciato un attestato di Metabolic System.



LE NOVITÀ

DVD DIDATTICO Durante ogni singola giornata sarà consegnato a tutti gli iscritti un DVD didattico relativo ai contenuti esposti ed appositamente realizzato per il tour.

SARANNO PRESENTER Novità assoluta di questo Metabolic System Tour è la possibilità di partecipare alle preselezioni dell'originale concorso Saranno Presenter che mette in palio due posti per due distinte categorie, "**Coreography**" e "**Total Body Workout**", che determinano l'accesso alla fase delle semifinali per poi arrivare all'esibizione finale sul palco federale di **RiminiWellness 2016**.

ISCRIZIONE

METABOLIC SYSTEM TOUR

entro il 30.01	entro il 29.02	dopo il 29.02 e sul posto (salvo disponibilità)
50 €	60 €	70 €

■ **Sedi** su www.fif.it

■ Sconti

Gratis per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 5 partecipanti per club). È obbligatorio inviare la cedola di iscrizione gratuita entro e non oltre 15 giorni prima della data della convention. Dopo tale scadenza i possessori delle suddette tessere perderanno la gratuità, ma potranno iscriversi con il 50% di 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 2015/2016 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 soluzione).

■ **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

■ **Fidelity Card** 80 punti.

■ **Crediti formativi FIF** 2.

■ **Note** Non sono consentite le videoriprese durante lo svolgimento delle lezioni.


 Davide
Impallomeni

 Viviana
FaboZZi

 David
Stauffer

 Monica
Scurti

 Luca
Ruggeri

 Michele
Manca


METABOLIC SYSTEM TOUR CATANIA SABATO 12 MARZO

ORARI	PROGRAMMA
09,00	REGISTRAZIONI
10,00-10,50	DAVIDE IMPALLOMENI T.B.W. 3 SYSTEM <i>Un workout semplice ed efficace realizzato con 3 strutture metaboliche a corpo libero e con lo step utilizzando variazioni di intensità adatte alla resistenza aerobica e anaerobica del gruppo.</i>
11,00-11,50	VIVIANA FABOZZI TABATA TOTAL TONE TANDEM <i>Un efficace e accattivante allenamento strutturato con 4 variazioni di Tabata e sviluppato attraverso una perfetta intesa di lavoro a coppie per migliorare la propriocettività statica e dinamica nel lavoro total body.</i>
12,00-12,50	DAVID STAUFFER A.L.E. Amrap-Ladder-Emom <i>3 organizzazioni di circuito bodyweight per una lezione carica di Energia. Siete pronti a metabolizzarvi?</i>
PAUSA PRANZO	PRE-SELEZIONI SARANNO PRESENTER
14,00-14,50	VIVIANA FABOZZI FARTLEK TRAINING INTEGRATION <i>Un allenamento Total Body strutturato col metodo progressivo e intervallato a sorpresa da una forma di Fartlek assolutamente innovativa.</i>
15,00-15,50	DAVID STAUFFER METABOLIC RTP CIRCUITS <i>Allenamento in circuiti ad alta componente metabolica con l'utilizzo delle tecniche di intensità del programma RTP.</i>
16,00-16,50	DAVIDE IMPALLOMENI A.T.A. CORE <i>Una strategia di lavoro organizzata in 3 stazioni Cardio-Tone-Cardio per il dimagrimento globale del Core.</i>

METABOLIC SYSTEM TOUR BARI DOMENICA 20 MARZO

ORARI	PROGRAMMA
09,00	REGISTRAZIONI
10,00-10,50	MICHELE MANCA CARDIO PHA <i>Un allenamento che esalta i concetti di lavoro cardiovascolare e di flusso sanguigno fra i distretti muscolari distanti tra loro in un puro contesto cardiofitness.</i>
11,00-11,50	MONICA SCURTI GTC <i>Lavoro globale di condizionamento metabolico atletico: come sviluppare le capacità essenziali affinché l'azione motoria sia stabile, forte e sicura.</i>
12,00-12,50	MICHELE MANCA SPOT REDUCTION: ADDOMINALI E TRICIPITI <i>Un allenamento in circuito ad alta intensità diviso in 4 stazioni (2 cardio e 2 tono) per un attacco aggressivo allo strato adiposo di due punti di grande conflitto emotivo maschile e femminile.</i>
PAUSA PRANZO	PRE-SELEZIONI SARANNO PRESENTER
14,00-14,50	LUCA RUGGERI FIFTY MINUTES WORKOUT <i>50' effettivi di tonificazione intervallando fasi ad alta intensità con esercizi analitici di condizionamento muscolare. Un perfetto mix tra lavoro metabolico ed esercizi per il rimodellamento estetico.</i>
15,00-15,50	MONICA SCURTI KGT "ABDOMINAL TRAINING" <i>Lavoro metabolico ad alta intensità mirato alla potenza e stabilità del Core.</i>
16,00-16,50	LUCA RUGGERI FIT-PILATES: STRONG CORE <i>Il Pilates in chiave Fitness e in una formula ad alta intensità che mixa strategicamente input verbali, esercizi specifici e tecniche di intensità per far percepire ai nostri allievi il benessere che un addome forte può trasmettere al corpo.</i>

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

IN CORPORE SANO

CONVENTION



BOLOGNA 20-21 FEBBRAIO 2016

La città di Bologna ospiterà, ancora una volta, la storica e prestigiosa convention che darà l'opportunità a tutti i partecipanti di seguire un programma specifico per ogni giornata: il sabato sarà dedicato al **Choreography** con la presenza dell'ospite d'onore **Carol Lopez**, in arrivo dalla città di Barcellona che, condurrà due lezioni piene di energia e coinvolgimento insieme all'eccellente staff dei docenti federali. Domenica si svilupperà il tema del **Total Body Workout** con masterclass proposte dagli insegnanti della FIF in cui circuiti, sequenze, strategie e workout saranno al centro del programma del giorno. Un appuntamento da non perdere per un aggiornamento di qualità e di assoluto spessore professionale.

SPECIAL GUEST

CAROL LOPEZ

Mino Messuri

Elisabetta Cinelli

Patrizia Vincenzi

Fabrizio Randisi

DOCENTI TEAM FIF

Impallomeni

David Stauffer

Monica Scurti

Luca Ruggeri

ISCRIZIONE

OPEN 2 GIORNI (Choreography + TBW + Convegno)		
entro il 30.01	dopo il 30.01	sul posto
110 €	125 €	135 €
SOLO CHOREOGRAPHY sabato + TBW domenica		
entro il 30.01	dopo il 30.01	sul posto
85 €	100 €	115 €
OPEN 1 GIORNO (Choreography + Convegno)		
entro il 30.01	dopo il 30.01	sul posto
95 €	110 €	125 €
SOLO CHOREOGRAPHY sabato		
entro il 30.01	dopo il 30.01	sul posto
80 €	95 €	110 €
SOLO TOTAL BODY WORKOUT domenica		
entro il 30.01	dopo il 30.01	sul posto
80 €	95 €	110 €
SOLO CONVEGNO sabato		
entro il 30.01	dopo il 30.01	sul posto
80 €	95 €	110 €

Una **novità assoluta** è la possibilità di partecipare alle preselezioni di **Saranno Presenter 2016** che mette in palio due posti per le categorie "Coreografia" e "Tonificazione", per l'accesso alle semifinali dello storico concorso federale.

■ **Sede** CIERREBI CLUB CARISBO via Marzabotto 24, Bologna.

■ **Sconti**

Gratis per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 5 partecipanti per club)
È obbligatorio inviare la cedola di iscrizione gratuita entro e non oltre 15 giorni prima della data della convention. Dopo tale scadenza i possessori delle suddette tessere perderanno la gratuità, ma potranno iscriversi con il 50% di 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 2015/2016 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 soluzione).

■ **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

■ **Fidelity Card** 100 punti.

■ **Crediti formativi FIF** 3.

IN CORPORE SANO PROGRAMMA CHOREOGRAPHY

ORARI	SABATO 20 FEBBRAIO 2016
08,30-09,30	REGISTRAZIONI
10,00-10,40	PATRIZIA VINCENZI AEROFLY <i>Lezione di aerobica avanzata in cui i metodi delle inserzioni, del Layer e dello sliding si sviluppano attraverso un utilizzo strategico delle direzioni e dell'orientamento.</i>
10,50-11,30	CAROL LOPEZ STEP <i>L'arte coreografica dello step espressa con eleganza, energia e tanto divertimento!</i>
11,40-12,20	ELISABETTA CINELLI & MINO MESSURI AEROBICA TOGETHER <i>Diverse sequenze hi-lo con un unico obiettivo: allenare e divertire con i sistemi di insegnamento motorio "made in FIF".</i>
12,30-13,10	FABRIZIO RANDISI DOUBLE STEP <i>Lo step si "sdoppia" per una lezione originale, dinamica e allenante.</i>
13,20-14,20	PRE-SELEZIONI SARANNO PRESENTER
14,30-15,10	CAROL LOPEZ HI-LO <i>L'espressione della creatività coreografica attraverso uno stile made in Spagna inconfondibile!</i>
15,20-16,00	MINO MESSURI ABSOLUTE METHODOLOGY STEP <i>Strategie avanzate di insegnamento motorio per una lezione di Step allenante e divertente.</i>
16,10-16,50	ELISABETTA CINELLI HI-LO PUZZLE <i>Un nuovo metodo nel tipico "Cinelli's Style" per creare e comporre una coreografia di aerobica.</i>
17,00-17,40	PATRIZIA VINCENZI & FABRIZIO RANDISI FaSTEPat <i>Lo step coreografico e l'alta intensità sfruttando la Spazialità!</i>

IN CORPORE SANO PROGRAMMA TOTAL BODY WORKOUT

ORARI	DOMENICA 21 FEBBRAIO 2016
10,00-10,40	LUCA RUGGERI EXTREME TRAINING <i>Un protocollo di allenamento basato sull'alta intensità. Approcci nuovi e schemi di esercizi non usuali per stimolare i muscoli e l'apparato cardio circolatorio</i>
10,50-11,30	DAVID STAUFFER RTP- MOVE IT! <i>Un approccio nuovo alla tonificazione. Una lezione organizzata sulla struttura musicale, semplice, ad alta intensità, funzionale e soprattutto FUN!!</i>
11,40-13,00	MONICA SCURTI & DAVIDE IMPALLOMENI MASTERCLASS + LECTURE POWER PUMP EVOLUTION <i>Il nuovo innovativo format targato FIF per un allenamento efficace organizzato in 5 circuiti con l'utilizzo del bilanciere.</i>
13,10-14,20	PRE-SELEZIONI SARANNO PRESENTER
14,30-15,10	DAVID STAUFFER CARDIO CHALLENGE <i>Nuove proposte di lavoro cardiovascolare per il total body con il metodo continuo e il metodo dell'interval training</i>
15,20-16,00	LUCA RUGGERI MAN & WOMAN TRAINING <i>Come allenare un gruppo omogeneo: una lezione che farà conoscere i segreti per un allenamento specifico e mirato sia per uomini che per donne contemporaneamente.</i>
16,10-16,50	DAVIDE IMPALLOMENI CORE ROUTINE <i>Sequenze analitiche e globali specifiche per il CORE in diverse posture di partenza. Un workout bilanciato tra le catene cinematiche coinvolte.</i>
17,00-17,40	MONICA SCURTI TBS & T <i>Un Total Body balance ginnico a corpo libero mirato allo sviluppo di forza, stabilità, equilibrio e flessibilità, nella loro componente statica e dinamica. Il movimento prende forma progressivamente con armonia ed eleganza!</i>

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



Galbusera sarà presente con materiale informativo inerente consigli per un'alimentazione equilibrata e con assaggi dei suoi principali prodotti.



Lauretana omaggerà con la sua acqua tutti i partecipanti alla convention.

