

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

# Performance

RIVISTA UFFICIALE



TRAINING

LE ALZATE  
DI POTENZA

FITNESS GROUP

UNA EFFICACE  
COMUNICAZIONE  
NON-VERBALE

ALLENAMENTO

L'esercizio  
fisico dei V.I.P.

## FITNESS ACADEMY

LA NUOVA PROGRAMAZIONE CON:

CORSI . MASTER  
CONVEGNI . CONVENTION

CON FIF CARD

# GRATIS

convention e  
convegni

WWW.FIF.IT

sponsored by



ICST

# 9° CONVEGNO INTERNAZIONALE SULL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

**ABANO TERME (PD) 23-24-25 OTTOBRE**

*ICST sta per diventare una delle date più importanti per l'allenamento della forza. Scienziati, istruttori, allenatori e ricercatori nel campo dell'allenamento della forza, della fisiologia applicata, della biomeccanica, della nutrizione e della farmacologia si incontreranno ad Abano Terme (Padova) per discutere sullo stato attuale della ricerca e per condividere le nuove scoperte sulla scienza applicata e sulle metodologie di allenamento.*

#### Alcuni degli argomenti trattati:

- Adattamenti neurali per l'allenamento della forza
- Meccanismi di controllo scheletrico per la crescita muscolare
- Differenza di genere nella risposta all'allenamento della forza
- Forza e resistenza: amici o nemici e quando?
- Allenamento per forza massimale e potenza
- Nutrizione e allenamento della forza
- Allenamento della forza per grandi e piccoli
- Allenamento della forza per la riabilitazione

#### Relatori invitati:

- Timothy Carroll (Australia)
- Avery Faigenbaum (USA)
- Steven Fleck (USA)
- Marco Sandri (Italia)
- Keijo Häkkinen (Finlandia)
- Dusan Hamar (Slovacchia)
- William J. Kraemer (USA)
- Inigo Mujika (Spagna)
- Marco Narici (Italia)
- Robert Newton (Australia)
- Antonio Paoli (Italia)
- Carlo Reggiani (Italia)
- Dietmar Schmidtbleicher (Germania)
- Luc van Loon (Olanda)

■ **Sede** Alexander Palace Hotel, Abano Terme (PD)

■ **Quota d'iscrizione 230€** (esclusivamente riservata ai soci istruttori FIF in regola con l'affiliazione 2014-2015)

■ **Attestato** Ai partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione al convegno.

#### ■ **Note**

- Non verranno accettate iscrizioni sul posto.
- Il convegno si terrà in lingua inglese con traduzione simultanea.

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

# FIF CARD

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

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

**Aggiornarsi  
non è mai stato  
così conveniente!**

per l'istruttore

**29€**

al mese



per il club

**49€**

al mese



scopri tutti i vantaggi

# FIF CARD istruttore

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

\* PER 12 MESI A PARTIRE DALLA DATA DI SOTTOSCRIZIONE.



## I SERVIZI ESCLUSIVI RISERVATI A FIF CARD ISTRUTTORE

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

La **FIF Card Istruttore** prevede anche i servizi assicurati al "socio istruttore" (li trovate a pagina 64 di questa rivista), in quanto automaticamente ne viene attivata l'iscrizione.

Pertanto, la quota di 140 euro di socio istruttore è già compresa nei 29 euro mensili della FIF Card Istruttore. Resta inteso che si può anche semplicemente sottoscrivere la normale affiliazione alla FIF come socio istruttore.

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

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

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

## Gli appuntamenti FIF Card

Appuntamenti di fitness musicale	periodo	FIF card	c.f.	
FIF Annual	ottobre 2014	gratis	4	convention
Functional Aqua Training - Advanced Aqua School	novembre 2014	gratis	2	stage
Postural Conditioning Tour: Bari, Catania, Roma, Mantova	novembre 2014	gratis	2	stage
In Corpore Sano	febbraio 2015	gratis	3	convention
XXL Fitness (Sicilia)	febbraio 2015	gratis	2	convention
Postural Conditioning Tour: Bari, Catania, Roma, Mantova	febbraio / marzo 2015	gratis	2	stage
Welcome Fitness	aprile 2015	gratis	5	convention
International Pilates	marzo 2015	gratis	2	convention
Blue Fitness	settembre 2015	gratis	4	convention
Appuntamenti di fitness	periodo	FIF card	c.f.	tipologia
FIF Functional Day	settembre 2014	gratis	2	stage
Personal Trainer on Tour: Mantova, Roma, Bari, Catania	novembre 2014	gratis	2	stage
Convegno A.I.P.S.	novembre 2014	50%	3	convegno
In Corpore Sano convegno	febbraio 2015	gratis	3	convegno
XXL Fitness (Sicilia)	febbraio 2015	gratis	2	convegno
Personal Trainer on Tour: Mantova, Roma, Bari, Catania	febbraio / marzo 2015	gratis	2	stage
Welcome Fitness	aprile 2015	gratis	5	convegno

★ **C.F.:** crediti formativi

★ **Stage:** un giorno di aggiornamento specialistico teorico/pratico

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

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

# CONVENTION E CONVEGNI GRATUITI, SCONTI SULLE M

# FIF CARD club

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

\* PER 12 MESI A PARTIRE DALLA  
DATA DI SOTTOSCRIZIONE.



## I SERVIZI ESCLUSIVI RISERVATI A FIF CARD CLUB

- **Partecipazione gratuita a tutte le convention e ai convegni segnalati nella tabella a sinistra e riservato a cinque partecipanti per evento (che possono variare ad ogni evento).**
- **Partecipazione gratuita a importanti eventi patrocinati e convenzionati con FIF che saranno comunicati ai Club del circuito FIF Card**
- **N° 5 iscrizioni gratuite al convegno "Fitness Marketing Summit"\***.
- **Partecipazione gratuita a 3 master di specializzazione\*.**
- **Partecipazione gratuita per 2 persone ai corsi "Club Manager" e "Sport Manager"**
- **Sconto del 25% (senza limitazioni di partecipanti) sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF.**
- **Accesso all'area aggiornamenti tecnici on line delle quattro discipline disponibili. Gli aggiornamenti sono a cura dei docenti FIF (n. 40 aggiornamenti).**
- **Invio periodico di newsletter di aggiornamento giuridico-fiscale.**
- **Invio delle riviste: Performance, Expression, P.T. Journal, Mantra.**
- **Consulenza on-line tecnica e amministrativa.**

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

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

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

- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito [www.fif.it](http://www.fif.it) e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it)). È obbligatorio l'invio dell'autorizzazione firmata (il modulo è scaricabile sul sito [www.fif.it](http://www.fif.it)).
- Sconto del 20% su corsi, master ed eventi FIF per il titolare del centro.
- Sconto del 12% sugli articoli del catalogo "Fit Shop".
- Diritto ad utilizzare il marchio F.I.F. con la dicitura "Centro Associato F.I.F."
- Possibilità di ospitare iniziative F.I.F.
- Patrocinio F.I.F. per iniziative organizzate dal Centro (previa visione e accettazione del programma da parte della F.I.F.).
- Invio, su richiesta, dei nominativi degli insegnanti diplomatisi nelle aree di appartenenza.
- Iscrizione gratuita ai Campionati Italiani e a tutte le competizioni FIF.
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare i corsi FIF senza versare la quota di socio praticante e affiliarsi come socio istruttore versando la quota di 100 € anziché 140 €.
- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Tessera e T-Shirt ufficiale F.I.F.
- Libro della Federazione Italiana Fitness per il 25esimo anniversario 1989-2013 (214 pagine a colori)

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

- Esenzione fiscale attività sportive ed istituzionali svolte verso gli associati, gli iscritti ed i partecipanti [art. 148 Del Tuir comma 1 e 3 e circ. Min. Finanze 124/e/98] - solo per associazioni regolarmente costituite.
- Esenzione fiscale bar sociale [art. 148 Del Tuir comma 5 e circ. Min. Finanze 124/e/98] - solo per associazioni di promozione sociale regolarmente costituite.
- Assicurazione infortuni invalidità permanente e morte per i componenti del Consiglio Direttivo (max 3 persone).
- Possibilità di assicurare contro gli infortuni, a tariffe agevolatissime, i clienti/soci del Centro.
- Convenzione SIAE per sconti nei pagamenti dei compensi su diritti musicali per diffusioni nelle attività di allenamento, gare, manifestazioni, feste e per tutte le attività socio culturali.
- Esenzione sull'imposta delle insegne indipendente-

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

## Come si ottiene la FIF Card?

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

MANIFESTAZIONI E TANTI ALTRI VANTAGGI [WWW.FIF.IT](http://WWW.FIF.IT)



Nutritional Sport  
Consultant



# Corso Biennale Diploma Europeo UNITED KINGDOM

7 WEEKEND  
DI LEZIONI  
FRONTALI

l'ultimo  
week-end  
è comprensivo  
di esame finale

IN PIÙ  
MODULI  
DI STUDIO  
ON-LINE

L'innovativo corso che fornisce le competenze per la corretta alimentazione e integrazione naturale nel soggetto che svolge regolare attività fisica

## PADOVA E ROMA: INIZIO CORSI OTTOBRE 2014

**CNM Italia** (College of Naturopathic Medicine), sede italiana di uno dei più rinomati College di Scienze Naturopatiche del Regno Unito con sede centrale a Londra, in collaborazione con **Federazione Italiana Fitness** danno la possibilità di acquisire una nuova professionalità. Con il corso biennale si consegue il **Diploma 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 richieda o che ne abbia la necessità. Tale titolo consente l'iscrizione all'**European Practitioner Register della British Complementary Medicine Association (BCMA)** che garantisce l'elevata professionalità degli iscritti. Inoltre, la legge n. 4 del 14 gennaio 2013 - recante "Disposizioni in materia di professionisti non organizzate in ordine e collegi" - consente ai professionisti de quo di riunirsi liberamente in associazioni che garantiscono la professionalità dell'operatore previo suo adeguamento a specifiche regole deontologiche. CNM Italia è una realtà **unica in Italia** considerata l'autorizzazione ricevuta con **Decreto dal Ministe-**

**ro dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca** all'esercizio dell'attività formativa in Naturopatia, Nutrizione-Nutraceutica e Floriterapia. Il corso prevede **7 weekend di lezioni frontali** e supporto formativo **on-line** (i 7 week end di lezione in aula saranno accompagnati da documentazione di studio e approfondimenti reperibili nella piattaforma telematica dedicata al College). Permette di acquisire competenze professionali adeguate, di elevata qualità e la conoscenza utile per suggerire protocolli pratici finalizzati al raggiungimento del benessere dell'organismo utilizzando nei vari ambiti sportivi, vitamine, minerali, acidi grassi insaturi, fitoterapici e nutraceutici. *Il corso è a numero chiuso.*

**Relatori:** Prof. Lucia Bacciottini, Prof. Ivo Bianchi, Dott.ssa Francesca Carapellese, Dott. Fabrizio Duranti, Prof. Pierluigi Gargiulo, Dott. Alberto Martina, Dott.ssa Marilù Mengoni, Dott. Marco Neri, Prof. Antonio Paoli, Avv. Giancarlo Rizzieri, Dott. Luca Speciani, Dott. Marco Stegagno, Dott.ssa Silvia Vitturi.

Presentazione del corso: **Padova 28 settembre**

### PER INFO

#### **CNM Italia**

Padova, via Prima Strada 23/3.  
Tel. 049 9080654 - Fax 049 8898924  
[info@cnmitalia.com](mailto:info@cnmitalia.com) - [www.cnmitalia.com](http://www.cnmitalia.com)

#### **F.I.F., Federazione Italiana Fitness**

Ravenna, via Paolo Costa 2  
Tel. 0544 34124 - Fax 0544 34752  
[fif@fif.it](mailto:fif@fif.it) - [www.fif.it](http://www.fif.it)

[www.nutritionalsportconsultant.com](http://www.nutritionalsportconsultant.com)

**R**avenna, Firenze, Roma, Napoli, Bari, Catania, Palermo, Cagliari, Milano, Mantova, Bologna e tante altre ancora non sono le città dove si sono svolte le recenti elezioni sia europee sia amministrative, ma le città che ci condurranno nella prossima stagione, in un viaggio nella formazione e specializzazione, a insegnare e allo stesso tempo a raccogliere nuove idee, tecniche di allenamento, sistemi innovativi per reinterpretare il nostro settore. Non è la classica campagna elettorale in cui il bombardamento di parole, promesse, falsi proclami e soluzioni inarrivabili è l'unico scopo dei candidati anzi, è il cammino lungo lo stivale italiano dove la Federazione Italiana Fitness ritiene importante ci sia la sua presenza sul territorio e il suo contatto umano tramite i suoi professionisti.

Con l'organizzazione di convention, convegni, conferenze, corsi, aggiornamenti per dare maggiore forza e qualità al mondo del fitness. Il fitness in continuo divenire che trova in ogni luogo la sua espressione migliore e si nutre, ora più che mai, di emozione e passione. L'estetica del movimento diventa sentimento e lo stesso gesto si perfeziona sempre più, trovando la forza di andare oltre le proprie capacità, paure e schemi mentali per proporre inedite armonie e soprattutto soluzioni ancora inesplorate che sono al servizio delle gratificazioni sia di chi insegna sia di coloro che desiderano apprendere.

Un percorso che va alla ricerca della conoscenza e dell'autoconoscenza perché il fitness è benessere e anche se, spesso, si pensa solo a quello fisico in realtà, è importante pure quello mentale.

Questo in fondo è il punto: fitness ed emozioni, un binomio che può portare all'infinito in cui i confini sono difficili da vedere, comprendere e determinare perché l'anima vuole, più che mai, spostare in avanti la sua meta. Impariamo ad emozionare e soprattutto ad emozionarci in questo viaggio in quanto dare il meglio di noi è una bellissima scelta che regala tante soddisfazioni nel corso della nostra lunga, entusiasmante, gioiosa, faticosa carriera.



## **Performance**

Organo ufficiale della  
Federazione Italiana Fitness

**ANNO XXV**  
**N. 2 AGOSTO 2014**



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**

Grafica Editoriale Printing (Bologna)

### **Foto**

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

### **Editore**

Centro Studi La Torre  
Via Paolo Costa 2 . 48121 Ravenna

### **E-mail**

performance@fif.it

### **Hanno collaborato**

Marco Neri . David Stauffer

### **Si ringrazia**

Sonia Bosi . Elisa Amaducci  
Federica Sangiorgi . Sara Baraccani



[www.performancemagazine.it](http://www.performancemagazine.it)



# FITNESS

# DAL MONDO

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



### IL CARDIOFITNESS AIUTA LA TERZA ETÀ

Sulla rivista "Neurology" è stato pubblicato un nuovo studio condotto da David R. Jacobs della University of Minnesota sulla salute futura del cervello abbinata alla buona cura del cuore. Infatti, i giovani adulti che corrono o svolgono attività di cardiofitness avranno memoria e capacità di pensiero migliori durante

la mezza età, ovvero tra i 43 e i 55 anni. La ricerca ha analizzato i dati da un campione di 2747 persone sane di età media di 25 anni, sottoposte a un anno di cardioattività al tapis roulant, le cui abilità cognitive sono state monitorate dopo 25 anni prendendo come parametri la memoria verbale, la velocità psicomotoria e la funzione esecutiva. Ebbene, a ogni minuto in più eseguito al tapis roulant durante l'anno di allenamento sono, 25 anni dopo, corrisposti: 0,12 parole corrette in più a un test di memorizzazione di quindici parole e 0,92 numeri in più sostituiti in maniera corretta in un test di velocità psicomotoria (rapporto tra capacità di pensiero e movimento fisico). Tali dati sono rimasti anche dopo l'aggiustamento dovuto a fattori come il fumo, il diabete e il colesterolo.



### TECNOLOGIA TEDESCCA PER L'ALLENAMENTO TOTAL BODY

L'innovativo sistema tedesco Miha Bodytec, per l'allenamento total body è il frutto di approfonditi studi scientifici e utilizza una combinazione di esercizi dinamici a corpo libero con EMS su tutti i più importanti distretti muscolari contemporaneamente, assicurando la massima efficacia in poche sedute. Si tratta di una stimolazione dinamica che in soli 20' è in grado di attivare la muscolatura profonda e il 100% delle fibre su oltre 300 muscoli. L'attrezzo supporta il PT in tutto e per tutto ed è utilizzato da campioni come Usain Bolt, il

numero uno della velocità, e dai calciatori del Bayern Monaco, così come da importanti fitness club e famosi PT e fisioterapisti. È uno strumento moderno che non richiede sovraccarichi e non impone alcuno stress alle articolazioni. Tutti i livelli di allenamento sono personalizzabili ed è adatto a utenti di ogni età e a qualsiasi livello di fitness del singolo individuo. L'innovativo sistema permette di raggiungere ottimi risultati in alcune sessioni, dimezzando i tempi di lavoro e migliorando l'allenamento isotonico svolto sia a livello individuale sia di gruppo all'interno di un fitness club.



### L'ESTRATTO DEL PINO MARITTIMO FA BENE ALLO SPORTIVO

I risultati di una ricerca condotta dal dott. Belcaro e recentemente pubblicata nella rivista "Journal of Sports Medicine and Physical Fitness" hanno accertato l'efficacia dell'integrazione giornaliera di Pycnogenol, un estratto del pino marittimo francese, ricco di proantocianidine oligomeriche e brevettato, per migliorare la forma fisica e il recupero muscolare. Lo studio diviso in due parti ha coinvolto 147 atleti amatoriali e 54 triatleti. Nel primo caso in 74 hanno assunto 100 mg/die di Pycnogenol e 73 non l'hanno preso. Poi, tutti quanti sono stati sottoposti all'esame Army Physical Fitness Test (APFT) che misura i livelli di forma fisica tramite

la forza muscolare, la resistenza e l'attività cardiovascolare. Il test ha dimostrato che i soggetti che avevano usato l'estratto hanno migliorato tutti i parametri entro otto settimane, tra cui la riduzione media di circa due minuti del tempo necessario per correre due miglia, l'endurance in due minuti di push up è migliorata del 25% e la resistenza al sit-up è aumentata in media del 15%. Nel secondo caso i 32 triatleti che hanno assunto 150 mg/die dell'estratto hanno migliorato la velocità e la forza riducendo notevolmente i crampi e lo stress ossidativo in un monitoraggio durato 4 settimane, con una media di 100' comprensivi di 47 miglia di nuoto, 12 in bicicletta e 5 km di corsa. Pertanto la ricerca condotta evidenzia che l'utilizzo di questo estratto del pino marittimo insieme ad un buon allenamento e ad una alimentazione adeguata può incrementare la performance e ridurre lo stress ossidativo sia negli atleti agonisti che in quelli amatoriali.



## LO YOGA PLASMA IL CERVELLO

Tanto più si pratica lo yoga e molto di più crescono i neuroni. Il motivo deriva dal fatto che praticare regolarmente lo yoga produce effetti sorprendenti e a dimostrarlo è una ricerca svolta dal Centro Americano per la medicina Alternativa e Complementare che si trova a Bethesda, in Virginia (USA). I risultati di questo studio sono stati presentati al meeting annuale della "Society for Neuroscience" a San Diego, in cui risulta che praticare lo yoga produce effetti sorprendenti. Infatti, promuove un aumento di volume di diverse aree fondamentali del cervello, come quelle coinvolte nella visione, nella concentrazione e nella consapevolezza di sé. Le due ricercatrici statunitensi Villemure e Bushnell hanno deciso di osservare in maniera completa il cervello e le sue reazioni sia negli individui che praticano lo yoga su base regolare sia in persone che sono a digiuno di questa disciplina. Le analisi e le risonanze hanno fatto emergere che i primi hanno una massa maggiore di materia grigia e quindi, un maggiore numero di cellule nervose in zone come la corteccia somatosensoriale, quella parietale, quella visiva e anche in quella cingolata che è l'area fondamentale che regola il senso del sé.



## APPLE PUNTA FORTE SU FITNESS E SALUTE

La presentazione al WWDC 2014 a San Francisco del nuovo sistema operativo iOS 8 ha portato alla luce una nuova applicazione da parte di Apple, dove l'utente potrà essere aggiornato su tutte le informazioni riguardanti la salute e il fitness tramite l'applicazione **Health** e la piattaforma **HealthKit**.

Un completo e dinamico diario dei propri dati personali sufficiente per conoscere la frequenza cardiaca, le ore di sonno, le calorie smaltite, il livello di colesterolo, la pressione e tanto altro ancora. L'app **Health** si interfaccia con l'**Healthkit** che verrà sfruttato da sviluppatori e produttori di accessori per la creazione di app e dispositivi compatibili e pertanto garantirà l'abilitazione della comunicazione tra le varie applicazioni dei settori della salute e del benessere con punto centrale il fitness.

Apple non vuole sostituire il medico, anzi, l'interazione di un'applicazione sulla pressione e quella sulla frequenza cardiaca potrà essere d'aiuto per qualsiasi dottore.

Una succosa novità in attesa dell'iWatch che sarà di grande supporto per questo **Healthkit**.



## DALLA SVEZIA UN TAPPETINO PER MIGLIORARE L'ESERCIZIO FISICO

In Svezia, il tappetino della Mysa con micropunte per agopressione, è stato eletto come prodotto dell'anno (un milione di pezzi venduti) ed è molto conosciuto. Infatti è già utilizzato da fisioterapisti e trainer anche in alcuni importanti club sportivi tra cui il Chelsea, squadra di calcio inglese allenata da Mourinho e il team italiano del Petrarca Rugby. Un tappetino che aiuta a distendere le tensioni muscolari, predisponendo il corpo all'allenamento grazie al rilascio di endorfine. Inoltre è efficace come defaticante della muscolatura dopo ogni lavoro fisico, in virtù del suo effetto mio-rilassante, decontratturante e stimolante della circolazione, tipico dell'agopressione cutanea. L'unico tappetino con interno in fibra naturale in grado di abbinare i fiori a 33 punte, a densità bilanciata, con la speciale imbottitura in fibra 100% vegetale e traspirante, per garantire la perfetta distribuzione dell'agopressione sulla parte da trattare mantenendo il massimo rispetto per la natura. Mysa ha realizzato una linea completa ideale per mal di schiena, cervicale, lombalgie, cali di energia, stress, insonnia e tensioni muscolari.