PREPARAZIONE ATLETICA: IL RUOLO DELL'ALLENAMENTO IN PALESTRA

CONVEGNO



BOLOGNA 20 FEBBRAIO 2016

La preparazione atletica a varie discipline è un argomento sempre più presente all'interno delle palestre. Questa tematica non deve quindi essere ad esclusivo appannaggio dei preparatori atletici che magari si occupano anche di attività outdoor. L'istruttore come il Personal Trainer devono conoscere gli approcci corretti alle varie espressioni di forza o resistenza che si possono affrontare in sala pesi. Anche i tecnici di molte discipline possono trarre vantaggio dalle potenzialità offerte da uno specifico training di potenziamento. Con questo convegno la Federazione Italiana Fitness vuole offrire un panorama vasto e aggiornato, ricco di proposte pratiche relative all'allenamento di diverse qualità fisiche.

dott.
Luca
Ceria



dott.
Sandro
Roberto



prof.
Walter
Stacco



prof.
Matteo
Quarantelli



dott.
Marco
Neri



dott.
Francesco
Fiocchi



dott.
Claudio
Mauceri



RELATORI

ISCRIZIONE

entro il 30.01

80 €

dopo il 30.01

95 €

sul posto

110 €

PROGRAMMA

10.15-11.00	prof. WALTER STACCO <i>La forza resistente in palestra: scelta degli esercizi ed eventuali tipologie di allenamento</i>
11.00-11.45	dott. SANDRO ROBERTO <i>Sport di lancio e da combattimento: esercizi con bilancieri per stimolare la forza esplosiva. Schemi di allenamento</i>
11.45-12.00	Break
12.00-12.45	dott. LUCA CERIA <i>Squat e dintorni. Metodi di esecuzione e tipologia di serie per stimolare la forza massimale e forza esplosiva</i>
12.45-14.00	Pranzo
14.00-14.45	prof. MATTEO QUARANTELLI (Uni San Raffaele) <i>Importanza della forza massimale (e sue trasformazioni) nelle prestazioni legate a varie tipologie di sport. Proposte allenanti</i>
14.45-15.30	dott. MARCO NERI <i>Il ciclista in palestra: tipologie e proposte di schede</i>
15.30-15.45	Break
15.45-16.30	dott. FRANCESCO FIOCCHI <i>Esercizi monolaterali e propriocettività. Il ruolo di queste tipologie di allenamento per migliorare la prestazione</i>
16.30-17.30	dott. CLAUDIO MAUCERI (Galbusera) <i>Alimentazione e prestazione: il ruolo della alimentazione e degli integratori negli sport di squadra</i>

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



AFFILIAZIONI 2015 . 2016

centro

ASSOCIATO *

QUOTA // EURO 200,00

Centro Associato FIF affiliazione anno 2015 / 2016 comprende:

- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a centriassociati@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 (escluso il Campionato Nazionale di Roughtraining).
- 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) e assicurazione sull'impianto.
- Polizza tutela legale (per maggiori

informazioni: centriassociati@fif.it)

- 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 Commi 25 e 26).

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

socio

EFFETTIVO *

QUOTA // EURO 10,00

L'affiliazione comprende:

- ◆ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- ◆ Iscrizione F.I.F. 2015/2016.
- ◆ 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

L'affiliazione 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. 2015/2016.

* *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 * A.I.P.T.

QUOTA // EURO 140,00

L'affiliazione comprende:

- ◆ 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.*

LE CEDOLA DI AFFILIAZIONE SONO SUL SITO WWW.FIF.IT ALLA VOCE "CEDOLE"

FORMAZIONE

CARLO DOLZAN E VIVIANA FABOZZI IN ROMANIA PER UN CORSO INTERNAZIONALE DELL'EFA

Il 30 e 31 gennaio 2016 nella città di Bucarest in Romania avrà luogo il primo corso di formazione EFA per Functional Training, che rappresenta il secondo passo del nuovo progetto internazionale di formazione tra la Federazione Italiana Fitness e l'Associazione Europea di Fitness (www.efafitness.com). Il primo corso di Personal Trainer si è svolto nel mese di marzo di quest'anno ed ora, in collaborazione con il gruppo Steel Program parte il successivo step in cui saranno presenti i due docenti federali Carlo Dolzan e Viviana Fabozzi in qualità di responsabili del percorso di Functional Training. Una bellissima iniziativa dedicata alla formazione con la presenza di insegnanti professionali e di alto spessore per continuare ad essere un punto di riferimento nel panorama internazionale.

INIZIATIVE

AL VIA LA COLLABORAZIONE CON I LICEI SPORTIVI

È iniziata una collaborazione con alcuni Licei Sportivi dell'Emilia-Romagna che prevede l'attivazione di moduli tecnici all'interno delle classi che sono tenuti da docenti federali. Un progetto nato nell'ottica di diffondere una sempre maggiore cultura e sensibilità verso lo sport, il benessere e la salute e la FIF ha individuato nei Licei Sportivi un soggetto istituzionale importante per tali fini, con la possibilità di creare le future figure tecniche nelle varie discipline del fitness. Un percorso che parte dalla 2ª classe per arrivare alla 4ª, con un modulo da 12 ore per ogni anno durante l'orario scolastico con tre aree tematiche da poter sviluppare: **Pratica nella sala attrezzi**, **Fitness Musicale per gruppi** e **Funcional Training a corpo libero e piccoli attrezzi**. Tutto ciò può essere concluso, a seconda dell'interesse degli studenti, con la partecipazione alla parte finale del corso di formazione e relativo esame per diventare istruttore.

CORSI

SONO PARTITI I CORSI ONLINE DI FITNESS E P.T.

Volete diventare istruttori di Fitness oppure Personal Trainer restando comodamente a casa vostra? I corsi online della Federazione Italiana Fitness fanno al caso vostro! Per seguire il programma del corso di formazione è sufficiente un computer, ma anche un tablet, per vedere i video delle lezioni dei docenti che accompagneranno l'allievo passo passo sino all'esame finale da tenersi in una delle sedi federali. Per saperne di più 0544 34124 oppure www.fif.it

DIPLOMI

TOP TRAINER FRESCHI DI DIPLOMA

L'esito positivo alla fine dell'esame per diventare Top Trainer e Master Teacher Pilates avvenuto durante la "FIF Annual Convention" del 24 e 25 ottobre 2015 a Bologna, ha reso possibile il raggiungimento del traguardo per l'ambito diploma federale ad **Andrea Eusebi (1)** e **Graziano Tavella (2)** per la qualifica di Top Trainer mentre **Andrea Zanchini (3)** e **Roberto Tacchetti (4)** per quella di Pilates Master Teacher. Dalla redazione di Performance e dallo staff federale i migliori complimenti ai nuovi diplomati.



PARTNER

I PLUMCAKE GALBUSERA SONO "CONSIGLIATI" DA FIF

Dal recente sodalizio tra la Federazione Italiana Fitness e Galbusera, uno dei main sponsor federali, è nato un prodotto in vendita nei più importanti supermercati e ipermercati in Italia. Si tratta della linea dei plumcake VitaGi nella versione in due buonissimi gusti: frutti rossi e mela. Come tutti i prodotti della stessa gamma VitaGi anche le due nuove merende sono realizzate con l'esclusiva miscela di farine e sali minerali "VitaG" con zinco, potassio e magnesio. Questi due innovativi spuntini sono raccomandati dalla FIF e confermano la bontà del binomio che mette in campo la qualità a completa disposizione di tutti gli amanti del fitness.





DOCENTI

ALEXANDER BERTUCCIOLI PROFESSORE ALL'UNIVERSITÀ DI URBINO

Il docente federale Alexander Bertuccioli, membro della **A.I.F. e M. (Associazione Italiana Fitness e Medicina)** una delle sezioni della Federazione Italiana Fitness, ha ricevuto l'incarico di docente presso l'Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo" per il corso di laurea in **"Biologia sanitaria, della nutrizione e dell'ambiente"** LM-6 Classe della Laurea Magistrale (biennale) in Biologia del Dipartimento di Scienze Biomolecolari DISB, Scuola di Scienze Biomediche.

Nel dettaglio al Dott. Alexander Bertuccioli è stato affidato l'insegnamento: *"Laboratorio di valutazione antropometrica"* in cui è l'unico Professore per tutto l'intero corso di 35 ore. Congratulazioni al docente FIF per questo incarico importante e prestigioso da parte della redazione di Performance e dallo staff federale.

DOCENTI

VIVIANA FABOZZI ABILITATA ALL'INSEGNAMENTO FELDENKRAIS®

Dopo quattro intensi anni vissuti con massima applicazione e dedizione la docente federale Viviana Fabozzi ha portato a termine uno dei più importanti progetti per la sua formazione professionale nel settore della rieducazione posturale. Il 30 ottobre 2015 ha conseguito a pieni voti il diploma di insegnante del Metodo Feldenkrais® per l'Integrazione Funzionale e la Consapevolezza attraverso il Movimento accreditato dall'European Training Accreditation Board in conformità con le direttive Feldenkrais®. Un nuovo traguardo che rende la sua professione orientata verso il recupero funzionale delle patologie del sistema nervoso centrale che colpiscono sia l'adulto che l'anziano con una specializzazione mirata allo sviluppo e alla rieducazione raffinata degli schemi motori di base dei bambini portatori di handicap con bisogni speciali. Dalla redazione di Performance e dallo staff FIF i migliori complimenti per il traguardo raggiunto. Nella foto a fianco, Viviana (la terza in basso da sinistra) con il diploma di insegnante del Metodo Feldenkrais®.



RINNOVATA L'INTESA TRA L'UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA E LA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Sulla base dell'esperienza positiva degli scorsi anni accademici, è stato rinnovato l'accordo di collaborazione tra l'Università telematica San Raffaele Roma e la Federazione Italiana Fitness. L'Università Telematica San Raffaele Roma, istituita con decreto del Ministro dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca dell'8 maggio 2006, è un Ateneo non statale, legalmente riconosciuto, che rilascia titoli di studio con valore legale. Si differenzia dalle Università tradizionali in quanto le lezioni sono erogate in modalità e-learning attraverso l'utilizzo di internet. L'Università telematica San Raffaele Roma si propone quale alternativa di studio particolarmente adatta a studenti lavoratori impegnati quotidianamente nelle attività di allenamento in palestra. La possibilità di accedere alle lezioni da qualunque luogo e in qualunque momento permette infatti uno studio libero da vincoli di natura logistica e facilmente conciliabili con le esigenze dei professionisti dello sport.

L'Università propone all'interno della propria offerta formativa.

- Corso di Laurea triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive – Classe L22
- Corso di laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate – Classe LM67
- Corso di laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana – Classe LM61, il cui accesso è consentito ai laureati triennali in Scienze Motorie e ai diplomati Isef

Grazie alla convenzione, i soci FIF, in regola con il tesseramento annuale come Tecnico Federale, potranno beneficiare di uno sconto sulla retta universitaria e gli studenti regolarmente iscritti all'Ateneo potranno iscriversi ai corsi federali a condizioni agevolate. Per poter usufruire dei benefici economici previsti in Convenzione, lo studente dovrà presentare, all'atto dell'immatricolazione all'Università, una certificazione rilasciata dalla Federazione o copia del tesserino federale in corso di validità. Per maggiori informazioni contattare la segreteria didattica, tel. 06 52252552 – 02 36696110, mail: segreteria.didattica@unisanraffaele.gov.it www.unisanraffaele.gov.it

RASSEGNA STAMPA

I DOCENTI FEDERALI SUI MEDIA NAZIONALI

Su **D.Repubblica.it** del 30 settembre 2015 nell'articolo "Toniche e in forma in soli sette minuti" dove una formula di allenamento per bruciare calorie è diventata una app scaricatissima, è intervenuto il docente federale RINO MASTROMAURO che ha sottolineato: *"L'app in questione è relativa ad una formula brucia grassi, ma non controlla se un movimento è eseguito in modo corretto o meno e quindi un prossimo problema per i muscoli."* Mastromauro ha invitato *"i principianti a seguire gli esercizi almeno davanti a uno specchio"* e ha aggiunto che *"l'app trascura la fase del riscaldamento e quella del defaticamento"*. Infine, ha spiegato come eseguire ogni esercizio e le accortezze da adottare. Il docente senior federale WALTER STACCO intervistato nell'articolo "A corpo libero si è in forma" su **letteradonna.it** ha parlato delle nuove tendenze che vanno verso la riscoperta del corpo libero, analizzando le due principali linee di pensiero: quella che si rifà al mondo militare o dello sport agonistico e quella delle discipline orientali. Su **Dlui**, aprile 2015, supplemento di "La Repubblica" il segretario generale della Federazione, ROBERTA FADDA, è intervenuta nell'articolo "Punta su di te", dove l'argomento era il Bodyweight. Roberta Fadda ha raccontato: *"Si tratta di una tecnica di training funzionale e la sua vecchia definizione era allenamento calistenico, ma il concetto non cambia. Si sfruttano il peso corporeo e la forza di gravità per compensare gli effetti deprimenti della vita moderna sull'organismo. Il Bodyweight è anche il segnale di come stiamo assistendo a un forte cambiamento nel fitness: oggi lo si vuole efficace e al tempo stesso divertente. Adatto agli uomini ma anche alle donne"*.