## LA LUCE SOLARE DEL MATTINO AIUTA A PERDERE PESO

Maggiore è il tempo in cui ci si espone alla luce solare del mattino più il peso tende a scendere. Non è una dieta, ma l'interessante risultato di una ricerca scientifica condotta dalla North Western University su 54 volontari, a cui è stato applicato al polso un rilevatore di luce solare e che dimostra quanto segue: le persone più magre si espongono per più tempo alla luce solare mattutina e questo indipendentemente da altri fattori come l'età, lo stile di vita o altro. Lo studio durato una settimana e che prevedeva un'esposizione di almeno venti minuti al giorno, nelle ore che vanno dalle 8 alle 12, ha incrociato non solo l'esposizione al sole e il suo orario ma anche un diario alimentare in cui i volontari scrivevano ciò che mangiavano ogni giorno. I ricercatori hanno affermato che la luce è in grado di regolare il ritmo sonno-veglia dell'organismo umano fondamentale sia per dormire bene sia per produrre gli ormoni che riducono la fame, aumentando il senso di sazietà. Inoltre, la luce mattutina è molto più forte di quella pomeridiana e, quindi, più efficace sull'organismo umano. Una semplice e leggera colazione consumata in giardino o sul terrazzo con i raggi solari del mattino può cambiare la qualità della nostra vita.





DI MARCO NERI

**S**pecchio delle mie brame chi è la più bella di tutto il reame? Beh questa volta la citazione non è di letteratura impegnata ma certamente di un "classico" evergreen. Nonostante l'amenità della citazione nulla viene tolto alla veridicità del titolo.

A dire il vero nulla di nuovo, la fiera del fitness (ora Wellness) è da sempre una vetrina dove ci sono tantissime persone che si mettono in forma appositamente per andare in fiera, questo non per salire su un palco a fare una coreografia o una routine di body building, ma solo per farsi vedere pronti e magari suscitare qualche sguardo ammirato.

Del resto gli abbigliamento, complice il caldo estivo, sono sempre abbastanza succinti (io invece ringrazio la giacca che camuffa un poco la "panza").

La fiera quindi come opportunità per farsi vedere ma anche per vedere cosa offre il mercato: dalle macchine passando per integratori, editoria e corsi di ogni tipo e genere.

Quest'anno più che mai era il momento delle "app" e dei software, una realtà presente da sempre ma che ora più che mai sembra essere irrinunciabile. Ecco quindi una incredibile offerta che va dai programmi gestionali per le palestre alle app per tablet e smartphone dove è possibile monitorare la forma fisica, avere programmi di allenamento e piani alimentari. La cosa certamente è un passo avanti e tali offerte non sono solo basate sulle caratteristiche ed esigenze dell'utente, ma sono addirittura sviluppate con un tutor on line che su appuntamento via telefono o Skype può motivare. Siamo nell'epoca della decentralizzazione e quando parliamo con un call center ci sono buone possibilità che sia in Albania o altri paesi con tassazione favorevole. Ma tutto questo è un bene o un male? Difficile rispondere ma di una cosa sono certo: il progresso non si ferma e anche un dinosauro (anche come mole) come me si è dovuto arrendere (ma solo in parte) alla rete e alle opportunità offerte

## LA FIERA DELLA NOVITÀ E DELLE VANITÀ

(anche se nulla mi toglie dalla testa che tanti social network siano ottimi per divulgare iniziative e per fare/farsi conoscere ma che non siano poi questa panacea per i rapporti personali). L'evoluzione e i vantaggi creati dalla tecnologia vanno sfruttati, l'importante è non farsi fagocitare da essi dimenticando la grande prerogativa data dall'esperienza e dalla capacità di un trainer di entrare in sintonia con la persona e di sapere dare in tempo reale risposte e soluzioni ai problemi. In pratica credo che la tecnologia sia da una parte una possibile scelta per l'home fitness, per i principianti dell'attività fisica che non hanno particolari problemi motori, mentre dall'altra possa essere un supporto per le palestre ed i personal che trovano modo di ampliare la loro offerta (pensate un personal che nel settore nutrizione può dare solo qualche consiglio generale, che può affidare, a costi tutto sommato abbordabili, la parte alimentare ad un programma gestito da medici). Confesso di essere tecnofobico e che tutte queste cose mi fanno girare la testa; sono comunque certamente utili e ben si allineano con la configurazione che la "gestione" del fitness e della salute sta prendendo; non vorrei però che tutto questo andasse a far perdere di vista la centralità del fattore uomo, inteso non solo come conoscenza tecnica ma anche come creatività ed empatia nel sapere porsi ed affrontare il carattere e le esigenze degli utenti. So bene che buona parte di questa capacità è questione di carattere, educazione, genetica, ma è anche vero che studiando un poco di comunicazione e sport coaching è possibile apprendere elementi base e magari cogliere i propri punti deboli. A questo proposito devo dire che sono da sempre un fautore dell'inserire le basi

di comunicazione e, perché no, anche di PNL nei corsi per PT. Tornando a bomba alla fiera di Rimini, la sensazione è stata di vedere molto meno dominanti del solito le aziende di attrezzatura "pesante" per le palestre; questo a favore dei piccoli attrezzi dedicati all'invasione del functional training. Altre aziende che hanno registrato una "contrazione" di presenze sono quelle di integrazione, ma non perché non ci sia interesse per il settore o perché il settore non abbia nulla di nuovo da proporre, solo che la sensazione è che i margini di guadagno si sono talmente contratti che ciascuna azienda ben valuta a come gestire le proprie risorse.

Alla grande invece tutte le proposte che spaziano dall'olistico passando per i PT ed il funzionale. Qui non si può non menzionare FIF che ancora una volta si è presentata in fiera con una offerta a 360°. Inoltre è nell'ambiente da 25 anni (a proposito; in fiera girava la bozza del libro celebrativo proprio di questi 25 anni e sono certo che molti 40enni avranno le lacrime di commozione nel ricordare il percorso fatto in questo lasso di tempo).

A Rimini abbiamo quindi visto la "solita" esibizione delle vanità (e chi non è un poco edonista nel mondo del fitness lanci la prima pietra...) ma anche tanta concretezza e tanta voglia di rinnovarsi. Una voglia che manifesta vitalità e che richiede però la capacità di guardare avanti conoscendo però bene quanto c'è nella tradizione e senza mai rinunciare al concetto di divertimento e di salvaguardia dell'unicità di ogni utente.





Lectures

- 14 **Le alzate di potenza**  
DI ANTONIO SQUILLANTE
- 19 **Una efficace comunicazione non-verbale**  
DI DAVID STAUFFER
- 22 **Risultati schiacciati con il mental coach**  
DI CHRISTIAN PAGLIARANI
- 24 **L'allenamento in sospensione**  
DI DONATELLA LONGHI
- 71 **Formazione per presenter**  
DI ROBERTA CAMPANIOLO
- 78 **Carburare dopo le vacanze**  
DI ALEXANDER BERTUCCIOLI
- 80 **L'esercizio fisico nel lavoro dei V.I.P.**  
DI SANDRO ROBERTO
- 82 **Mini Ball Training**  
DI MASSIMO TOCCO
- 84 **La figura dello sport manager nel fitness**  
DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- 86 **Il pilates in gravidanza**  
DI GIANPIERO MARONGIU
- 88 **FIF: un brand di successo che va oltre i confini nazionali**  
DI JULIO PAPI E VIVIANA FABOZZI
- 91 **La tonificazione metabolica**  
DI DAVIDE IMPALLOMENI
- 94 **Roughtraining**  
DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- 96 **I dvd federali per rinnovare l'attività fisica**  
DI CLAUDIO CASTELLUCCI

Reportage  
RiminiWellness

- 68 **L'avanzata del fitness continua!**  
DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- 70 **Cinque profili sul popolo del fitness**  
DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- 72 **Club vs Club per dodici titoli italiani**  
DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- 74 **Saranno presenter: un format di successo**  
DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- 75 **New faces of fitness**  
DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- 76 **Le gare per gli atleti d'acciaio**  
DI CLAUDIO CASTELLUCCI

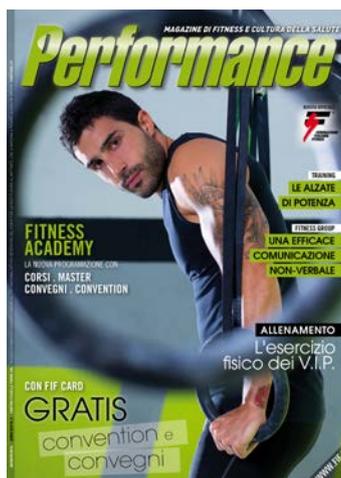


Rubriche

- 08 **FITNESS DAL MONDO**  
L'ANGOLO DELL'OPINIONISTA  
**RIFLESSIONI DI GHISA**  
DI MARCO NERI
- 10 **INFORMA**
- 98 **FIF SOCIAL COMMUNITY**  
DI SARA BARACCANI



L'ESERCIZIO FISICO, UNA PARTE INTEGRANTE DEL LAVORO DEI V.I.P.



Numero 02 2014  
ANNO XXV

Fitness  
Academy

- 27 **CORSI, MASTER, WORKSHOP CONVEGNI E CONVENTION**  
Tutti gli appuntamenti didattici dell'autunno inverno 2014-2015



Since 1947

Photo by Nima Benati



**VEGETARIAN?**  
Yes, thanks!

**Mirco Bergamasco**  
Rugbista, tre quarti centro/ala del Rovigo e della Nazionale Italiana. Attualmente è il migliore realizzatore di mete in attività per la Nazionale Italiana Rugby.



# Non arrenderti mai! Difendi le tue articolazioni

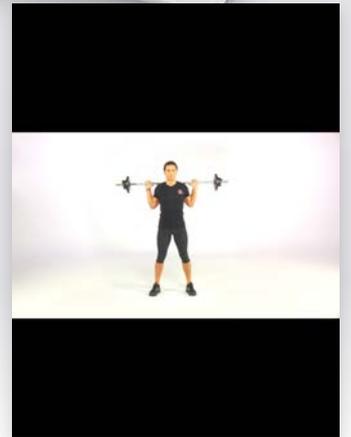
VEGARTIDOL è un integratore alimentare a base di Glucosamina Regensure®, OptiMSM®, Vitamina C, Manganese (chelato Albion®) e con estratti di *Salix alba* L. e *Zingiber officinalis* Rosc.

[www.vegartidol.it](http://www.vegartidol.it)  
[www.solgar.it](http://www.solgar.it)

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

# 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**



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

Disponibile su  
**App Store**

# LE ALZATE DI POTENZA

**S**ebbene si tratti di esercizi estremamente tecnici e complessi, le alzate di potenza hanno da sempre rappresentato nell'immaginario collettivo di preparatori atletici e allenatori l'emblema stesso della funzionalità: una "lotta contro l'inerzia", un mix di forza, esplosività e flessibilità ma soprattutto coordinazione, equilibrio e tecnica. Imparare le alzate di potenza è un obiettivo a portata di tutti. Infatti, esistono una serie di esercizi pensati "ad hoc" per insegnare ad esplodere controllando in maniera sinergica la triplice estensione di caviglie, anche e ginocchia: movimenti definiti "di innesco" pensati per sincronizzare la triplice estensione e l'elevazione del cingolo scapolo omerale, ed altri "di chiusura" creati invece per insegnare la tecnica di catch finale: l'**hang pull** e l'**hang squat clean**. Ed è proprio su questi esercizi che è opportuno concentrare il lavoro di apprendimento.

Un modo semplice e sicuro per avvicinarsi al mondo del sollevamento pesi

■ di Antonio Squillante

Iniziamo analizzando la fase di innesco: l'**hang pull**.