BLUE FITNESS CONVENTION

25ª EDIZIONE

A **EXPO MILANO 2015**, vetrina mondiale dell'alimentazione, la parte riguardante l'attività fisica ha visto come punto d'eccellenza la Federazione Italiana Fitness che, grazie alla sua organizzazione ha messo in scena una speciale edizione di **Blue Fitness Convention** nella giornata di sabato 5 settembre. I registi della manifestazione sono stati la FIF e Kreosoft in collaborazione con il Padiglione della Repubblica di San Marino. Attori principali i quattro docenti federali: Luca Ruggeri, Elisabetta Cinelli, Donato De Bartolomeo e Giovanna Ventura che, hanno condotto con qualità l'aggiornamento federale garantendo una specializzazione di alto livello alle lezioni proposte durante la giornata milanese. Il corpo centrale di questa trama è stato un programma innovativo con short class di yoga, pilates, allenamento metabolico e postura. Attualissimi format di lavoro che abbinati al corretto stile alimentare possono essere un'arma vincente per ottenere significativi risultati a livello fisico e di benessere generale. Spettatori e non assolutamente passivi sono stati gli iscritti all'evento che hanno partecipato con entusiasmo ed energia sotto una magica atmosfera creata dal luogo in cui si è svolto questo particolare appuntamento. Gli stessi, oltre alle sessioni di lavoro, hanno avuto la possibilità di conoscere al meglio la nuova APP FIF TRAINING, con i vari moduli da acquistare: Pilates Conditioning, Tonix Workout e Functional Training e, soprattutto, hanno potuto scaricare in esclusiva i nuovi contenuti. Un cortometraggio che è riuscito con successo e che ha permesso agli addetti al settore ed appassionati del fitness di vivere un momento all'insegna dei più avanzati protocolli di allenamento utili per aumentare il loro livello professionale.

FIF ANNUAL CONVENTION

22ª EDIZIONE

Grande partecipazione alla FIF Annual Convention svoltasi a Bologna, presso il Cierrebi Club nelle giornate del 24 e 25

Federazione Italiana Fitness

SPAZIO REPORTAGE

di Claudio Castellucci

ottobre. Un appuntamento davvero ricco e di qualità, che ha offerto agli iscritti un programma di lavoro su un tema molto attuale: le **High Intensity Short Class**, con tre percorsi di specializzazione (**Fitness Group, Functional Training e Over 50**). Il weekend bolognese è stato un susseguirsi di emozioni grazie sia al grande coinvolgimento sia all'energia dei docenti. Nelle due giornate è stato dedicato un palco per il Fitness Group mentre nell'altro palco, al sabato, c'è stato il Functional Training ed entrambi hanno avuto un programma di miniclassi di trenta minuti con gli insegnanti: Viviana Fabozzi, Gianpiero Marongiu, David Stauffer, Patrizia Vincenzi, Elisabetta Cinelli, Luca Ruggeri, Carlo Dolzan, Luca Dalseno, Luca Ceria, Donatella Longhi e Marco Della Primavera. La domenica, invece, è andato in onda un workshop pratico sul tema degli Over 50. Tema quest'ultimo che è stato al centro del convegno di fitness, il giorno prima, dal titolo **"Over 50: un cliente sempre più presente e con esigenze particolari"**. Un confronto su questa categoria di clienti visto sotto il profilo sia di chi ha sempre fatto sport sia di chi si



FIF ANNUAL CONVENTION



XXL FITNESS



CONVEGNO AIPS

approccia per la prima volta all'attività. Hanno partecipato come relatori: Dott. Marco Neri, Dott. Claudio Mauceri, Prof. Ivo Bianchi, Prof. Filippo Massaroni e Dott. Paolo Rocuzzo, esperti e stimati professionisti che hanno portato consigli, strategie e linee guida utili per istruttori e personal trainer. Durante la prima giornata c'è stata anche una sessione di masterclass rivolte all'allenamento in sospensione nella specifica **Area Suspension Training** e come sempre era presente l'**Area Privè** riservata ai soli istruttori federali. Una manifestazione che ha garantito un aggiornamento professionale e che ha offerto una grande quantità di informazioni tecniche.

XXL FITNESS CONVENTION

23ª EDIZIONE

Il grande fitness in Sicilia conferma il suo successo con la "XXL Fitness Convention" che si è svolta a Palermo al centro Sportivo Sprint nei giorni 7 e 8 novembre. I tanti iscritti hanno avuto la possibilità di partecipare ai tre percorsi di specializzazione: **Fitness Group, Functional Training e Mix Over 50**. Nella prima giornata nel palco dedicato al Fitness Group si sono svolte lezioni di discipline miste mentre sull'altro palco ci sono state sessioni di lavoro dedicate al Functional Training. Il giorno successivo ancora masterclass rivolte al Fitness Group mentre nella seconda sala c'è stato uno workshop sul tema degli Over 50. Il convegno di fitness era diverso rispetto al passato ma con una formula diretta, attuale e stimolante rivolta all'utenza "Senior" con una parte teorica e l'altra pratica. I relatori Marco Neri, Carlo Dolzan, Rino Mastromauro e Roberto Provenzano hanno illustrato le loro conoscenze e competenze sull'alimentazione, la postura, la prevenzione mentre i docenti Viviana Fabozzi, Carlo Dolzan e Donato De Bartolomeo hanno condotto le classi di lavoro pratico. Nei palchi del Fitness Group e del Functional Training c'è stata una vera e propria empatia tra i partecipanti e gli insegnanti Viviana Fabozzi, Davide Impallomeni, David Stauffer, Julio Papi, Francesco Focchi, Sandro Roberto, Carlo Dolzan, Donato De Bartolomeo, Fabio Amante e Piero Colombrita grazie anche alla varietà di masterclass ad alto contenuto metabolico che hanno trovato la loro migliore espressione d'applicazione in entrambi i due percorsi specialistici.

CONVEGNO A.I.P.S.

5ª EDIZIONE

L'Associazione Italiana Posturologia Sportiva, settore posturale della federazione, ha organizzato la quinta edizione del convegno sulla postura a Bologna nei giorni 28 e 29 novembre in cui si è trattato il tema: **"Core Stability Proprioceptive Training"**. Un intenso fine settimana con una buona affluenza e, soprattutto, con tanti iscritti davvero interessati all'appuntamento autunnale che prende sempre più professionalità, consapevolezza e qualità. Il programma ha proposto lezioni sia teoriche sia pratiche collegate fra di loro e moduli specifici, con un preciso sviluppo tale da essere poi applicati nell'aspetto pratico nel loro percorso di lavoro e formazione. Hanno condotto le sessioni di lavoro i docenti federali Luca Franzon (coordinatore del convegno), Rino Mastromauro, Giovanna Ventura, Elisabetta Cinelli e Donato De Bartolomeo, insieme ai maggiori posturologi del panorama italiano: Dott. Francesco Pacelli, Dott.ssa Alessandra Poletti, Dott. Saverio Colonna, Dott.ssa Anna Marrocco e Dott. Andrea Gobbi. Una manifestazione di notevole rilievo che ottiene tanto gradimento da coloro che si occupano di riabilitazione e postura, ma anche dai personal trainer, dagli istruttori di fitness e dagli laureati in Scienze Motorie.

METABOLIC SYSTEM TOUR

1ª EDIZIONE

Un viaggio itinerante bellissimo e di successo quello che ha toccato le città di **Milano, Cagliari e Roma** nel mese di novembre. Il Metabolic System Tour è stato un punto di riferimento sia per i cultori del Fitness Group a base musicale sia per i professionisti che lavorano con piccoli gruppi in sala pesi per la sua nuova formula di assoluta qualità. Una sola e unica giornata condotta da uno staff di docenti e presenter specializzati e all'insegna dell'allenamento metabolico, dove il massimo comune denominatore delle masterclass è stato: **"innalziamo il metabolismo!"**. Il Tour federale apprezzato da tutti gli iscritti è stato un appuntamento ricco di energia, entusiasmo e novità che continuerà anche l'anno prossimo nel mese di marzo 2016. Non mancate e segnatevi la data migliore per partecipare! **FINE**





ALLENAMENTO TECNICO o PREPARAZIONE FISICA



Con questo articolo ha inizio una rubrica dedicata al Preparatore Atletico, ruolo sempre più presente e attivo nell'ambito del Fitness e dei Centri Fitness in Italia. Cercheremo di fornire notizie utili e aggiornate per tutti coloro che sono interessati al settore "sportivo" e divenire strumento di informazione e confronto con tutti coloro che, nel corso di questi anni, hanno frequentato o sono interessati al percorso di Preparatore Atletico della Federazione Italiana Fitness.

Nei centri fitness e nel mondo del fitness in generale, stiamo assistendo da tempo ad una graduale ma costante diversificazione e ampliamento della richiesta da parte dell'utenza. Il Fitness ha avuto fino ad ora, come obiettivo prioritario, quello di raggiungere uno stato di benessere psico-fisico attraverso l'attività

motoria. Dimagrire, acquistare tono muscolare, migliorare il proprio aspetto "estetico", rilassarsi, guadagnare maggior autostima... possono essere tanti e tante aspettative dell'utenza che possiamo identificare con l'obiettivo **benessere**. Un'altra attività motoria che conosciamo è l'attività sportiva, intesa come attività dove il "risultato" ed il miglioramento dello stesso sono gli obiettivi prioritari dello **sport**. Quindi, se nel Fitness l'obiettivo è la ricerca del benessere psico-fisico attraverso

una performance motoria, nello Sport l'obiettivo è il miglioramento della performance in relazione ad un risultato agonistico. Lentamente e quasi impercettibilmente nel tempo, si è assistito ad una graduale ma sempre in costante aumento presenza di utenti provenienti dal "mondo dello sport" che, pongono come obiettivo al loro gesto motorio il desiderio di migliorare la performance in una o più discipline sportive attraverso l'allenamento in palestra. Questo stato di fatto e questa



a cura di
Walter Stacco

richiesta di “performance atletica” ha portato, sempre in maggior numero, alla nascita e creazione di strumenti e nuove metodologie di allenamento nei Centri Fitness. Tra queste “new entry” che stanno riscuotendo interesse e successo troviamo: le varie tipologie di circuit-training, l'allenamento funzionale, l'uso di strumenti ed attrezzi con esercizi propri della pesistica, fino a giungere alla creazione di vere e proprie metodiche come il Cross-Fit, Boot-Camp e quant'altro porti l'utente a mirare ad un condizionamento fisico rivolto alla performance, al risultato e all'incremento delle proprie possibilità fisiche fuori dai normali canoni conosciuti ed attuati nell'ambito classico del fitness. Tutto questo nasce dall'incremento e dalla consapevolezza che il

miglioramento del risultato agonistico può essere messo in atto solo se il soggetto e/o l'atleta possiede una preparazione “aggiuntiva”, in grado di rendere possibile la sempre maggiore necessità di prestazione richiesta per ogni disciplina sportiva presa in esame e/o praticata. L'allenamento “a secco”, come veniva definito nel nuoto tempo fa, era rappresentato da tutte quelle metodiche che creavano un condizionamento neuro-muscolare nel nuotatore tale da metterlo in uno stato di performance migliore. Questi allenamenti “a secco” non erano altro che stimoli allenanti provenienti da “pratiche motorie” attuate non in presenza dell'acqua e che quindi miglioravano, sembra un paradosso, la performance del nuotatore attraverso esecuzioni e metodiche di allenamento diverse ed in un ambiente totalmente distante da quello della disciplina sportiva del nuoto. Quello sopra descritto è forse l'esempio più eclatante e percettibilmente chiaro del paradosso esistente, dove dall'allenamento di una disciplina sportiva attuata solo attraverso la pratica dello stesso (e quindi delle uniche dinamiche tecniche che lo contraddistinguono) si è passati per necessità e comprovati studi scientifici alla ricerca del miglioramento del risultato agonistico, anche attraverso pratiche di allenamento che **non** vedessero solo, nella mera ripetizione del gesto sportivo, la possibilità di incremento della performance tecnico-sportiva. L'incremento delle prestazioni sportive, ha portato la Scienza dell'Allenamento a studiare ed interagire con il gesto motorio e ad aumentarne la possibilità di risultato attraverso la ricerca di una globale strategia di intervento sull'atleta, tale da coinvolgere ogni sua potenzialità di miglioramento. Tutto ciò ha portato alla suddivisione dell'allenamento in due grandi frangenti che vengono riconosciuti come:

- *Allenamento e/o Addestramento Tecnico;*
- *Allenamento Funzionale e/o Preparazione Fisica.*

Per poter meglio addentrarci nello specifico del “punto 2” è utile conoscere le prerogative che riguardano l'allenamento tecnico e/o

l'addestramento sportivo. L'addestramento tecnico ha come finalità lo sviluppo nell'atleta di una sensibilità allo sport preso in esame, orientando il suo pensiero verso la disciplina sportiva attraverso la meccanica del gesto motorio specifico e l'adattamento dello stesso alle proprie caratteristiche bio-psico-fisiche. L'addestramento tecnico, deve tendere al perfezionamento della meccanica esecutiva per giungere al possesso della tecnica più corretta (maestria tecnica o sintesi) come espressione della propria personalità (tecnica personale o stile). Il perfezionamento della meccanica esecutiva e la sensibilità alla disciplina sportiva si sviluppano con la ripetizione continua delle tecniche dello sport fino a rendere automatici i movimenti. L'automatizzazione del gesto esonera dal costante controllo sul meccanismo del movimento, il sistema nervoso, rendendo l'azione rapida, perfetta e fluida. Si eliminano così tutte gli inutili e dispendiosi gesti che determinano un grande consumo di energia psico-fisica. L'atleta preparato è anche colui che utilizza minor energia per la produzione del gesto atletico, riservando la stessa per il mantenimento della performance per tempi più lunghi e sfruttando il suo sistema nervoso per il miglior controllo strategico-tattico dell'incontro. Detto ciò, diamo appuntamento al prossimo numero di Performance, dove cercheremo di definire meglio l'origine ed il termine Preparazione Atletica/Fisica/Funzionale. ^{FINE}



di Marco "Cire" Ciresola ■



SCHEDE, CIRCUITI E CONSIGLI PER IL MANTENIMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE

Come primo passo e alla base di tutto ciò ci sono alcuni consigli di carattere generale per coloro che si accingono ad iniziare questa proposta di allenamento mirato alla definizione muscolare e al mantenimento della stessa:

- **aumentare prima l'intensità dell'allenamento e poi, semmai, la durata;**
- **mantenere almeno un esercizio base per gruppo muscolare, utilizzando serie al 75-85% del proprio massimale;**
- **utilizzare i circuiti anaerobici/ aerobici non più di 2 volte a settimana;**
- **bere molta acqua durante gli allenamenti;**
- **aumentare l'introito proteico, senza eliminare completamente la quota di carboidrati e grassi;**
- **utilizzare un buon termogenico prima dell'attività fisica.**

Ecco a seguire lo schema dell'allenamento:

Cari lettori di Performance vi propongo un programma avanzato per il mantenimento della massa muscolare tramite una serie di esercizi mirati da inserire all'interno di schede e circuiti da alternare durante la settimana, e che hanno l'obiettivo di essere un ottimo punto di partenza per raggiungere una definizione muscolare ammirabile e per continuare a mantenerla.

il mantenimento della CRESCITA MUSCOLARE



GIORNO A

Dorsali

Lat machine avanti presa larga	5*12/10/10/8/6
Rematore con manubrio	4*12/12/10/10
Low Row "Pulley con triangolo"	4*12/10/10/8

Tricipiti

French Press con bilanciere	4*12/10/10/8
Dip alle parallele	3*max
Push down con corda alm cavo alto	3*12/10/8

GIORNO B

Gambe

Squat libero con bilanciere	4*12/10/10/8
Affondi frontali in camminata	4*10/10/8/8
Leg curl	4*10/10/8/8
"Polpacci" Rotary calf machine	2*50

Spalle

Lento avanti con manubri "seduto"	4*10/10/8/8
Alzate laterali	3*15
Alzate posteriori a 90°	3*10/10/8

GIORNO C

Pettorali

Panca Piana con bilanciere	4*12/10/10/8
Croci su panca inclinata 30°	3*12/10/8
Croci al cavo basso	3*12/10/8

Bicipiti

Curl con bilanciere	4*12/10/10/8
Curl martello con kettlebell	3*12/10/10
Curl concentrato	3*12/10/10

Alternare scheda A – B – C quattro volte a settimana.

Recupero:

1 minuto tra una serie e l'altra. Addominali pausa minima non oltre i 30 secondi.

Usate il carico che vi consente di effettuare correttamente l'esecuzione della vostra serie, ma al limite della vostra forza sull'ultima ripetizione: RM 85%. Incrementate il carico quando questo non si verifica più.

Alla fine di ogni allenamento nei giorni A, B e C eseguire gli addominali con il seguente circuito da ripetere tre volte con un recupero al massimo di trenta secondi:

Crunch completo su panca inclinata	20
Crunch inverso su fit ball	20
A terra:	
Russian Twist con manubrio	20
plancia appoggio gomiti + arrampicata	30 passi

Al termine della seduta è importante eseguire esercizi di stretching.

Provate, sudate, caricate e fatemi sapere:
info@cire.tv – www.cire.tv
Buon Allenamento! **FINE**

F O R Z A &

A T L E T T I C I T À

Una serie di set di lavoro per un allenamento che sviluppa un efficace stimolo metabolico e che incide al meglio su diverse capacità fondamentali.

■ di Davide Impallomeni

Un allenamento equilibrato è fondato su obiettivi specifici che migliorano diverse qualità e capacità psicomotorie. Le attività di fitness sono prevalentemente praticate da persone che hanno esigenze e obiettivi vari: dimagrimento, miglioramento della massa magra (forza), raggiungere uno stato di benessere soddisfacente per se stessi. Un connubio ideale, che può garantire tutto ciò, è un allenamento che stimola e sviluppa sia la **forza** che l'**atleticità** (un corpo che diventa agile e sappia muoversi meglio). La Forza è la capacità condizionale fondamentale che incide positivamente sulla prestazione fisica, migliora la resistenza, il metabolismo basale e il tono muscolare. L'**atleticità** è relativa ad un corpo atletico flessibile, agile, forte, che sa muoversi efficacemente, che

gestisce al meglio l'attivazione sinergica delle diverse catene cinetiche coinvolte e che acquisisce una propriocettività globale ottimale. Sia la Forza che l'atleticità devono essere allenate in maniera progressiva nel tempo e adattate alle capacità soggettive del cliente. Entrambe le qualità possono essere lavorate sia a corpo libero che con gli attrezzi.

È consigliato variare lo stimolo e utilizzare delle strategie efficaci (tecniche). Di seguito, propongo dei set di lavoro sia per la sala fitness con l'utilizzo di resistenze (pesi, dischi, bilancieri, ecc...) che per la sala di fitness musicale e/o un lavoro a corpo libero.

Per la sala fitness i set proposti sono 3 (set composto, 2 esercizi o stimoli diversi per un numero di ripetizioni per gli stessi muscoli sinergici eseguiti senza pausa tra loro, o con una pausa molto breve per la transizione tra un esercizio e l'altro).

Nella pagina a fianco viene proposto un esercizio per la forza e uno per l'atleticità/agilità.



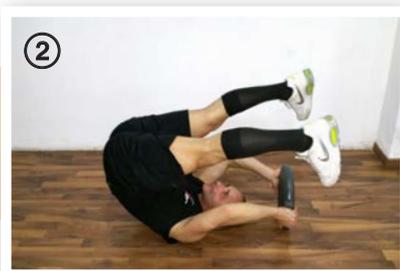
Per la sala di fitness musicale e/o un lavoro a corpo libero propongo gli stessi set con tecniche e carichi di lavoro diversi per la Forza, non potendo utilizzare carichi tra il 70-90% del proprio massimale (normalmente con gli attrezzi della sala musicale possiamo raggiungere il 20-30%) e, pertanto, utilizzeremo la tecnica 4.1.6.

Atleticità: eseguo i set precedentemente illustrati a corpo libero e/o con piccole resistenze (dischi, body bar, bastoni, palle, elastici, ecc..)

I set di lavoro atletici devono essere eseguiti in forma dinamica/controllata, l'esecuzione sarà soggettiva e adeguata sia alle capacità psicomotorie sia al livello d'allenamento personale. Si possono sviluppare altri set di lavoro per le varie catene cinetiche (gruppi muscolari) combinando, come proposto, un set sulla Forza e uno per l'atleticità/agilità delle stesse catene cinetiche coinvolte e/o globali. Inoltre un workout così organizzato sviluppa un efficace stimolo metabolico e incide positivamente su diverse capacità fondamentali per un lavoro di qualità con obiettivi specifici.

Down – squat

SET 1



- A) **Forza:** squat con bilanciere 4-6 ripetizioni con carico all'80-90% in rom ampio;
B) **Atleticità:** con disco tra le mani (5-10 kg) ① – rollover ② + full squat concentrico ③ + full squat eccentrico (eseguiti in forma dinamica/controllata) – per 8 ripetizioni.
Recupero: 2' – 2' 30" A + B per 4 set

SET 2

Top – petto (brench press+push up)



- A) **Forza:** brench press (panca piana) con bilanciere 4-6 ripetizioni con carico all'80-90% in rom completo;
B) **Atleticità:** posizione di partenza in ginocchio ④ – push up in fase eccentrica veloce “caduta” ⑤ e spinta dinamica con estensione delle braccia in alto – per 8 ripetizioni.
Recupero 2'-2' 30" A + B per 4 set

Down + top (squat + brench press + combo set)

SET 3



- A) **Forza:** squat con bilanciere, 4-6 ripetizioni con carico al 70-90% in rom ampio + brench press (panca piana) con bilanciere con carico al 70-90% in rom completo;
B) **Atleticità:** combo set – full squat isometrico (posizione di partenza) ⑥ – full squat concentrico con estensione delle braccia in alto ⑦ – full squat eccentrico ⑧ – “falso cane” ⑨ – push up “in caduta” (poggio il petto) ⑩ – da posizione prona estensione delle braccia (erettori spinali) – push up concentrico in spinta dinamica – torno in full squat isometrico.
Recupero 2'-3' A + B per 4 set

■ di Davide Carli e
dott. Daniele Trevisani

**COME CONOSCERE L'ATTIVAZIONE PSICOLOGICA
E LE TECNICHE DA APPLICARE PER AUMENTARE
LE ENERGIE MENTALI PRIMA DI UNA GARA.**

la **PREPARAZIONE PSICOLOGICA**

e il **massimo rendimento** *nello sport*

L'associazione tra componente psicologica e fisica risulta essere importante nello sport, ma particolarmente decisiva negli sport da combattimento. Questo perché il proprio potenziale mentale consente al combattente di esprimere al massimo le proprie caratteristiche fisiche, principalmente la potenza e l'abilità, e viceversa. La volontà in tutto questo contesto gioca un ruolo fondamentale, infatti rappresenta un potente motore emozionale che consente all'atleta di superare anche i momenti più

critici, sino a oltrepassare anche i propri limiti. La volontà può essere in parte "costruita" attraverso le motivazioni che devono essere cercate innanzitutto dentro se stessi. Con una metafora, si potrebbe dire che un atleta senza motivazione è come una macchina senza motore.

Le motivazioni possono essere varie: il desiderio di diventare qualcuno, di emulare un campione, di raggiungere un record, ecc. Quando le motivazioni non sono ben chiare l'atleta rischia di non riuscire a trovare la corretta strada del successo. Durante il faticoso processo di messa in forma è molto importante che l'allenatore stimoli continuamente l'atleta, ponendogli di fronte piccoli traguardi da raggiungere. Questi inizialmente possono essere anche molto semplici, ad esempio superare un certo numero di ripetizioni in un esercizio, percorrere di corsa un tratto di pista in un tempo inferiore ed altro ancora. Dopo di che gli obiettivi da fissare con determinazione dovranno essere sempre più importanti: vincere un campionato, un titolo.