È convenzione comune, data la complessità della fase finale che caratterizza le alzate di potenza, impostare il percorso didattico a ritroso, iniziando proprio da alcuni semplici esercizi in grado di insegnare in modo rapido e sicuro la fase di transizione tra la seconda tirata – in gergo tecnico **second pull** – e il vero e proprio **catch** ossia l'"aggancio" del bilanciere che rappresenta di fatto il tratto caratteristico di



queste alzate. Il perché di questa scelta è facilmente intuibile. Ci sono numerose serie di esercizi definiti "**preparatori**" in grado di garantire un livello ottimale di forza, coordinazione e flessibilità proponendo alcuni degli elementi tipici delle alzate principali. Declamano in maniera analitica le così dette fasi "statiche" comuni tanto alla girata quanto allo strappo: lo stacco da terra



foto 1

è l'aggancio finale (catch). Si definiscono erroneamente "statiche" in quanto precedono o seguono la fase di "salto" tipica dei movimenti esplosivi, ed enfatizzano il controllo muscolare piuttosto che l'esplosività pura. Si tratta di esercizi come lo stacco da terra, lo squat frontale o l'overhead squat la cui importanza, da un punto di vista strettamente didattico, riveste un ruolo marginale. Ciò che contraddistingue invece strappo e girata dai più classici

movimenti di sollevamento pesi è la componente pliometrica del gesto tecnico: questi esercizi infatti sfruttano il così detto ciclo di allungamento-accorciamento (Stretch-Shortening Cycle SSC) per potenziare l'azione concentrica degli arti inferiori e vincere l'inerzia del bilanciere, imprimendo allo stesso l'accelerazione necessaria per compiere la traiettoria desiderata. Questo è possibile grazie alla posizione che il corpo assume rispetto al bilanciere all'inizio del

seconda fase del movimento, definita "**power position**" e che rappresenta quindi il punto chiave nell'apprendimento di questi gesti. (foto 1)

Si tratta di una posizione "strategica" grazie alla quale è possibile sfruttare il peso stesso del bilanciere per proiettarlo verso il torace, recuperando parte dell'energia accumulata nella catena estensoria durante la rapida flessione degli arti inferiori: l'asta viene sorretta a braccia tese ad un'altezza intermedia tra ginocchia e anche, adagiata alle cosce. Gli arti inferiori sono leggermente flessi, il busto assume un'impercettibile inclinazione rispetto al suolo, in modo tale da portare le spalle in avanti rispetto al bilanciere che in questo modo cade perpendicolarmente in linea con la spina della scapola. Questa posizione garantisce una linea di trazione ideale durante la risalita del bilanciere mettendo il trapezio in condizioni di lavoro ottimale. Il bacino, in retroversione, garantisce un'allineamento altrettanto perfetto del rachide in corrispondenza della zona lombare, il che assicura, oltre ad una maggior stabilità, un più efficiente trasferimento di forze in senso verticale dagli arti inferiori a quelli superiori. Imparare a sfruttare al meglio la power position per eseguire in modo efficace e sicuro le alzate di potenza non è poi così difficile. Questi movimenti riproducono sequenze diverse della fase finale di strappo e girata partendo entrambi da una posizione del tutto simile a quella descritta in precedenza: il bilanciere viene infatti appoggiato su due plinti, in corrispondenza





foto 2

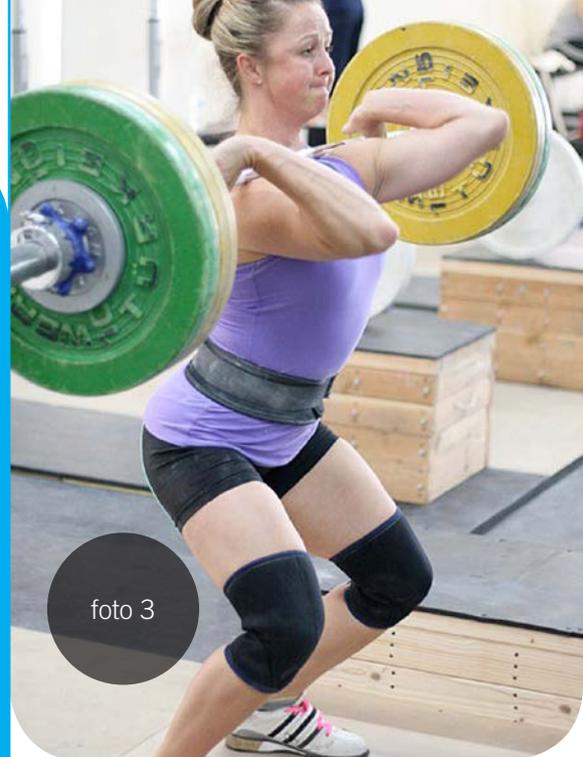


foto 3

dei dischi di spessore maggiore, la cui altezza viene opportunamente scelta per fare in modo che l'asta raggiunga una posizione intermedia tra anche e ginocchia. In questo modo è possibile afferrare agevolmente il bilanciere assumendo la power position in modo semplice e sicuro. Tanto gli esercizi di innesco quanto quelli di chiusura, iniziano con una fase di "contro movimento": le ginocchia vengono rapidamente flesse per poi essere estese insieme alle anche proiettando il bilanciere verso il torace. Nell'**hang pull** questo movimento viene completato da un'energica elevazione delle scapole che, grazie, alla simultanea adduzione

degli arti superiori porta il bilanciere all'altezza del mento. Si tratta di un gesto del tutto paragonabile ad una tirata al petto con la sola eccezione che viene realizzato in modo esplosivo, pliometrico, sfruttando la spinta degli arti inferiori. Un vero e proprio esercizio "di innesco" che rappresenta il primo passo nell'apprendimento della girata permettendo di sincronizzare l'azione delle gambe con quella della muscolatura del cingolo scapolo omerale, insegnando a portare il bilanciere ad un'altezza sufficiente a realizzare in sicurezza l'aggancio finale. **(foto 2)**

Il passo successivo nell'apprendimento della girata è l'**hang squat clean**: si tratta di un esercizio decisamente più tecnico, in grado di ottimizzare la fase di "chiusura" dell'alzata che rappresenta, di fatto, uno

dei punti critici per eccellenza. Il bilanciere una volta raggiunta la massima altezza da terra, esaurisce la forza impressa nella fase di spinta iniziale e la sua velocità tende a diminuire. I piedi perdono contatto con il suolo invertendo in maniera radicale il sistema di riferimento inerziale corpo-bilanciere: la dove infatti la superficie d'appoggio aveva rappresentato il punto di applicazione della forza, ora è il bilanciere a rappresentare il punto fisso nel gesto. L'unico modo per assumere una posizione di atterraggio ottimale è quello di flettere le gambe in una posizione di semi accosciata ed estendere rapidamente i polsi ruotando le braccia al di sotto dell'asta. Infatti, il bilanciere prende contatto con le spalle in corrispondenza dei deltoidi anteriori, stabilizzato dalle braccia che assumono una posizione parallela al suolo e parallela tra loro con i gomiti leggermente convergenti. Una volta appresa la tecnica di innesco e di chiusura, è opportuno procedere riducendo in modo progressivo l'altezza dei plinti da terra: prima di affrontare lo stacco da terra (lift off) è bene in questo caso optare per uno step intermedio portando il bilanciere

ad un'altezza di poco inferiore rispetto a quella delle ginocchia, dando così il tempo di imparare a gestire in modo efficace e sicuro l'ultima fase critica nell'esecuzione di strappo e girata: lo scoop. Una fase di transizione tra la sequenza iniziale e quella esplosiva che caratterizza le alzate di potenza. Lo stacco da terra, che rappresenta a tutti gli effetti la vera e propria fase iniziale di strappo e girata, si può considerare infatti come una sorta di manovra "preparatoria". E nonostante la rapida estensione degli arti inferiori, il busto conserva un'inclinazione costante rispetto al suolo grazie all'azione isometrica di femorali ed erettori spinali, garantendo in questo modo una transizione ideale dalla posizione di partenza iniziale alla power position. **(foto 3)**

Nel momento stesso in cui il bilanciere raggiunge le ginocchia, la colonna vertebrale inizia una fase di rapida estensione: la transizione, o scoop appunto, grazie alla quale il corpo assume rispetto al bilanciere una posizione ideale per innescare la successiva estensione di anche, ginocchia e caviglie. Un semplice accorgimento, in grado di modificare gli esercizi svolti in precedenza improntando il timing necessario per sincronizzare l'estensione del rachide e la successiva fase esplosiva. In questo modo è possibile migliorare la fase di ammortizzamento che rappresenta l'elemento chiave nell'esecuzione di strappo e girata. Una estensione prematura del rachide, nel caso in cui si anticipasse la completa estensione degli arti inferiori, potrebbe compromettere l'intera esecuzione rendendo impossibile ammortizzare la fase di risalita del bilanciere. Al contrario, un'estensione tardiva del rachide sarebbe ugualmente in grado di vanificare la successiva fase esplosiva, mettendo il cingolo scapolare in una

condizione di lavoro svantaggiosa, oltre a mettere il tratto lombare in serio pericolo. E' possibile a questo punto procedere con la versione completa delle alzate, ricordando sempre alcuni semplici punti di riferimento da tenere in considerazione nell'assumere una corretta posizione di partenza. Le gambe sono parallele, ad una larghezza tra loro pari a quella delle spalle. Il bilanciere dev'essere a contatto con le tibie, in modo da ridurre il braccio di leva che graverebbe in modo eccessivo sul tratto lombare del rachide. Le braccia sono estese, i gomiti leggermente ruotati all'esterno: le scapole sono addotte e il bacino è in retroversione in modo tale che la colonna conservi inalterate le normali curvature fisiologiche. Le anche sono più basse rispetto alle spalle e queste ultime sporgono di poco in avanti rispetto al bilanciere, in

modo tale da mettere fin da subito il trapezio in condizioni di lavoro ottimale. Il movimento inizia con una rapida estensione degli arti inferiori mentre il busto conserva inalterato un'inclinazione di circa 45° rispetto al suolo. **(foto 4)** FINE

foto da [www.catalystathletics.com](http://www.catalystathletics.com)

foto 4



E-LEARNING



# Aggiornarsi non è mai stato così facile!



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

**Supporto didattico rilasciato:** dispensa del corso.

1 master  
euro **89**

5 master  
euro **350**

SOCIO ISTRUTTORE FIF

5 master  
euro **400**

SOCIO PRATICANTE FIF



**Le specializzazioni  
disponibili:**

## **FITNESS**

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

## **FITNESS MUSICALE**

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

## **FISIOFITNESS**

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

**Per informazioni:** tel. 0544 34124 | mail: [fff@fff.it](mailto:fff@fff.it) | [www.fff.it](http://www.fff.it)

articolo di   
David Stauffer

foto di   
Barbara Silvestri



# UNA EFFICACE COMUNICAZIONE NON-VERBALE

## SEI PUNTI DA PRENDERE IN CONSIDERAZIONE PER MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE NON-VERBALE NEL FITNESS GROUP

La capacità di comunicare con la voce e con i gesti è indispensabile per gli istruttori di fitness group. La voce non è l'unico modo per guidare gli allievi ad imparare diverse sequenze di movimenti. Infatti, diverse distrazioni come la musica alta o il mormorio della gente che ci circonda fanno perdere le importanti indicazioni vocali espresse dall'insegnante nel momento in cui bisogna fare cambiamenti di passi e numero di ripetizioni. Inoltre, tanti istruttori arrivano con la voce a pezzi alla fine di una giornata lavorativa in cui hanno dovuto urlare i comandi. Quindi per comunicare in modo efficace e per risparmiare le corde vocali ecco sei concetti da prendere in considerazione.

- Guarda **dove** vuoi andare;
- Le braccia indicano **dove** devi andare;
- Le dita della mano indicano **le ripetizioni**;
- Il busto indica **la direzione** di un giro;
- Il viso dà **feedback positivo** attraverso segni di approvazione;
- Il corpo da **motivazione** attraverso momenti di "performance".

Analizziamo insieme alcuni passi base di aerobica in cui vengono dimostrati questi sei punti della comunicazione non-verbale.



### GRAPEVINE

*Osserva il braccio che punta più in là perché il movimento porta lontano (rispetto allo step touch).*

*Lo sguardo è rivolto sia di lato che in alto così da indicare la direzione e l'ampiezza del movimento.*

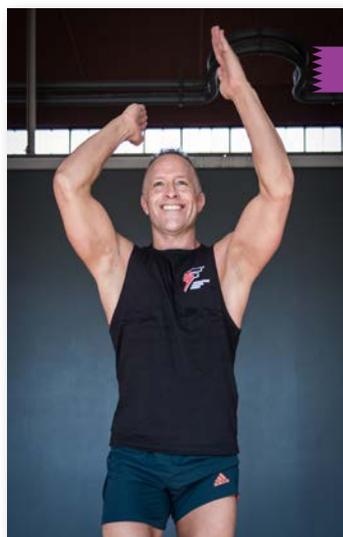




## STEP TOUCH

*Nota il braccio che va verso il basso indicando esattamente dove deve andare la gamba. Si capisce perfettamente la direzione e l'ampiezza del movimento. Il viso e lo sguardo confermano la direzione dello step touch.*

**Attenzione:** i gesti sono più visibili sopra o allo stesso livello delle spalle. Per questo motivo il gomito del braccio è puntato in alto in modo tale da dare una linea visibile che focalizza al meglio dove va lo step touch.



## MARCIA

*Tenendo sempre in considerazione che le braccia e le mani seguono il movimento delle gambe per indicare una marcia in un modo non-verbale, basta portare le braccia sopra la testa (per essere visibili) muovendole con una piccola oscillazione avanti e indietro.*

**Attenzione:** a livello tecnico la marcia, quando usate un jolly o un passo base nella costruzione di una coreografia, deve essere eseguita con energia, grinta e precisione per non perdere l'intensità dell'allenamento.



## "V" STEP

*Il braccio indica quale gamba inizia il "V" step e dove deve andare. Quindi avanti e largo. Nota la posizione in alto, ciò per rendere il gesto visibile.*

**Attenzione:** a livello tecnico, quando si esegue un "V" step ricordate di chiudere le gambe nel ritorno in modo tale da disegnare con precisione la lettera "V".



## JUMPING JACK

*In questo movimento, dinamico e intenso, le gambe si muovono allo stesso tempo e pertanto tutte e due le braccia sono utilizzate per comunicare "dove" vanno i piedi.*

**Attenzione:** essendo un movimento a conduzione neutra, che inizia e finisce con i piedi uniti, si deve comunicare in modo molto chiaro e preciso la direzione del movimento seguente per permettere allo stesso di essere fluido nelle transizioni.

# NON-VERBALE PER FITNESS GROUP

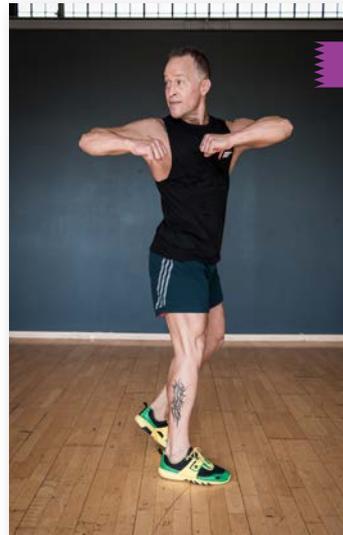


## 2 KNEE

### 0 QUALSIASI "REPEATER"

*Il braccio indica la direzione, il viso ne dà la conferma mentre lo sguardo è fissato sulla mano. Le dita della mano comunicano le ripetizioni, in questo caso, "2".*

**Attenzione:** è vero che la gamba opposta è quella che sta alzando il ginocchio. È più giusto usare il braccio opposto al ginocchio perché indica lo spostamento iniziale del passo. Uno "step 2 knee" inizia con un passo laterale che corrisponde al movimento della gamba che inizia il passo, non quella che alza il ginocchio.



## UN GIRO

*Spesso vediamo delle variazioni di direzione e orientamento attraverso i giri sia nelle lezioni di coreografia sia nelle lezioni di tonificazione. Il classico modo di insegnare un giro è di anticipare la sua direzione puntando il gomito nella direzione dello stesso e preparare il busto con un atteggiamento di giro. Tutto questo si fa **senza** girare. Nel momento in cui si deve girare, si è già comunicato, attraverso i gesti, tutta l'informazione utile per facilitare l'esecuzione del giro.*

**Attenzione:** si può aggiungere una comunicazione verbale utilizzando un punto specifico nella sala per confermare la direzione del giro: "guardate verso lo stereo" o "girate verso la porta".



## MOTIVAZIONALE

*Il feedback positivo è fondamentale nella comunicazione sia verbale sia non-verbale. E' più importante ciò che dimostri attraverso un sorriso, uno sguardo (occhi aperti), un gesto di "ok" o pollici in su invece di usare la parola: "bravi".*

**Attenzione:** bisogna essere sicuri che la comunicazione non-verbale sia in sintonia con quella verbale. Ad esempio: se esprimiamo un "ok" con uno sguardo critico arriva sicuramente un messaggio non chiaro.



## PERFORMANCE

*Ci sono momenti giusti in una lezione in cui far vedere quello che puoi fare in modo tale da motivare il gruppo a dare di più. Ad esempio, aggiungendo un salto dinamico mentre il movimento è un "air jack" (vedi foto), è un'opportunità di comunicare un "WOW" alla gente.*

*Questi momenti devono essere pochi ed eseguiti esclusivamente verso la fine della lezione, nel momento in cui si ripete la sequenza dall'inizio per l'ultima volta. Sono situazioni di pura "performance" che regalano alle persone un attimo indimenticabile.*



di Christian Pagliarani



**T** Tutti sanno che muoversi fa bene al corpo e alla mente, eppure in pochi praticano con continuità un'attività sportiva, in palestra o all'aperto. Qual è il problema? Come in molti altri campi, è principalmente una questione di testa.

Non basta poter fare una cosa per realizzarla, bisogna volerla e perseguirla con determinazione. La prestazione sportiva è composta da tre elementi fondamentali, che formano idealmente il *“triangolo della performance”* e che ancora ben pochi considerano fondamentale. Immagina un triangolo: un lato è costituito dall'aspetto tattico/tecnico, cioè i metodi e le strategie per migliorare i risultati. Corrisponde all'allenatore della squadra di calcio o all'istruttore in palestra. Il secondo lato è costituito dall'aspetto fisico, quindi tutto quanto riguarda la forma fisica-fisiologica e il suo rafforzamento. Questo lato è coperto dal preparatore atletico per una squadra di calcio o dal fisioterapista (o chi per lui) in palestra. Sul terzo lato, che come scrivevo prima è davvero poco contemplato, c'è l'aspetto mentale, ovvero il vero e proprio esercizio che ha come conseguenza tangibile,

**UN ASPETTO DAVVERO IMPORTANTE NELLA PRESTAZIONE  
SPORTIVA E DI CONSEGUENZA ANCHE PER UNA  
MIGLIORE QUALITÀ DELLA VITA.**

## QUANTA ATTENZIONE VIENE DEDICATA ALL'ALLENAMENTO DELLA TESTA?



effetti come motivazione, concentrazione, disciplina interiore e, soprattutto, miglioramento netto della performance!

Ora succede una cosa strana, perché quando mi capita di fare qualche domanda a clienti e atleti professionisti anche di taratura internazionale, tutti sono d'accordo nell'assegnare una grande importanza all'aspetto mentale. Infatti, al quesito "quanto è importante per te l'aspetto mentale sul risultato della tua performance?", la risposta varia da "almeno un 50%" fino a "70-90%" o addirittura "tutto".

Quando però si pone la successiva questione "bene e cosa fai per allenare la mente?", la maggioranza di loro risponde candidamente "niente". Forma fisica e preparazione tecnica sono affrontati egregiamente da uno o più trainer, mentre risulta generalmente assente la figura del mental coach, l'allenatore della mente. Eppure, proprio ricorrendo al lavoro di quest'ultimo è possibile migliorare, oltre ai risultati della performance sportiva, anche quelli della motivazione. La pratica di una regolare attività motoria ha benefici grandissimi nel breve e nel lungo termine: riattiva la circolazione del sangue, allena il cuore (che è in gran parte formato da fibre muscolari), elimina le tossine, rafforza il sistema immunitario, facilita la perdita di peso in eccesso e aiuta il buonumore! Idem per l'aspetto mentale! È la regolare attività che fa la differenza proprio come per l'allenamento fisico e non servono troppi minuti al giorno! L'allenamento mentale, può durare anche solo 15-20 minuti al giorno. Purtroppo è proprio la regolarità a spingere tante persone ad abbandonare l'attività sportiva, quando invece è proprio questa la chiave per ottenere i benefici a lungo termine. Molto spesso è colpa di uno schema mentale che tende a concentrarsi sugli ostacoli, invece dei benefici. La strategia mentale fallimentare di chi non riesce ad andare in palestra con regolarità, è che quelle persone pensano alla fatica di cambiarsi, di fare la borsa, di spostarsi da casa, di sudare, di farsi una doccia eccetera, perdendo completamente di vista i benefici sopra citati. In questi casi, il Mental Coach può davvero fare la differenza, perché può costruire efficacemente uno schema mentale virtuoso a supporto dell'attività sportiva. Il risultato è spostare il focus sui risultati, invece degli ostacoli, ponendo le basi per una sana, piacevole e regolare attività motoria. Dietro ogni azione c'è un pensiero e quando questo pensiero non è funzionale e di aiuto a ciò che la persona vuole ottenere, può essere rimodellato e ristrutturato in positivo dal Mental

Coach per consentire di migliorare continuamente le nostre performance. È proprio questo il lavoro: individuare e sciogliere i "nodi mentali" delle persone, quei grumi di pensiero che impediscono loro di affrontare e risolvere i problemi con il giusto tipo di approccio mentale. Ci sono schemi mentali che nascono da pregiudizi, da valutazioni errate, da condizionamenti familiari o affettivi che impediscono a tante persone di realizzare il loro vero potenziale. Una volta sciolti i nodi, si passa al supporto personale in grado di dare un aiuto concreto al miglioramento della loro qualità di vita. È quando le persone imparano a credere nelle loro possibilità di successo che raggiungono lo stato mentale giusto per raggiungerlo davvero, nello sport come nella vita. Chiaramente, la cosa importante come per tante altre situazioni, è assicurarsi un vero professionista. Da cosa puoi capire se un Mental Coach è quello giusto? Prima di tutto, dal fatto che dopo poco ti piace come persona, subito dopo dal fatto che ti fa ottenere i risultati che gli hai chiesto in tempi veloci! **FINE**

## RISULTATI SCHIACCIANTI *con il*

# MENTAL COACH



La transizione:  
modalità e  
tipologie da  
proporre

## L'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

E la regola è quella di non lasciare inascoltate le voci che si levano in coro per esprimere i propri bisogni. È bastato aggiungere un piccolo elemento: **suspended transition o transizione**, capace di riempire le pause e creare un “ponte” di congiunzione tra un episodio di lavoro e l'altro. L'idea della **transizione** è quella di inserire una figura che possa creare continuità al