In un atleta, la strategia psicologica appena descritta è fondamentale perché la strada per raggiungere il successo prestazionale è veramente ardua e spesso subentra lo sconforto. In linea generale sono i piccoli passi, rappresentati dalle conquiste quotidiane, a incrementare costantemente le capacità psico-atletiche di un combattente; le prove troppo difficili, invece, rallentano o possono addirittura bloccare il percorso agonistico. Però non è sufficiente far concentrare l'atleta sui traguardi da raggiungere per ottenere il massimo della prestazione, ma è anche necessario conoscere e gestire l'attivazione psicologica generata



da una gara, distinguere l'attivazione positiva da quella negativa e dirigerla verso i canali più idonei. Di qualsiasi sport si tratti, prima di una gara tutti gli atleti vivono stati emotivi alterati, in modo particolare negli sport da combattimento, visto il necessario scontro diretto tra gli atleti che prevede la disciplina. Gli stati emotivi che si creano, non sono altro che una forma di "attivazione" psicologica che si deve conoscere per evitarne le trappole. Quindi è importante che un coach evoluto sappia fornire agli atleti gli strumenti per gestire le proprie energie mentali.

L'attivazione psicologica può prendere due strade:

- **Attivazione positiva:** l'evento è vissuto nei suoi lati più belli, si pregusta il piacere dell'esperienza, si sente il gusto e la passione per l'azione, il fluire delle proprie energie vitali.
- **Attivazione negativa:** l'evento si carica di ansia, tensione, distrugge le energie mentali, rende la persona incapace di esprimere liberamente se stessa, le sue potenzialità, e annienta di colpo tutta la sua preparazione.

Per tantissimi motivi, nelle società occidentali i praticanti sportivi professionisti vivono soprattutto nel secondo stato.

Nessuno insegna veramente loro cosa fare e ci si limita a dare consigli derivanti dal buon senso. Un buon punto di partenza è iniziare a esaminare le credenze potenzianti e le credenze depotenzianti che si generano prima di una gara.

Le **credenze potenzianti**, cioè sottostanti l'attivazione positiva, sono:

- non ho bisogno di dimostrare niente a nessuno, che vinca o perda il mio valore consiste in ciò che sono, nel mio allenamento e non nel mio piazzamento;
- chi ha detto che non posso sbagliare? Faccio del mio meglio, ma posso sbagliare come ogni essere umano;

ESERCIZIO DI VISUALIZZAZIONE (VISUAL IMAGERY) PRE-GARA

La tecnica consiste nella visualizzazione positiva: ogni giorno, per 30', occorre creare uno "spazio mentale vuoto" nel quale ricercare la condizione migliore (l'esercizio va ripetuto per almeno 20 giorni). Occorre distendersi, a occhi chiusi, su un divano o su un letto con doppio cuscino per evitare eventuali capogiri. La persona deve sentire di avere sempre la padronanza della situazione e la massima libertà. Inoltre bisogna coprirsi bene nel caso in cui il clima sia freddo e non avere luci forti sugli occhi. Una musica di sottofondo adatta (es. musica Reiki, orientale, ecc.) favorisce il rilassamento.

- non devo far contenti gli altri, ma cercare le emozioni positive che questo evento può darmi;
- si vive una volta sola, e questa giornata è un inno alla vita. Un motivo di gioia da gustare come tale.

Le credenze de-potenzianti, che generano cioè attivazione negativa, sono:

- devo assolutamente dimostrare che valgo;
- non posso permettermi di sbagliare;
- non posso deludere le persone che credono in me;
- da questa giornata dipende tutto.

Non bisogna mai dimenticarsi che le gare si vincono con l'associazione mente-corpo e se alleniamo ogni giorno il fisico, lo stesso dobbiamo fare con la mente. Vi sono diverse tecniche per aumentare le energie positive nel pre-gara, ma in questo articolo ne citiamo una di facile applicazione in modo che tutti la possano praticare.



01 Nella prima fase occorre concentrarsi solo sul respiro, respirare lentamente e profondamente, senza troppo sforzo.

02 Nella seconda fase (come nel Training Autogeno) si avvia la pratica delle ripetizioni mentali: occorre ripetere mentalmente e molto lentamente la frase "il mio corpo è pesante (cinque volte), e io sono calmo, tranquillo, sereno. Il mio corpo è pesante e io sto bene". Vi sono numerose varianti, ma l'essenziale è che siano frasi positive, sul "sentirsi bene" nel presente e non nel futuro (evitare di dire, ad esempio, "e io starò bene" al posto di "e io sto bene").

03 Fase di visualizzazione positiva: vedersi mentalmente mentre ci si prepara negli spogliatoi, quando si viaggia verso la destinazione, mentre ci si riscalda e si combatte. Vedersi in tutte queste fasi esattamente come dovremmo essere: felici, rilassati, appagati di quello che stiamo facendo senza nessuna ossessione per il risultato, ma gustando il piacere di quello che stiamo vivendo.

04 Vedersi nel combattimento o in azione, vedere i colpi fluire, vedersi padroni del proprio corpo e della situazione, vedersi al meglio di come possiamo essere. Nelle forme, immaginarci muovere esattamente come vorremmo, vedere il nostro corpo che fluisce nel movimento, alternando velocità e rallentamento, pienamente padroni di noi stessi. Tutto ciò permetterà di aumentare la coordinazione e la determinazione con cui si eseguono le tecniche da combattimento, incrementandone così l'efficacia. Inoltre, anche la scelta tattica risulterà migliore e quindi verranno create le condizioni più favorevoli per il raggiungimento della vittoria.

05 Fase di meditazione o "raffreddamento": fermare i pensieri consapevoli, immaginare un luogo della natura che amiamo, lasciare che la mente vaghi e che i pensieri vadano e vengano, susseguendosi liberamente, sino ad arrivare a un sentimento di rilassamento (in genere, arriva dopo alcune sessioni).

06 Fase di ripresa: muovere lentamente mani e piedi, stirarsi a occhi chiusi, rialzarsi lentamente, stirarsi ancora, riprendere a muoversi lentamente, alzarsi lentamente dopo essersi stirati.

Questa sequenza è una delle numerose opzioni che utilizziamo nei coaching di training mentale e coaching agonistico. Ve ne sono molte altre che prevedono in addizione azioni fisiche che si possono praticare sulla persona - compressioni, trazioni, e altre tecniche derivanti dalla psicologia organismica - che non possono essere facilmente prescritte ma vanno realizzate ad hoc, di volta in volta, in base allo stato dell'atleta. **FINE**



Fisiostore.it

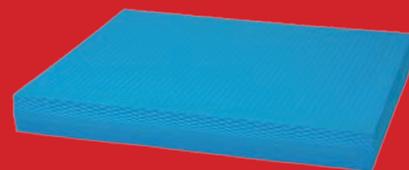
UN OMAGGIO INSERENDO IL CODICE: PERFORMANCE



TOTAL BALANCE



PHYSIO SIT



BALANCE PAD



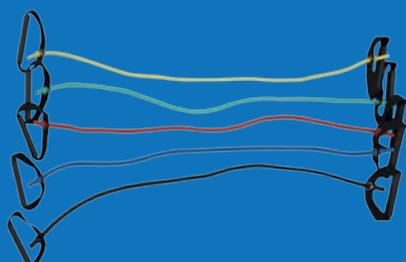
WEIGHT BALL



PILATES RING



MATTONELLA



**ELASTICO CON
MANIGLIA**



ELASTICO A 8



STRETCH BAND

i vantaggi dell'allenamento a **CORPO LIBERO**

L'allenamento calistenico o a corpo libero trae la propria origine dall'antica Grecia. Le prime testimonianze risalgono agli spartani e agli atleti olimpici. La belligerante società spartana basava la preparazione atletica dei propri cittadini su esercizi di corpo libero, mentre gli atleti greci erano dediti all'allenamento calistenico, propedeutico nell'acquisire mobilità articolare e flessibilità. Con il passare del tempo l'allenamento a corpo libero è stato sostituito con il lavoro con i sovraccarichi e negli ultimi decenni, con l'avvento della tecnologia, gli esercizi calistenici sono stati sostituiti da bilancieri, macchine isotoniche ed altro ancora. Oggigiorno c'è una riscoperta dell'allenamento a carico naturale e di tutte le metodologie che generano un transfert positivo nei gesti della vita di tutti i giorni.

Ma quali sono i benefici dell'allenamento calistenico?

In primis l'elemento applicativo: un allenamento basato su esercizi di corpo libero non richiede alcun tipo di attrezzatura specifica, non vengono utilizzati bilancieri, manubri, elastici, palle mediche, kettlebell, etc. L'attività è realizzabile in qualsiasi contesto (casa, parco, strada, palestra) e non richiede una metratura specifica per essere effettuata. In secondo luogo emergono gli elementi condizionali e coordinativi. L'allenamento

di Francesco Fiocchi



CONOSCERE E UTILIZZARE IL NOSTRO CORPO PORTA NUMEROSI BENEFICI ED È L'ARCHITRAVE DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

bodyweight agisce su tutte e quattro le capacità condizionali: forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare attivando una forte sinergia tra questi aspetti. Nel contempo le stesse capacità coordinative vengono fortemente allenate: la fluidità nei gesti, la capacità di reazione e di combinazione tra le azioni motorie, l'equilibrio e il rapporto con lo spazio circostante. La base è saper utilizzare il proprio corpo rapportandolo con l'ambiente circostante. L'allenamento a corpo libero è l'architrave della metodologia dell'allenamento sportivo e ciò è dettato dal buon senso. Come è possibile utilizzare correttamente un attrezzo se prima non siamo in grado di conoscere e utilizzare il nostro corpo?

Le caratteristiche nel lavoro di bodyweight sono:

✓ **LA COOPERAZIONE TRA I VARI DISTRETTI MUSCOLARI NELL'ESECUZIONE MECCANICA DEL GESTO.**

Il lavoro a corpo libero attiva fortemente la muscolatura primaria (muscolatura principale), secondaria e la muscolatura stabilizzatrice (muscoli coinvolti nella stabilità articolare). Questo aspetto si traduce nella prevenzione degli infortuni.

✓ **ATTIVAZIONE DEI SISTEMI PROPRIOCETTIVI E MECCANORECETTIVI.**

Il sistema propriocettivo è costituito da un insieme di centraline disposte a livello muscolo-tendineo che rilevano dati su equilibrio, postura, fasi di stiramento e allungamento muscolare al fine di prevenire risposte nervose errate e nel contempo garantendo un'incidenza inferiore agli infortuni. Possedere un buon bagaglio motorio e una variabilità motoria in tal senso consente al praticante una più efficiente risposta motoria il che si traduce nel poter svolgere esercizi sempre più complessi.

✓ **POTENZIAMENTO DELLA STRUTTURA CENTRALE DEL CORPO.**

Il core è la regione lombo-pelvica costituita dal corsetto addominale e dalle articolazioni di giunzione tra la struttura assiale e appendicolare. Il potenziamento del core e della muscolatura annessa garantisce una migliore espressione di forza, stabilità e coordinazione. Gli allenamenti di bodyweight, in particolar modo gli esercizi monopodici-monolaterali (appoggio di un solo arto a terra) fortemente destabilizzanti, coinvolgono tantissimo la regione del core e con esso i sistemi muscolari attivi-passivi e neurali.

✓ **I SISTEMI ENERGETICI.**

Il lavoro bodyweight coinvolge i sistemi aerobici (sistemi correlati all'utilizzo dell'ossigeno) e i sistemi anaerobici. La produzione dell'energia deriva da una

miscela fatta da glucidi, lipidi e creatinfosfato. L'intensità del lavoro, il volume e il tempo di recupero determinano il substrato energetico utilizzato. Un lavoro basato sull'applicazione totale di questi aspetti crea i presupposti per implementare la performance nelle attività in cui è richiesta forza, potenza o resistenza.

✓ **L'ATTIVAZIONE NERVOSA DELLA MUSCOLATURA.**

Il sistema di conduzione (cervello-muscolo) è la base per comprendere gli adattamenti dell'allenamento. Di fatto l'allenamento è strutturato su elementi energetici (capacità di erogazione dell'energia) e su elementi nervosi. Gli elementi nervosi giocano la partita vera e propria generando le risposte specifiche all'attuazione del gesto meccanico. Nell'allenamento a corpo libero la risposta nervosa è basata sulla coordinazione inter-intra muscolare, sulla sinergia e modulazione della forza tra i distretti muscolari che coopartecipano all'esecuzione del gesto. Le meccaniche richieste coinvolgono le principali catene muscolari e un costante equilibrio delle forze in gioco. Il corpo libero è un esempio di collaborazione e sinergia tra cervello e muscolo.

✓ **LA VARIABILITÀ DELL'ALLENAMENTO.**

L'allenamento deve offrire variabilità ed è necessario offrire continui stimoli al nostro corpo per generare adattamenti funzionali. Giochiamo con le leve, le velocità, i piani e lo spazio. Ci accorderemo del potenziale inespresso dal nostro corpo!



la
**BUONA
CUCINA**
per
**SODDISFARE
GLI SPORTIVI**



Si parte subito con la proposta di alcuni deliziosi dolcetti natalizi che, vi invitiamo a preparare a casa e di preferirli alla maggior parte degli altri dolci perché sono stati utilizzati ingredienti diversi per ottenere un risultato più efficace per la salute degli sportivi e non solo.

I dolci in generale sono meravigliosamente buoni perché contengono zucchero in abbondanza, grassi solitamente saturi, farina doppio zero, uova, latte.

Alimenti che presi singolarmente non creano grandi problemi al nostro metabolismo ma che combinati tra loro sono “insidiosi” per la nostra digestione e di conseguenza per la nostra salute. I dolci devono essere “assaggiati” con moderazione e sporadicamente, ma sappiamo bene che nella pratica essi vengono divorati anche e, soprattutto, dopo il pranzo. Per preparare queste ricette abbiamo ridotto l'apporto calorico e migliorato la qualità degli ingredienti: non si usa la farina “00” perché troppo raffinata e quindi priva di vitamine del gruppo B e fibre, ma si adopera quella di kamut che, è un grano molto più digeribile e più ricco di fibre, selenio, proteine e vitamine. Tali proprietà sarebbero dovute al fatto che il grano kamut® non è stato mai sottoposto a ibridazioni industriali, mantenendo intatte le caratteristiche nutrizionali originarie dello stesso.

Un aspetto davvero importante nella nostra preparazione della ricetta è la miscela della farina di kamut con quelle di farro, integrale e di mandorle per ottenere un impasto funzionale per la fragranza e per il livello nutrizionale.

È stata ridotta la quantità di zucchero raffinato sostituendolo con quello grezzo che ha un indice glicemico più basso e viene utilizzato anche il miele per l'impasto e successivamente per le decorazioni finali dei dolci. Inoltre, sono stati sostituiti i grassi saturi con quelli insaturi. Questo perché è un dato certo che a livello industriale si utilizzano, per questioni economiche, grassi saturi come lo strutto che non ha un buon rapporto con il “caro” colesterolo e con le “amiche” arterie, così come i grassi idrogenati oppure l'olio di semi di palma. In cucina dobbiamo imparare ad utilizzare i grassi insaturi che resistono alla cottura pur se il loro costo è maggiore. Nella preparazione di questa ricetta è stato utilizzato l'olio di semi di arachidi ma può essere usato anche l'olio extra vergine

INIZIA,
DA QUESTO NUMERO,
UNA COLLABORAZIONE
CON LO CHEF
MICHELE CAMPIONE
SU ARGOMENTI LEGATI
ALLA CONOSCENZA
DEI MIGLIORI
INGREDIENTI PER
PREPARARE RICETTE
SANE E FUNZIONALI
IN GRADO DI APPAGARE
IL PALATO DI COLORO
CHE PRATICANO
LO SPORT.

■ di Michele Campione
e la dott.ssa Fara Campione
dietista-biologa nutrizionalista

di oliva e vi ricordiamo che i dolci vanno “assaggiati” e, proprio per questo motivo, possiamo acquistare prodotti che hanno un costo un poco più alto. Allo stesso tempo, sono stati utilizzati ingredienti sani come nocciole, mandorle, frutta, succo di limone, cioccolato fondente, cannella che sono alla base della piramide alimentare per un consumo sempre più frequente, tale da essere un sicuro alleato al controllo del peso corporeo e non solo.

In conclusione possiamo trascorrere le festività natalizie assaporando i dolcetti fatti in casa con ingredienti più sani, belli da vedere, buoni da mangiare e sicuramente pure apprezzati se regalati.

Ora siete pronti per realizzare questi dolcetti natalizi, ricordate che gli alimenti hanno un'identità che va rispettata e se ci impegnamo a conoscerla non saranno mai nostri nemici.



DOLCI IDEE DI NATALE

(biscottini, cialde al fondente e mezzelune all'ananas)

Ingredienti per la preparazione della frolla leggera: gr. 150 farina di mandorle, *gr. 150 farina tipo 1, *gr. 150 farina di kamut o farro semi integrale, *gr. 150 zucchero di canna grezzo rimanato, *cl. 150 olio di semi di arachide, *buccia di un limone (non trattato) grattugiata e acqua q.b.

Ingredienti per la preparazione della marmellata: kg. 0,5 mele golden, kg. 0,5 pere williams, gr. 200 zucchero di canna, 1/4 di stecca di cannella e il succo di un limone.

Ingredienti per la preparazione della glassa: gr. 100 zucchero a velo e succo di limone q.b. ad ottenere un impasto cremoso.

Ingredienti per la preparazione del cioccolato fuso: gr. 200 cioccolato fondente max 60% e cl. 15 olio di semi di arachide*.

Decorazioni: praline di mandorle, nocciole e/o pistacchi di Bronte, zuccherini colorati, gocce di cioccolato, ananas a fette al naturale, miele d'acacia diluito al 25% con acqua e zucchero a velo.

Per la confezione: carta trasparente da regalo e nastri colorati.

***ATTENZIONE:** si consiglia l'utilizzo di prodotti biologici.

Preparazione: disponete a corona le farine, lo zucchero e la buccia di limone su un ripiano preferibilmente di marmo. Mettete al centro l'olio e cominciate ad unire gli ingredienti, portandoli verso il centro; una volta amalgamati gli ingredienti, se l'impasto dovesse risultare troppo asciutto e/o poco elastico (cioè poco lavorabile che si sbriciola), correggere aggiungendo poco alla volta l'acqua fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Fate riposare l'impasto debitamente avvolto dalla pellicola almeno un'ora in frigorifero ad una temperatura 5°/6°C. Nel frattempo preparate la marmellata: tagliate a pezzi la frutta precedentemente lavata e pelata, mettetela a cuocere in casseruola con lo zucchero, il limone, la stecca di cannella e 1/2 bicchiere d'acqua a fuoco lento per 45 minuti, rimestando di tanto in tanto, a cottura ultimata togliete il pezzo di cannella e frullate il tutto con il mixer ad immersione. Dividete l'impasto in due parti. Il primo per le mezzelune d'ananas, il secondo per i biscottini e le cialde al fondente. Stendete la prima parte dell'impasto tenendolo ben infarinato durante la lavorazione, ottenendo una sfoglia sottile di non più di 2 mm. Ottenuta la sfoglia, con un coltellino tracciate delle strisce larghe circa 1 cm e lunghe circa 20 cm, tagliate le fette d'ananas a metà ed avvolgetele con le strisce precedentemente ottenute. Spennellate con il miele tenuto a temperatura ambiente e fate cadere a pioggia le praline. Cuocete in forno preriscaldato a 170°C per 10 minuti. Una volta cotti spolverate con lo zucchero a velo. Stendete il secondo impasto con uno spessore di circa 5mm e con l'aiuto di stampini di varie forme (stella, cuore, animalotti, ecc) create i biscottini, mentre per le cialde create dei dischi della grandezza di un bicchiere d'acqua, ad una metà di questi create un buco al centro della metà della grandezza. Cuocete in forno preriscaldato a 170°C per 15/20 minuti. Nel frattempo preparate la glassa, unendo con l'aiuto di una frusta il succo di limone allo zucchero a velo fino ad ottenere una consistenza cremosa; per il cioccolato fuso spezzettate la tavoletta in un contenitore metallico unendo l'olio e fare sciogliere il tutto a bagnomaria. Per la decorazione dei biscottini con l'aiuto di un cucchiaino versate sulla parte superiore la glassa ed unite gli zuccherini colorati alternandoli con le gocce di cioccolato, mentre per le cialde spalmate sui dischi interi la marmellata e sovrapponetevi con i dischi forati, disponeteli in un vassoio su della carta forno e con l'aiuto di un mestolino versate il cioccolato fuso su una metà delle cialde e riponetevi in frigo per far indurire il cioccolato. Per la realizzazione della confezione utilizzate la carta trasparente legata a modo di una caramella con i nastri colorati.

di Eugenio Genesi



SINDROME METABOLICA

il corretto
profilo integrativo

Educare il paziente a modificare lo stile di vita alimentare e a svolgere una regolare attività fisica in modo tale da prevenire la suddetta patologia.

L'importanza e la complessità della Sindrome Metabolica la rendono una delle patologie più importanti e più discusse dell'attuale "società del benessere". La sua diffusione è diventata epidemica in quanto è riscontrabile in circa il 40% della popolazione al di sopra dei 40 anni. Il livello di obesità sta crescendo in modo drammatico nella popolazione adulta e si può attualmente ipotizzare che nel prossimo futuro più del 50% delle persone sopra i 60 anni soddisferanno i criteri diagnostici di Sindrome Metabolica.

La sindrome metabolica affligge il 40% della popolazione mondiale sopra i 40anni.

Tra le cause principali della Sindrome Metabolica si possono ascrivere un'alimentazione eccessivamente ricca di carboidrati raffinati, associata ad una diminuzione dell'attività fisica. Entrambi questi fattori contribuiscono ad una alterazione del controllo metabolico ormonale dell'insulina e conseguente resistenza periferica delle cellule bersaglio all'insulina. A sua volta, la resistenza insulinica comporta un ridotto ingresso di glucosio nelle cellule normalmente sensibili ed un conseguente eccesso di glucosio ematico. Ciò induce una maggiore stimolazione della ghiandola pancreatica a produrre maggiori quantità di insulina.

L'iperinsulinemia compensatoria così evocata può garantire inizialmente un discreto controllo della glicemia nel sangue, ma nel tempo viene pagata dall'organismo a caro prezzo.

Il punto di partenza fondamentale è la modificazione dello stile di vita e delle abitudini alimentari. Tutte le componenti della Sindrome Metabolica traggono beneficio dal calo ponderale, anche se modesto ma mantenuto nel tempo, ottenuto tramite restrizione calorica ed attività fisica e/o terapia farmacologica. È quindi importante educare il paziente a modificare lo stile di vita alimentare in termini sia quantitativi sia qualitativi e a svolgere una regolare attività fisica di tipo aerobico, di grado moderato-intenso e della durata di almeno trenta minuti giornalieri. La riduzione del peso corporeo è infatti di per sé capace di migliorare l'insulino-sensibilità e di esercitare effetti benefici su tutte le alterazioni che caratterizzano la Sindrome Metabolica.

In cosa consiste l'integrazione a supporto di una condizione come la Sindrome Metabolica?

Come primo approccio è interessante introdurre il concetto degli acidi grassi insaturi Omega-3, indispensabili in prevenzione in presenza di alcuni fattori di rischio, ma che si sono dimostrati utili anche in una Sindrome Metabolica conclamata, soprattutto per quanto riguarda fattori come l'obesità e le patologie cardio-circolatorie ad essa associate. Quelli che ci interessano in particolare, sono l'EPA, l'acido eicosapentaenoico che contiene 20 atomi di carbonio e 5 doppi legami e il DHA l'acido docosaesaenoico in cui sono presenti 22 atomi di carbonio e 6 doppi legami ed è fondamentale introdurli



Nel prossimo futuro più del 50% delle persone sopra i 60 anni saranno a rischio obesità.

tramite l'alimentazione. Molti degli effetti positivi correlati alla presenza degli Omega-3 all'interno delle membrane sono da attribuire all'accresciuta fluidità delle membrane stesse e si è visto, per esempio, che quando succede questo la molecola dell'insulina viene trasportata più facilmente e viene migliorata la risposta insulinica.