Ultimamente nell'ambito dell'allenamento in sospensione, abbiamo assistito ad un cambiamento sostanziale del pubblico interessato a questa modalità unica e assolutamente funzionale per il condizionamento del corpo. Una dura sfida ingaggiata contro la forza di attrazione della gravità vissuta o fatta vivere dagli istruttori, come un training riservato esclusivamente a “superman & superwomen”. Complici i tanti servizi televisivi dai luoghi di guerra, con soldati o marines che mantengono la forma fisica utilizzando l'allenamento “Anywhere Suspended Anchor” in luoghi angusti e ristretti come navi, trincee e sottomarini. Infatti, furono proprio le forze speciali della Marina Militare americana ad utilizzare pezzi di imbragatura di paracadute cuciti con dei rivestimenti in gomma delle barche e a sperimentare per primi, questo rivoluzionario sistema per tenersi in perfetta forma durante le missioni. Questo cambio di tendenza nel settore del Functional, ha portato ad un incremento esponenziale della partecipazione femminile all'attività; un'esigenza di maggiore moderazione, come dire un approccio più “fitness” all'attività; una richiesta di rapido miglioramento del tono muscolare (soprattutto nel solito “triangolo di crisi” delle donne - gluteo grosso e cadente, interno coscia avvilente, tricipite a bandiera sventolante). Inoltre, c'è un'altra necessità: trovare un allenamento di gruppo motivante, non noioso, diverso dal lavoro di muscolazione della sala pesi con le classiche serie e pause di recupero. Qualcosa che si avvicinasse il più possibile ad un workout di fitness musicale.

di  
Donatella  
Longhi



workout, riempiendo il tempo preordinato per il recupero tra una serie e l'altra, il cosiddetto **rest time**. In pratica, abituarci a creare l'allenamento non soltanto pensando alle serie di lavoro attive ma anche quelle passive.

La transizione si realizza attraverso 4 differenti modalità, in base agli obiettivi dell'allenamento, all'intensità del carico nelle serie, alle abilità da sviluppare:

- 1 **Transizione in allungamento;**
- 2 **Transizione per la flessibilità e la mobilità;**
- 3 **Transizione per l'equilibrio e la stabilità;**
- 4 **Transizione in isometria.**

Tralasciando gli allenamenti più duri, come la forza massimale o l'ipertrofia, si possono adottare sistemi di lavoro più "fitness", utilizzando le tipologie di transizione.

**La suspended transition 1)** è una posizione di stretching statico che punta il focus sulla respirazione e allunga una catena muscolare: è indicata nella fase di warm-up o nel rest time di allenamenti che necessitano di recuperi cardiorespiratori, ad esempio dopo serie con carico impegnativo, con serie veloci o dopo movimenti dinamici multiplanari. **La suspended transition 2)** mi permette di eseguire esercizi mirati a

migliorare la flessibilità muscolare o stimolare la mobilità articolare, pensando alla loro funzionalità nella serie di lavoro successiva. Quindi finalizzo il rest time, creo il "ponte" di collegamento e la continuità al workout.

**La suspended transition 3)** crea una figura di destabilizzazione con l'obiettivo di migliorare equilibrio, tenuta e controllo del corpo. È normalmente una "shape" statica, tipo lo stacco da terra di un arto, ma può diventare dinamica se ad esempio ruoto o piego l'arto sollevato. **La suspended transition 4)** si inserisce laddove voglio sviluppare forza isometrica all'interno del workout, quindi creo un recupero attivo portando il corpo in una figura di tenuta sbilanciata per tutto il rest time, utilissimo per allenamenti di endurance.

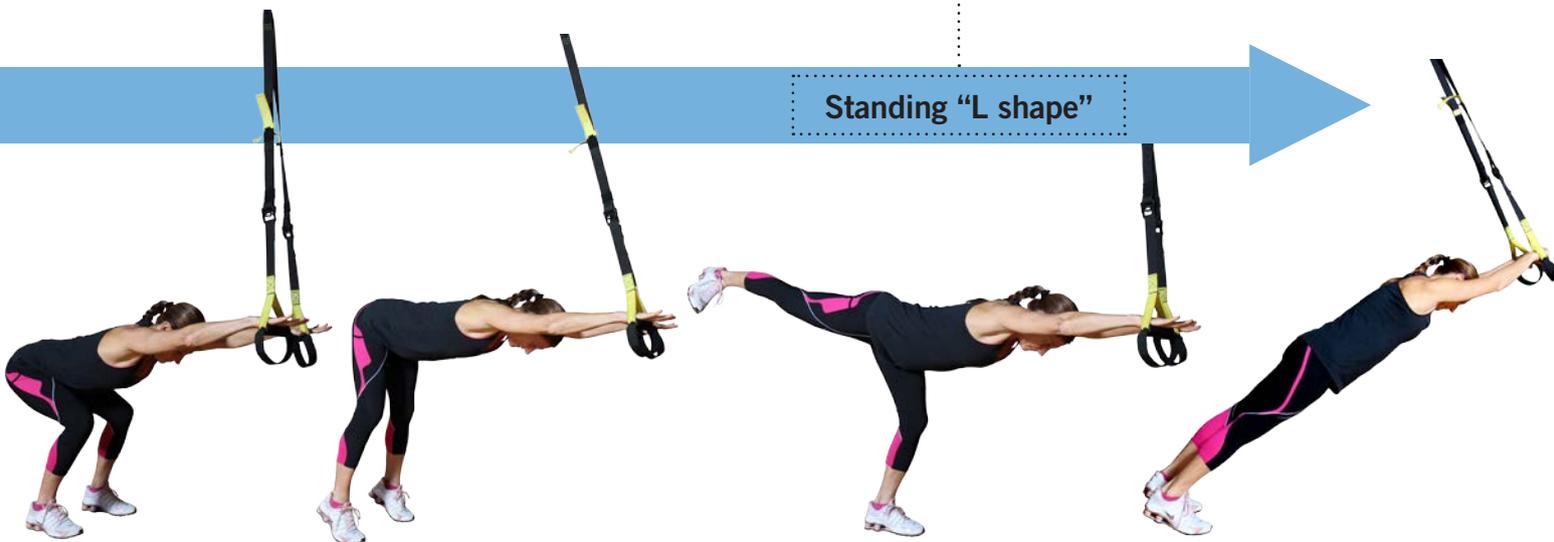
*Moltissime possono essere le transitions da proporre, spazio libero alla fantasia, non dimentichiamoci che parlare di allenamento in sospensione significa parlare di allenamento tridimensionale a 360° nello spazio: un body weight "ancorato". Solo la semplice, ma efficace proposta in stazione standing, non dimentichiamo mai, le varianti di utilizzo di tutti i piani di lavoro: floorwork prono, supino, in decubito laterale e quadrupedia.*

## Standing "L shape"

*Il busto è flesso in avanti, piedi a terra e mani in appoggio sulle maniglie.*

1. Allungamento della catena posteriore e importante distensione dopo esercizi per dorsali, squat e grandioso stretch dei muscoli delle mani e delle dita, ricordiamoci che nell'allenamento in sospensione vengono particolarmente sollecitati, ottimo quindi per arrampicatori e free-climber.
2. Flessibilità e mobilità: movimenti di flesso estensione degli arti inferiori, mobilità della femoro-tibiale e tibio-tarsica, allungamento-stimolo degli ischio crurali, sollevamenti sull'avampiede alternati a carico sul retro piede, esercizi di mobilità laterale del bacino.
3. Distacco da terra di un arto inferiore alla volta con ricerca bilaterale dell'equilibrio e della stabilità, controllo e tenuta degli allineamenti del rachide; nel dinamico mantengo gli allineamenti trovati con movimenti di destabilizzazione es. curl, circle, slanci, sollevamenti con knee up, cambio di fronte sbilanciato migliorando e allenando le catene di stabilizzazione.
4. Da L shape allineamento del bacino con sbilanciamento fronte in avanti, le braccia sono tenute in linea con le orecchie, le mani pressano sulle maniglie, tutta la catena anteriore resiste isometricamente alla gravità con allineamento che va dai polsi agli avampiedi. Molto fluido il consequenziale passaggio a posizione in cambio di fronte, da dietro in avanti. **FINE**

### Standing "L shape"



# PERSONAL TRAINER

FITNESS

FUNZIONALE

FITNESS MUSICALE

PILATES & OLISTICO



# SCEGLI IL TUO INDIRIZZO

## GIORNATE DI ORIENTAMENTO AI NUOVI FORMAT DIDATTICI

A inizio luglio si è riunita l'intera commissione tecnica formata dai docenti di tutti i settori per apportare modifiche e aggiornamenti ai programmi didattici. Durante la giornata di lavoro si è deciso di rivedere tutti i percorsi formativi ricavando **format didattici** completamente nuovi, allineati a stili attuali e destinati per la loro originalità a fare tendenza nei prossimi anni. A questo proposito si è stabilito di presentare in anteprima, in alcune città, i nuovi programmi organizzando masterclass e workshop delle principali discipline tenute e commentate dagli stessi docenti. **La partecipazione è gratuita\*\*** e aperta a tutti. Le giornate si concluderanno con un simpatico aperitivo offerto a tutti i presenti. I docenti incaricati saranno a disposizione per illustrare nel dettaglio i corsi fornendo consigli e suggerimenti personalizzati. Vi aspettiamo per conoscervi e per conoscerci ma anche per salutare tutti coloro che ci seguono fedelmente da anni.

La Segreteria

### PROGRAMMA

14.30	Registrazioni
15.00	Saluti ai presenti e introduzione
15.15-16.00	Conferenza "Fitness e benessere" e presentazione corsi di Fitness e Personal Trainer
16.00-16.45	<b>Masterclass</b> di Fitness Musicale
16.45-17.30	<b>Masterclass</b> di Functional Training
17.30-18.15	<b>Masterclass</b> di Pilates
18.15-18.45	Spazio docenti: domande, indicazioni e suggerimenti
18.45-19.30	Aperitivo

**30 AGOSTO**

**MANTOVA#**

DOCENTI:

Luca Dalseno, Viviana Fabozzi, Carlo Dolzan

SEDE:

Centro Piscine Suzzara, via Mitterand 2, Suzzara (MN)

\* dalle 9 alle 14.45

**7 SETTEMBRE**

**PESCARA\***

DOCENTI:

Monica Scurti, Mino Messuri, Alexander Bertuccioli, Elisabetta Cinelli, Sandro Roberto, Donato De Bartolomeo

SEDE:

Centro Commerciale L'Arca, via Fellini 2, Spoltore (PE)

**20 SETTEMBRE**

**ROMA**

DOCENTI:

Fabio Pani, Sandro Roberto, Mino Messuri, Giampiero Marongiu

SEDE:

Royal The Harmonic Wellness Tiburtina, largo Camesena 18, Roma

**27 SETTEMBRE**

**CAGLIARI**

DOCENTI:

Fabio Pani, Massimo Tocco, Giampiero Marongiu

SEDE:

Antiche Terme di Sardara, Loc. Santa Maria Acquas, Sardara (Vs)

**28 SETTEMBRE**

**SIENA\***

DOCENTI:

Elisabetta Cinelli, Monica Scurti, Luca Dalseno, Mino Messuri, Donato De Bartolomeo, Marco Grazioli

SEDE:

Mens Sana In Corpore Sano 1871 via A. Sclavo 12, Siena

\* dalle 9 alle 14.45

**4 OTTOBRE**

**RAVENNA**

DOCENTI:

Viviana Fabozzi, Mattia Ravagli

SEDE:

Centro Studi La Torre, via P. Costa 2, Ravenna

**4 OTTOBRE**

**NAPOLI**

DOCENTI:

Domenico Berni, Mino Messuri, Donato De Bartolomeo, Sandro Roberto

SEDE:

Nemea Energy Village, via Pietro Donadio, ex S.S. Sannitica KM 9+500, Cardito (NA)

per ulteriori info  
**www.fif.it**

oppure contattare  
il Centro Studi La Torre  
al telefono  
**0544 34124**

★ Le giornate di Pescara e Siena saranno precedute da un evento con lezioni pratiche con i docenti FIF.