Un minerale essenziale a tal riguardo è il Cromo che sembra avere un ruolo utile nella regolazione dell'insulina e sul suo effetto sul metabolismo di carboidrati, proteine e lipidi: in particolare alcuni studi hanno evidenziato come l'utilizzo del cromo migliori i parametri correlati al metabolismo glucidico, la tolleranza al glucosio e la sensibilità insulinica. In alternativa al Cromo Picolinato, sembra essere interessante l'utilizzo della Cannella, che si ricava dal *Cinnamomum Verum*, della famiglia delle Lauracee che comprende tantissime specie di alberi e arbusti sempreverdi, tipici delle regioni tropicali di tutto il mondo. La sua capacità è quella di abbassare i livelli ematici di glucosio sia a digiuno che post-prandiale, nel contrastare la glicazione delle proteine, nel migliorare

la tolleranza al glucosio e favorire la sensibilità all'insulina, nel contrastare l'aumento di trigliceridi, colesterolo LDL e totale sia in soggetti sani che in soggetti diabetici. Conosciamo anche l'acido alfa-lipoico, riconosciuto come "l'antiossidante universale", proprio perché in grado di rigenerare altri composti antiossidanti come il glutatione o la vitamina C, principale "scavenger" diretto nei confronti delle specie d'ossigeno e d'azoto reattive, funge da insulino-mimetico, poiché l'acido alfa-lipoico aumenta la captazione del glucosio attraverso il reclutamento dei GT-4, i trasportatori del glucosio a livello delle membrane cellulari e la chinasi AMP-dipendente (AMPK), coinvolta direttamente nel metabolismo energetico cellulare, modulando il segnale insulinico. Di grande interesse trovo l'impiego della Micoterapia, che sfrutta i principi ricavati da funghi con spiccate proprietà terapeutiche, che crescono in condizioni ambientali difficili ed ostili che rendono difficoltosa pure la loro raccolta, come per esempio in Tibet sulla corteccia degli alberi ad altezze considerevoli. Parliamo del Maitake (*Grifola frondosa*), fungo originario del Giappone indicato in caso di sovrappeso ed obesità e capace di esplicitare attività ipoglicemizzante e antiipertensiva e per questo molto utile nel trattamento del diabete di tipo 2 non insulino-dipendente. L'attività antidiabetica di questo fungo non è legata all'inibizione dell'assorbimento enterico del glucosio, ma al metabolismo del glucosio dopo il suo assorbimento e all'aumento di sensibilità cellulare

all'insulina.

Il *Coprinus comatus* o fungo dell'inchiostro, contiene Vanadio, minerale con effetto antidiabetico che si manifesta come sensibilizzazione delle cellule all'azione dell'insulina, effetto ipoglicemizzante e rivitalizzazione delle residue beta cellule pancreatiche. Utile quindi sia nel diabete di tipo I che nel diabete di tipo II.

Per ultimo lo Shiitake o *Lentinus Edodes*, proveniente dall'estremo Oriente, è probabilmente il fungo maggiormente efficace nel trattamento dell'ipercolesterolemia. Ha un ruolo importante nella prevenzione delle patologie cardiovascolari perché previene i depositi di colesterolo e contrasta la formazione della placca aterosclerotica, in più ottimizza il rapporto tra colesterolo totale ed HDL ed è utilizzato come tonico di reni e fegato.

La Micoterapia ritengo quindi non sia affatto da sottovalutare in termini di efficacia, soprattutto perché si è dimostrata utile in affiancamento alle terapie farmacologiche (un altro fungo, l'*Agaricus Blazei* Murril, risulta essere molto utile per ridurre gli effetti collaterali derivanti dalla chemioterapia) e proprio per questo è consuetudine parlarne in termini di "medicina integrativa" più che di "medicina alternativa". **FINE**





POWER PUMP EVOLUTION

— di Monica Scurti e Davide Impallomeni —

Power Pump è un programma di allenamento basato sul condizionamento muscolare globale e funzionale ai movimenti propedeutici per gli esercizi che lo caratterizzano. Oggi le conoscenze, l'esperienza e l'evoluzione dell'allenamento hanno permesso di poter realizzare un programma innovativo che tiene in considerazione le basi e principi del Pump classico integrato da concetti, strategie e un'organizzazione del lavoro che lo rendono attuale, semplice e totalmente rinnovato nel suo format. Un modello classico Pump ha come caratteristica un lavoro sulla resistenza per gruppi muscolari (principio "from bigger to smaller") sviluppato per 4-5 minuti per ciascuno di essi (multi e mono articolari) così strutturato: **Riscaldamento, Gambe, Petto, Dorso, Glutei, Spalle, Bicipiti, Tricipiti, Addominali e Stretching.**

Il Power Pump Evolution è organizzato in **circuiti** in cui si alternano e/o abbinano i gruppi muscolari tra la parte inferiore e superiore del corpo; i **movimenti/**

esercizi sono "core dipendenti" e il lavoro fisico è sviluppato per 1-2 minuti per gruppo muscolare in progressione e/o in **circuiti di movimenti funzionali per un tempo definito**. I vantaggi e benefici sono molteplici:

- ✓ *Migliore circolazione tra la parte inferiore e superiore del corpo;*
- ✓ *FC varia con intensità maggiore (lavoro metabolico);*
- ✓ *Carichi di lavoro ottimizzati;*
- ✓ *Lavoro multi articolare segmentato all'interno di uno stesso set di lavoro.*

Le principali novità del programma sono i circuiti:

1. **DOWN-TOP-DOWN PLUS;**
2. **TOP-DOWN-TOP PLUS;**
3. **DOWN-CORE-TOP;**
4. **TOP-DOWN-CORE;**
5. **CIRCUIT NON STOP;**

è l'espressione della massima intensità che può raggiungere questo programma di allenamento. **È un circuito metabolico sviluppato per un lavoro globale funzionale e non per singoli gruppi muscolari**, organizzato attraverso lavori globali integrati. Un vero e proprio allenamento del movimento!

UN NUOVO FORMAT ORGANIZZATO IN CIRCUITI PER ACQUISIRE LE CONOSCENZE BASE DEGLI ESERCIZI DEL CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE SIA A CORPO LIBERO SIA CON L'USO DI MANUBRI E BILANCIERE

Il Power Pump Evolution consente dunque di acquisire le conoscenze base degli esercizi fondamentali del condizionamento muscolare a corpo libero (proprioceettività e progressione biomeccanica corretta e ottimizzata degli esercizi) e con l'utilizzo del bilanciere e altri attrezzi. Inoltre, descrive i punti chiave di ogni esercizio e l'organizzazione (struttura) delle sequenze base per un allenamento efficace ai fini degli obiettivi specifici. FINE

A pagina 38 sedi e date dei corsi per diventare istruttore di Power Pump Evolution

■ di Irene Carboni

IL FITNESS PER BAMBINI DAI 6 AI 12 ANNI

BABY FIT

**DALLA SEMPLICE AEROBICA
CON MOVIMENTI A BASSO IMPATTO
AD ALLENAMENTI SVILUPPATI
CON ATTREZZI DI FITNESS.**



Lo sport fa bene a qualsiasi età e i programmi di fitness sono oramai pensati per quasi tutte le tipologie di utenti. Ma, ahimè, rimarcare il “quasi” è d’obbligo. Ricordo ancora la mia prima esperienza lavorativa. Fresca di diploma di primo livello in fitness musicale e desiderosa di costruire coreografie e sequenze di tonificazione per un pubblico adulto, ero stata catapultata

in una realtà completamente diversa: una classe di bambini dai 6 ai 12 anni. Il panico prese il sopravvento sul mio entusiasmo. Tante le domande che mi ponevo: quali rischi possono incontrare i bambini nell’attività motoria e quali invece i benefici? Ho così approfondito i miei studi in questo specifico ambito, facendo diventare la mia esperienza l’argomento della tesi per l’esame di Top Trainer. Dinanzi a un bambino l’errore più grande che può commettersi è pensare che sia un adulto di

piccole dimensioni. Egli ha infatti una struttura fisica e fisiologica particolare.

Si pensi alle ossa: se in età adulta queste sono costituite esclusivamente da tessuto osseo, in età evolutiva le epifisi sono costituite dalla *cartilagine di congiunzione* deputata alla crescita e responsabile della flessibilità dello scheletro del bambino. Inoltre rispetto al soggetto adulto gli organi interni rappresentano nel bambino la porzione maggiore della massa corporea, contribuendo sul

metabolismo a riposo all'incirca dell'80% contro il 20% addebitato ai muscoli scheletrici. Con la crescita questo rapporto si inverte con conseguente diminuzione del metabolismo a riposo e aumento del metabolismo aerobico durante l'attività motoria. Il VO₂ MAX (massimo consumo di ossigeno raggiungibile dall'organismo durante un'attività aerobica ad alta intensità) in età evolutiva pertanto non può ottenere miglioramenti dall'esercizio aerobico come accade nell'adulto. I miglioramenti di questo parametro riscontrabili nel bambino sono infatti legati più allo sviluppo corporeo che all'allenamento.

Tuttavia escludere l'attività aerobica in età evolutiva sarebbe un errore essendo essenziale per il consumo calorico e lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali. L'aerobica proposta ad una classe di bambini deve essere semplice e sviluppata su sequenze con movimenti a basso impatto (camminata, roch, step touch, twist, grapevine, knee up) volta a creare un lavoro ad effetto lipolitico e a evitare sovraccarichi sulle articolazioni. Oltre all'allenamento aerobico altri due tipi di allenamento risultano assai utili.

Il primo si sviluppa su percorsi predeterminati creati con attrezzi di fitness (step, con per slalom, fitball, corda da saltare, hula-hoop) e idonei a migliorare le capacità coordinative e condizionali della velocità e della destrezza.

ESEMPIO DI PERCORSO ADATTO PER LE PRIME LEZIONI

Attrezzi: step, con per lo slalom, tappetino e cerchi.

Saltare lo step; effettuare lo slalom; effettuare la capriola in avanti sul tappetino; saltare i cerchi collocati a terra; finire il circuito, scavalcando tre step.

Il secondo è un interval training sviluppato sull'alternanza di esercizi ad alta e bassa intensità finalizzato allo sviluppo muscolare, all'aumento della spesa calorica, della densità ossea e della forza.

ESEMPIO DI CIRCUITO

È organizzato su due gruppi di bambini che lavorano contemporaneamente, ma alternativamente nelle diverse stazioni di lavoro e di recupero di 45 secondi ciascuna (circa tre periodi musicali).

	LAVORO	RECUPERO
Stazione 1	Lα) Carriola con fitball	Rα) Equilibrio in relevè
Stazione 2	Lβ) Ragno	Rβ) Robot
Stazione 3	Lγ) Spolverare per terra	Rγ) Hula- hoop

Ripetere il circuito per 4 volte per un totale di circa 18 minuti.

Le ore settimanali da dedicare ai bambini devono essere tre, ognuna di 60 minuti e suddivisa in tre fasi.

La **1^a fase** detta **allenante** di circa 30 minuti deve svilupparsi attraverso un adeguato riscaldamento comprensivo di stretching dei grandi gruppi muscolari e del cingolo scapolare seguito da un allenamento o di tipo aerobico o a percorso o ad interval training. Segue la **2^a fase** **posturale** di circa 20 minuti volta a migliorare la postura e la mobilità delle articolazioni attraverso un adeguato stretching. È da prediligere il lavoro a terra per il maggiore controllo corporeo. L'ultima **fase** di circa 10 minuti ha come protagonisti lo **svago** e il gioco.

Sotto l'aspetto psicologico durante l'intera lezione è importante trasmettere ai bambini tanta serenità.