# La giornata di Mantova sarà seguita dall'evento "FIF Functional Day", con lezioni pratiche svolte dai docenti FIF.

\*\* per l'adesione gratuita compilare e inviare, entro 15 giorni prima della giornata scelta, la cedola di pagina 62 oppure scaricabile dal sito **www.fif.it**



# FITNESS ACADEMY

SINCE 1989

## LA SCUOLA LEADER NELLA FORMAZIONE DEI PROFESSIONISTI DEL FITNESS

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



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



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



SEGRETERIA DIDATTICA

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

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

**WWW.FIF.IT**



CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI

# FITNESS

SPECIALIZZATO IN:  
BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS  
CON TUTOR ON-LINE

8 CREDITI FORMATIVI



NOVITÀ

sedi e date dei corsi

ALESSANDRIA	22-23 nov.	NAPOLI	18-19 ott.
	29-30 nov.		01-02 nov.
	13-14 dic.		15-16 nov.
BARI	13-14 dic.	PESCARA	25-26 ott.
	17-18 gen.		15-16 nov.
	31 gen.-1 feb.		13-14 dic.
BOLOGNA	11-12 ott.	ROMA	11-12 ott.
	01-02 nov.		08-09 nov.
	22-23 nov.		13-14 dic.
CAGLIARI	04-05 ott.	SIENA	04-05 ott.
	11-12 ott.		01-02 nov.
	25-26 ott.		29-30 nov.
CATANIA	22-23 nov.	VERONA	15-16 nov.
	06-07 dic.		20-21 dic.
	20-21 dic.		17-18 gen.
MILANO	18-19 ott.		
	29-30 nov.		
	13-14 dic.		

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

STRUTTURA DEL CORSO

**1° Weekend** PRIMO GIORNO Introduzione e presentazione • Teoria dell'allenamento • Concetto di Battito cardiaco massimo e formula di Cooper con esempi e implicazioni delle varie percentuali cardiache allenanti • Teoria della parte pratica con visione di filmati di esercizi e commenti SECONDO GIORNO Parte pratica spalle/petto/dorso • Proposte schede 1ª parte • Allenamenti a circuito CFT-AAS-AC-PAC **2° Weekend** PRIMO GIORNO Analisi e confronto sulla parte on line • Schede di allenamento 2ª parte • Parte pratica braccia, lombari, addominali SECONDO GIORNO Concetto di intensità (2 tecniche come stripping e rest pause), tono, forza, rapporto ripetizioni/fibre percentuali di carico • Costruzione schede • Parte pratica femorali, quadricipiti, polpacci **3° Weekend** PRIMO GIORNO Ripasso parti on line e della pratica con domande • Cenni di teoria e pratuca delle Stretching e statico • Concetti macro e micro nutrienti. Dieta mediterranea e altre filosofie alimentari • Test scritto e correzione elaborati SECONDO GIORNO Esame teorico pratico

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS 1° LIVELLO**

**590€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 315euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 315euro 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, M. Grazioli, P. Rocuzzo, M. Orrù, W. Stacco, A. Bertuccioli.

**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI

# FITNESS 2° LIVELLO

SPECIALIZZATO IN:  
BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS

11 CREDITI FORMATIVI



percorso valido per sostenere l'esame

Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 3 master di specializzazione tra quelli elencati:

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

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

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS 2° LIVELLO**

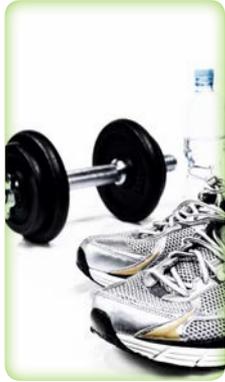
**100€** QUOTA D'ESAME

Gli esami di 2° livello possono essere sostenuti nelle sedi degli esami di 1° livello, previa domanda (il modulo di richiesta è scaricabile direttamente su [www.tif.it](http://www.tif.it)) inviata alla segreteria federale almeno 15 giorni prima. L'esame verterà

sull'intero programma del corso di 1° livello, più gli argomenti inerenti ai master di specializzazione sopraelencati, è obbligatorio che siano trascorsi almeno 6 mesi dal conseguimento della qualifica di Fitness 1° livello.

# MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

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



## NUTRIZIONE

LINEE GUIDA E PROTOCOLLI ALIMENTARI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

3 CREDITI  
FORMATIVI

iscrizione  
220€



BOLOGNA	22-23 nov.	M. Neri
CAGLIARI	01-02 nov.	F. Pani
CATANIA	29-30 nov.	R. Provenzano
FIRENZE	08-09 nov.	A. Bertuccioli
MANTOVA	11-12 ott.	A. Bertuccioli
MILANO	20-21 dic.	A. Bertuccioli
NAPOLI	06-07 dic.	D. Berni
ROMA	24-25 gen.	R. Provenzano

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

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

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

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



## PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

TECNICHE E METODOLOGIE IN SALA PESI

3 CREDITI  
FORMATIVI

iscrizione  
220€



BOLOGNA	13-14 dic.	M. Ravagli
CAGLIARI	08-09 nov.	F. Pani
CATANIA	01-02 nov.	R. Provenzano
FIRENZE	24-25 gen.	M. Grazioli
GENOVA	17-18 gen.	M. Orrù
MILANO	01-02 nov.	P. Rocuzzo
NAPOLI	20-21 dic.	D. Berni
ROMA	25-26 ott.	M. Ravagli
VICENZA	08-09 nov.	M. Ravagli

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

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

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



## PHYSIOFITNESS

IL CORRETTO APPROCCIO ALLA RIEDUCAZIONE FUNZIONALE E POSTURALE

3 CREDITI  
FORMATIVI

iscrizione  
220€



BOLOGNA	08-09 nov.	M. Grazioli
CAGLIARI	06-07 dic.	F. Pani
CATANIA	25-26 ott.	L. Franzon
LIVORNO	06-07 dic.	M. Grazioli
MANTOVA	20-21 dic.	F. Macchia
MILANO	04-05 ott.	L. Franzon
NAPOLI	22-23 nov.	R. Mastromauro
ROMA	04-05 ott.	R. Mastromauro
VERONA	18-19 ott.	P. Rocuzzo

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

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

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



## SPECIAL TRAINING

ALLENAMENTI SPECIALI PER TIPOLOGIE DI CLIENTELA

3 CREDITI  
FORMATIVI

iscrizione  
220€



LIVORNO	17-18 gen.	M. Grazioli
MILANO	24-25 gen.	P. Rocuzzo
NAPOLI	25-26 ott.	R. Mastromauro
PALERMO	08-09 nov.	R. Provenzano
RAVENNA	22-23 nov.	L. Franzon
ROMA	31 gen.-1 feb.	R. Provenzano
VERONA	04-05 ott.	F. Macchia

Si forniscono gli elementi per affrontare l'allenamento di persone in momenti particolari della vita come gravidanza, 3ª età, o persone con patologie particolari, per poter ricavare le linee guida su cui strutturare il giusto allenamento.

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

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

SUPPORTI DIDATTICI



## CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE

SPECIALIZZATO IN:  
COREOGRAFIA, STEP E TONIFICAZIONE  
CON TUTOR ON-LINE

10 CREDITI FORMATIVI



NOVITÀ

<b>BARI</b>	18-19 ott. 01-02 nov. 22-23 nov. 20-21 dic.	<b>LA SPEZIA</b>	11-12 ott. 01-02 nov. 22-23 nov. 13-14 dic.
<b>BOLOGNA</b>	08-09 nov. 22-23 nov. 06-07 dic. 17-18 gen.	<b>MILANO</b>	11-12 ott. 01-02 nov. 29-30 nov. 13-14 dic.
<b>BENEVENTO</b>	04-05 ott. 25-26 ott. 08-09 nov. 13-14 dic.	<b>NAPOLI</b>	18-19 ott. 15-16 nov. 29-30 nov. 20-21 dic.
<b>CAGLIARI</b>	18-19 ott. 01-02 nov. 29-30 nov. 20-21 dic.	<b>PESCARA</b>	22-23 nov. 06-07 dic. 20-21 dic. 24-25 gen.
<b>CATANIA</b>	18-19 ott. 29-30 nov. 13-14 dic. 10-11 gen.	<b>ROMA</b>	11-12 ott. 08-09 nov. 06-07 dic. 17-18 gen.
<b>LAMEZIA TERME (CZ)</b>	25-26 ott. 22-23 nov. 06-07 dic. 17-18 gen.	<b>TRENTO</b>	18-19 ott. 01-02 nov. 22-23 nov. 13-14 dic.
<b>FIRENZE</b>	04-05 ott. 18-19 ott. 15-16 nov. 06-07 dic.	<b>VICENZA</b>	18-19 ott. 15-16 nov. 13-14 dic. 17-18 gen.

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

### STRUTTURA DEL CORSO

**1° Weekend** • Introduzione al corso e presentazione percorso accademico FIF • Teoria della musica • Musica e cueing (teoria e pratica) a corpo libero e allo step • Passi base dello step e dell'aerobica • Metodi di insegnamento motorio finalizzati alla realizzazione di un riscaldamento di una lezione di aerobica e step • Metodi di insegnamento motorio di base finalizzati alla preparazione della fase centrale di una lezione di aerobica e step • Masterclass di hi-lo e step base. **2° Weekend** • Valutazione test elaborati a casa e ripasso delle pratiche studiate nel 1° weekend • Biomeccanica degli esercizi di condizionamento muscolare muscolare del distretto inferiore e superiore • Comunicazione specifica nel TBW • Teoria dell'allenamento metabolico e del Core Training • Metodi di insegnamento motorio finalizzati alla realizzazione di un riscaldamento di una lezione di condizionamento muscolare • Esempi pratici finalizzati alla preparazione di sequenze per la fase centrale di una lezione di condizionamento muscolare metabolico • Metodo delle 5 fasi per l'allenamento in piedi per il distretto inferiore • Masterclass di TBW metabolico progressivo a corpo libero e di TBW metabolico in circuito PHA per stazioni miste all'unisono con l'utilizzo dello step e dei piccoli attrezzi. **3° Weekend** • Valutazione test elaborati a casa e ripasso delle pratiche studiate nel 2° weekend • Biomeccanica degli esercizi di stabilizzazione e di potenziamento della cintura addominale • Teoria e pratica delle tecniche di intensità RTP con l'utilizzo dei piccoli attrezzi per il condizionamento del distretto inferiore e superiore • Teoria della neurofisiologia dello stretching • Pratica degli esercizi di stretching statico • Miniclass per il "Core Training" e miniclass per "RTP Training". **4° weekend** • Ripasso teorico • Rafforzamento pratico • Esame: test scritto e prova pratica.

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE 1° LIVELLO**

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

**Docenti responsabili del corso:** V. Fabozzi, R. Campaniolo, G. Ventura, M. Messuri, O. Colella, D. Impallomeni, E. Cinelli, L. Ruggeri, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Tocco, M. Manca, L. Inglese, F. Randisi, M. Scurti.