Con l'attività motoria il bambino conosce sé stesso, i propri limiti e i propri punti di forza. Deve essere sempre incoraggiato e mai costretto: se un bambino si rifiuta di eseguire un esercizio vuol dire che in quel momento la paura di fallire prevale sulla voglia di sperimentarsi. È importante assecondarlo. È entusiasmante quando nelle lezioni successive è lui stesso a chiedere di poter eseguire l'esercizio prima temuto. Ultimi ma essenziali tocchi sono l'allegria e la gioia. Liberiamo l'animo e ritorniamo un po' bambini anche noi! ^{FINE}



FIT-SHOP.IT

TUTTO PER IL PROFESSIONISTA DEL FITNESS

MUSICA

ascoltali subito su
www.fif-shop.it



**STEP EXPERIENCE
AUTUMN '15**
€ 24,00 cod. CSEXAUT15



**POWER AEROBICS
AUTUMN '15**
€ 24,00 cod. CPASAUT15



**ALL THE POP HITS
2015**
€ 18,00 cod. EFF425-2



**KICK BOX 5
SUPER HITS**
€ 18,00 cod. EFF416-2



**PURE PILATES
ANETTE ALVAREDO**
€ 24,00 cod. CPURE



**CLUBSTYLE DELUXE
AMSTERDAM**
€ 24,00 cod. CAMST16



**BODYSTYLING
POP & DANCE 2015**
€ 24,00 cod. CBS15



**FLOWING
STRETCH**
€ 24,00 cod. CFLOSTR

LIBRI



104 ESERCIZI CON GLI ELASTICI
di Francesco Cuzzolin e Walter Durogn
per la preparazione fisica,
il recupero e il fitness

€ 20,00 pagine 128 + DVD
cod. L104



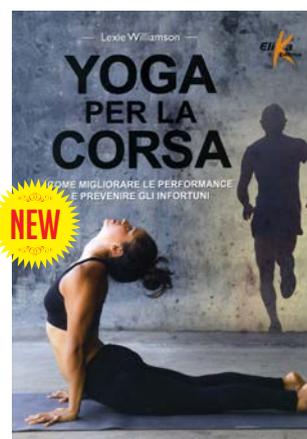
**L'ESERCIZIO FISICO
COME TERAPIA vol.1**
di Peggy A. Houglum
NEGLI INFORTUNI
MUSCOLO-SCHELETRICI
FONDAMENTI VOL.1

€ 55,00 pagine 666
cod. LEFT1



**L'ESERCIZIO FISICO
COME TERAPIA vol.2**
di Peggy A. Houglum
NEGLI INFORTUNI
MUSCOLO-SCHELETRICI
APPLICAZIONI SPECIFICHE VOL.2

€ 55,00 pagine 632
cod. LEFT2



**YOGA
PER LA CORSA**
di Lexie Williamson
COME MIGLIORARE LE PERFORMANCE
E PREVENIRE GLI INFORTUNI

€ 18,00 pagine 224
cod. LCORSA



ACQUISTA SUBITO IL PRODOTTO CHE PREFERISCI SU WWW.FIT-SHOP.IT

OFFERTA PACCHETTI CARDIO Usato revisionato come nuovo garanzia 1 anno

PROMO TECHNOGYM XT PRO 600 RUN XT PRO 600 + 1 PZ a scelta € 3.000



Run XT PRO 600 + a scelta
 Bike verticale / Bike Recline
 Stepper / Top
€ 3.000

PROMO TECHNOGYM SERIE RACE 3 PEZZI € 3.500



Run / Bike verticale / Stepper
€ 3.500

PROMO LIFE FITNESS SERIE 95 CLASSIC RUN 95 TI + 1 PZ a scelta € 4.500



Run 95 TI + a scelta
 Bike 95 CI / Recline 95 RI
 Stepper 95 SI / Ellittica 95 XI
€ 4.500

PROMO TECHNOGYM EXCITE 700 LED RUN 700 LED + 1 PZ a scelta TOT € 5.000



Run 700 LED + a scelta
 Stepper 700 led / Bike 700 led
 Bike Recline 700 led/Wave 700 led
 Synchro 700 led
€ 5.000

PROMO TECHNOGYM XT PRO 600 5 PEZZI € 6.500



Run / Bike Recline / Bike Vert.
 Glidex / Stepper
€ 6.500

PROMO TECHNOGYM EXCITE 500 LED 5 PEZZI € 8.000



Run 500 led / Stepper 500 led
 Bike 500 led / Synchro 500 led
 Bike Recline 500 led
€ 8.000

MACCHINE CARICO LIBERO REALLEADER



Per elenco completo attrezzi
 visita il sito web

PALESTRA COMPLETA TECHNOGYM ELEMENT +



Per elenco completo attrezzi
 visita il sito web

PALESTRA COMPLETA TECHNOGYM SELECTION



Per elenco completo attrezzi
 visita il sito web

Questo e tanto altro presso la ns. Sede.

Telefoni e prenoti una gradita visita allo +39 0823/422787 oppure Ci invii la sua richiesta via e-mail al seguente indirizzo info@outletofwellness.com. Saremo lieti di ospitarla o rispondere anche con materiale fotografico.

Wellness S.r.l.

Viale Delle Industrie Zona Industriale - S. Marco Evangelista 81020 S. Marco Evangelista - CE -Italia

www.outletofwellness.com




www.fif.it

www.performancemagazine.it

www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness

www.facebook.com/FitshopFIF

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

STORIE DI SUCCESSO

Sei un trainer o un istruttore di successo? Hai fatto del fitness e dello sport la chiave per raggiungere i tuoi obiettivi? Allora raccontaci il tuo segreto e la tua storia sulla nostra pagina Facebook o scrivi a performance@fif.it e potresti comparire sul prossimo numero di Performance.

GIANLUIGI VENTURA



Nasco come Artista Marziale nel 1988. Il passaggio agli sport da combattimento mi ha indirizzato all'uso dei pesi e del callistenico per aumentare determinate caratteristiche che ha portato alla passione per l'allora italiana Cultura Fisica nel 1992 (fra l'altro ho una vostra certificazione di 1° livello, con l'onore di essere stato istruttore dal Maestro Emilio They che cambiò significativamente, in una breve conversazione fuori corso, alcuni miei punti di vista importanti nel novembre 1999). Fino al 29 marzo 2009 ho lavorato in palestre insegnando diverse discipline sia da istruttore sia come privato e prestato servizi di sicurezza o accoglienza clienti. Quel 29 di marzo ho subito un infarto miocardico anteriore PTCA primaria e duplice impianto di stent metallico sull'IVA che ha portato delle acinesie permanenti in vari segmenti del ventricolo sx con una conseguente invalidità civile fisica del 47%. Fu moralmente distruttiva la situazione dettata dal primario di cardiologia dell'ospedale di Rho prima di dimettermi: categoricamente vietato qualsiasi lavoro pesante o stressante, notturno o su turni e via dicendo, assolutamente nessun tipo di sforzo anaerobico e aerobico intenso,

consigliata oltre al lavoro sedentario solo una camminata di 30 minuti.

Consigliata un'alimentazione ipocalorica, ipoproteica, ipoglicidica e ipolipidica mangiando poco di tutto; in sostanza una dieta mediterranea di max 2000kc. Per i primi due anni sono stato sempre più male; non ci fu un giorno in cui mi sentii bene o in forma, sempre era la pressione, l'astenia causata anche dai betabloccanti e altre sintomatologie, ho rischiato la raddomiolisi con cpk sopra i 6000 e ho dovuto interrompere le statine. Ogni tre mesi gli esami erano scoraggianti e gli stessi specialisti mi confermavano che con l'avanzare dell'età la patologia sarebbe inevitabilmente peggiorata.

Non ho assolutamente accettato la situazione e così ho iniziato a studiare a fondo il mio problema dal punto di vista clinico e farmacologico (questo mi ha portato via un bel po' di tempo) per poi valutare una nuova strategia alimentare basata sui miei studi tramutatasi poi in una scelta e ciclizzazione dei macronutrienti su base mensile con la relativa integrazione. Ho iniziato ad allenarmi con molta cautela, partendo da semplici circuit training di esercizi a corpo libero e la consueta "camminata" fino a codificare cicli di sedute anaerobiche a sedute di respirazione. Finalmente nel 2013 ho verificato il primo progresso clinico con un rientro nei limiti della dilatazione del ventricolo dx e con un aumento del 20% del volume di eiezione e quindi una conseguente diminuzione dell'invalidità; la conferma che la strada era giusta e,

ulteriore rafforzamento l'eliminazione di alcuni farmaci e la lenta diminuzione delle dosi di betabloccante, ma soprattutto il "benessere" che non provavo da tanto tempo. Ho scritto "benessere" perché la componente più importante nel mio percorso è stata quella psicologica, è questa che fa la differenza sostanziale nella riuscita del percorso: le tecniche si studiano e si mettono in pratica ma la difficoltà di mantenerle nel tempo con fatica e determinazione è la scelta di imparare come funziona il pensiero razionale e di come ci inganniamo da soli.

Non è stato facile ma è molto più semplice di quel che si può pensare. Il 21 maggio ho subito un'ischemia acuta all'arto inferiore sx e, operato d'urgenza, in 6 ore di sala operatoria mi hanno ricostruito parti dell'arteria femorale lungo tutto il quadricipite con patch di pericardio bovino e ripulito il restante tramite sonda e di nuovo, per l'ennesima volta, ho dovuto ricominciare da capo, ricominciare a stare in piedi per poi camminare e allenarmi, attualmente sono in terapia anticoagulante settimanale e ancora, a volte, ho problemi a deambulare correttamente.

La cosa importante che vorrei la gente capisse è: se posso vivere sereno e in forma con i miei problemi, se riesco a riderne trasformandoli in energia per il miglioramento personale e se mi sono reinventato in ambito lavorativo in piena crisi, da invalido e senza nessun aiuto, immaginate cosa potreste fare voi che siete sani e in salute.

Dipende sempre e solo da noi.



www.instagram.com/fif_it

#INFORMAFIF UN VIAGGIO NELLO YOGA

Lo yoga è una scienza dedicata al creare l'unione tra corpo, mente e spirito. In poche parole ci aiuta a creare equilibrio, vivere in pace, buona salute ed in armonia. Ma non solo, ci permette anche di creare un forte legame con il nostro corpo e con l'ambiente circostante. Nello scorso numero di Performance vi avevamo chiesto proprio questo, praticare yoga e rappresentare, con una foto, il vostro legame con lo spazio. Ecco gli scatti scelti, che mostrano una perfetta sintonia fra corpo e ambiente. Complimenti ai vincitori!



@enrico_ramazio



@ileniatriletti_trainer



@sellyricco



@vanishfreehappy

NUOVO TEMA PER I TUOI SCATTI:

#INFORMAFIF MY BODYWEIGHT CHALLENGE

Questa volta la sfida che vi proponiamo è con voi stessi, vogliamo vedere i vostri esercizi a corpo libero. Squat, turk squat, affondi, trazioni, push-up, squat jump o push jump, avete massima libertà nel mostrarci in cosa eccellete.

Il corpo è una macchina perfetta, ma noi la sappiamo usare veramente? Se pensi di sì, allora mettili alla prova e fatti scattare una foto mentre ti alleni e taggala su Instagram con #informaFIF.

Fra tutte le foto che arriveranno ne selezioneremo quattro che pubblicheremo sul prossimo numero di Performance.

I vincitori saranno comunicati su Instagram, quindi seguite @fif_it

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Tagga su Instagram #informafif

My bodyweight challenge

La tua foto sul prossimo numero di Performance



shopmedia.fif.it

VIENI A VEDERE COME FUNZIONA LO STREAMING FIF

HOME SHOP CONTATTI TORNA A FIT SHOP

Login Registrati FAQ

Novità

Fitness & PT Coreography & Step Tonificazione

Pilates Fitness Funzionale

ifit App iFit

bevo LAURETANA perchè

VIVO
dinamico

Segui la campagna
ragionidiunasceltaconsapevole



Scegliere l'acqua giusta è importante per vivere in armonia e restare in forma. LAURETANA, grazie al suo basso residuo fisso (14 mg/l), al pH leggermente acido ed al basso contenuto di sodio (1,2 mg/l) è un'acqua minerale particolarmente consigliata per l'uso giornaliero ed abbondante e risponde perfettamente alle esigenze di reidratazione degli sportivi.

Leggera e pura, Lauretana è l'acqua ideale per chi sceglie ogni giorno uno stile di vita sano ed equilibrato attraverso il movimento ed un consumo consapevole.



www.lauretana.com

Seguici su



Consigliata da



LAURETANA

L'acqua più leggera d'Europa