**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

## CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI

# FITNESS MUSICALE 2° LIVELLO

SPECIALIZZATO IN:  
COREOGRAFIA, STEP, TONIFICAZIONE E POSTURALE

9 CREDITI FORMATIVI



### percorso valido per sostenere l'esame

Per accedere all'esame è necessario partecipare obbligatoriamente a tutti e 3 i master di specializzazione elencati:

- **NOVITÀ** CHOREOGRAPHY
- **NOVITÀ** TOTAL BODY WORKOUT
- **NOVITÀ** POSTURAL TRAINING

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

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE 2° LIVELLO**

**100€** QUOTA D'ESAME

L'esame verterà in una prova pratica, e potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello, dopo aver frequentato i 3 master di specializzazione obbligatori. Le moda-

lità d'esame possono essere richieste alla segreteria della FIF, una volta concluso il percorso integrato. Il modulo per la richiesta d'esame è scaricabile direttamente su [www.fif.it](http://www.fif.it)

# MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

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

**NOVITÀ**



## CHOREOGRAPHY

L'ORIGINALE METODO SEQUENCES SYSTEM E LA TECNICA SLIDING MOVEMENTS PER COREOGRAFIE ALLENANTI, SEMPLICI E DI SUCCESSO

<b>CAGLIARI</b>	24-25 gen.	M. Tocco
<b>LECCE</b>	11-12 ott.	M. Manca
<b>MILANO</b>	01-02 nov.	R. Campaniolo
<b>NAPOLI</b>	24-25 gen.	M. Messuri
<b>ROMA</b>	25-26 ott.	M. Messuri
<b>VERONA</b>	04-05 ott.	F. Randisi
<b>VICENZA</b>	07-08 feb.	R. Campaniolo

*Il master si presenta in una formula totalmente rinnovata. Tutto il lavoro verrà realizzato applicando l'innovativo metodo a blocchi (Sequences System) e la tecnica Sliding Movements per garantire la realizzazione di una Biblioteca Dinamica (Sequences System Storage) che darà vita a una grande quantità di sequenze Ready to Use adattabili a qualsiasi livello, in qualunque momento dell'anno. Imparare ad applicare il metodo garantirà classi sold out.*

**PROGRAMMA** • Introduzione al metodo Sequences & Sliding System • Presentazione della Biblioteca Dinamica (Sequences System Storage) e del concetto di insieme relativo al numero di battute musicali e alla conduzione singola o alternata • Sequenze ready to use di step e hi-lo a schema aperto e chiuso per sviluppare fasi di riscaldamento adatte a questo tipo di allenamento • Laboratorio guidato per imparare ad insegnare le sequenze di lavoro • Applicazione pratica delle frasi incrociate con numeri dispari e dell'incremento di struttura di difficoltà tecnica - medio/avanzata.

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

3 CREDITI  
FORMATIVI

iscrizione  
**220€**



**NOVITÀ**



## TOTAL BODY WORKOUT

LA BIOMECCANICA FUNZIONALE APPLICATA ALLA TONIFICAZIONE

<b>BOLOGNA</b>	13-14 dic.	M. Tocco
<b>MILANO</b>	22-23 nov.	M. Tocco
<b>ROMA</b>	17-18 gen.	D. Impallomeni

*Il master rappresenta una vera evoluzione del total body nelle sedute di fitness groups. Le novità principali vertono sull'applicazione pratica della biomeccanica funzionale agli esercizi della tonificazione, sull'utilizzo di strategie che rendono più efficace l'applicazione della stessa biomeccanica degli arti superiori e inferiori, sui lavori integrati della pliometria e dell'isometria, e sull'innovativo utilizzo del metodo delle strutture incomplete nel total body, oltre all'analisi attenta dell'allenamento metabolico attraverso l'integrazione di movimenti specifici del functional training.*

**PROGRAMMA** • La specificità del riscaldamento nel TBW • Definizione di resistenza muscolare specifica, forza e pliometria • Nuove metodologie di costruzione per l'allenamento metabolico • La biomeccanica applicata alla tonificazione e strategie per il suo potenziamento • Definizione di allenamento funzionale e analisi della struttura standard del TBW bootcamp • Analisi delle progressioni e studio delle tecniche d'intensità avanzate RTP • Strategie di sviluppo degli schemi motori di base dal TBW al Functional Training con l'utilizzo di attrezzi convenzionali della tonificazione.

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

3 CREDITI  
FORMATIVI

iscrizione  
**220€**



**NOVITÀ**



## POSTURAL TRAINING

TECNICHE DI RIEDUCAZIONE POSTURALE INTEGRATE

<b>BARI</b>	13-14 dic.	M. Manca
<b>BOLOGNA</b>	24-25 gen.	D. Impallomeni
<b>PESCARA</b>	29-30 nov.	M. Manca
<b>ROMA</b>	20-21 dic.	D. Impallomeni

*Dal condizionamento muscolare alla postura attraverso il movimento. Come impostare un lavoro di condizionamento di base per poterlo integrare progressivamente in chiave posturale neutra.*

**PROGRAMMA** • Definizione di: postura • Paramorfismi e dismorfismi • Catene muscolari maestre • La respirazione • Analisi delle strutture di lezione postural training "A" (retrazione anteriore), "P" (retrazione posteriore), "M" (retrazioni miste) • Applicazione tecniche PNF contemplate nelle diagonali del kabat • La flessibilità e le tecniche PNF mantieni-rilassa, contrai-rilassa, C.R.A.C. • Applicazione della legge Borrelli Weber Fick (B.W.F.) ai postural training • Esercizi ad indirizzo posturale per il cingolo scapolare omerale del Pivetta, tecniche di lavoro in super set • Introduzione ai concetti fondamentali del programma Power Stretch Integrated e suoi obiettivi

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

3 CREDITI  
FORMATIVI

iscrizione  
**220€**



# TOP TRAINER

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

QUOTA D'ESAME: 150€

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

Esame: presentazione e discussione tesi. Il titolo della tesi verrà assegnato, dietro richiesta del candidato, dalla segreteria a compimento del ciclo di studi. Il modulo per la richiesta è scaricabile direttamente su [www.fif.it](http://www.fif.it)

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

QUESTO È IL PERCORSO PER RAGGIUNGERE IL TITOLO DI TOP TRAINER:

### SETTORE FITNESS

sono necessari 35 crediti formativi

È necessario possedere il diploma di:  
FITNESS 1° livello = 8 cr. formativi  
FITNESS 2° livello = 11 cr. formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:

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

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

### SETTORE FITNESS MUSICALE

sono necessari 35 crediti formativi

È necessario possedere il diploma di:  
FITNESS MUSICALE 1° livello = 10 cr. formativi  
FITNESS MUSICALE 2° livello = 9 cr. formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:

- CHOREOGRAPHY
- TOTAL BODY WORKOUT
- POSTURAL TRAINING

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

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO PER LA QUALIFICA DI

# PERSONAL TRAINER

IL CORSO PIÙ COMPLETO PER OPERARE  
PROFESSIONALMENTE NEL SETTORE  
CON TUTOR ON-LINE

10 CREDITI FORMATIVI



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

## STRUTTURA DEL CORSO

**1° Weekend GIORNO 1** • Presentazione del percorso PT elite e finalità del corso • La comunicazione efficace • Basi di teoria dell'allenamento e introduzione schede • Pratica degli esercizi base per: arti inferiori, petto GIORNO 2 • Principi del controllo della Frequenza Cardiaca e formule cardiache di: Cooper, Karvonen, Tanaka • Macchine cardio e allenamenti a circuito per il dimagrimento e la Tonificazione: CFT-PHA-AAS-SR-WHIC-HIT • Comparazione fra circuiti "convenzionali" e con ex di funzionale • Pratica degli esercizi base per: dorso, press • Esempi pratici di schede di allenamento per la tonificazione **2° Weekend GIORNO 3** • Workshop teorico pratico sui principi base del Pilates e sulle diverse tipologie di respirazione • Workshop teorico pratico sugli esercizi di stabilizzazione e di condizionamento muscolare per il "core" • Workshop teorico pratico sulle strategie per creare un lavoro ad alta intensità con l'utilizzo dei piccoli attrezzi e analisi di un riscaldamento specifico • I principi base della comunicazione di un PT e motivazione all'esercizio: esempi pratici sugli esercizi per il core e sulle tecniche di intensità con i piccoli attrezzi con interazione attiva tra gli allievi suddivisi in coppie o in sottogruppi. GIORNO 4 • Definizione e analisi delle caratteristiche principali dell'allenamento funzionale • Workshop teorico pratico sulla costruzione di sequenze total body funzionali a corpo libero e analisi di un riscaldamento specifico • Workshop teorico pratico sulla programmazione di circuiti di allenamento misti: top down top, down top down, centrifughi, centripeti • Workshop pratico a coppie e all'unisono sull'esecuzione degli esercizi di stretching statico attivo e passivo e il PNF contrai e rilassa, mantieni e rilassa, C.R.A.C. • Workshop pratico sulla comunicazione applicata alla didattica di alcuni esercizi • Verifica pre esame pratico sulla didattica, esecuzione e comunicazione di alcuni esercizi **3° Weekend GIORNO 5** • Ripasso teorico sui possibili dubbi interpretativi del supporto on line • Basi di posturologia • Teoria dello stretching • Paramorfismi e protocolli di lavoro per le principali problematiche del rachide • Analisi dei fari tipi di forza e rapporto fra N di ripetizioni svolte, % di carico e strutture muscolari e metaboliche allenate GIORNO 6 • Allenamento per Senio • Allenamento post gravidanza • Pratica agli attrezzi 1 • Pratica agli attrezzi 2 **4° Weekend GIORNO 7** • Dimostrazione pratica di valutazioni antropometriche e cenni su altre tecniche di valutazione antropometrica • Principi alimentari, strutturazione di un programma di consigli alimentari, integratori base (maltodestrine, ramificati, proteine, creatina) • Varie tipologie di forza e test base per la valutazione del massimale teorii • Prova pratica di costruzione di una scheda di allenamento • Ripasso generale sulla teoria del supporto on line • Esame scritto GIORNO 8 • Esame teorico pratico

**TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER**

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

\* Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

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

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

**Esame:** prevede test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni di casi di studio.

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

PERSONAL  
TRAINER

CAGLIARI	15-16 nov.	PALERMO	11-12 ott.
	29-30 nov.		08-09 nov.
	13-14 dic.		13-14 dic.
	17-18 gen.		17-18 gen.
FIRENZE	04-05 ott.	RAVENNA	08-09 nov.
	18-19 ott.		29-30 nov.
	13-14 dic.		20-21 dic.
	17-18 gen.		31 gen.-1 feb.
GENOVA	18-19 ott.	ROMA	18-19 ott.
	08-09 nov.		01-02 nov.
	29-30 nov.		29-30 nov.
	20-21 dic.		20-21 dic.
MILANO	08-09 nov.	VICENZA	11-12 ott.
	13-14 dic.		01-02 nov.
	17-18 gen.		06-07 dic.
	31 gen.-1 feb.		20-21 dic.
NAPOLI	29-30 nov.		
	13-14 dic.		
	17-18 gen.		
	31 gen.-1 feb.		

QUALIFICA DI

# PERSONAL TRAINER ELITE

L'ALLENAMENTO "ONE TO ONE" AI MASSIMI LIVELLI

9 CREDITI FORMATIVI

**percorso valido per sostenere l'esame**

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

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

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

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

**100€** QUOTA D'ESAME

**Esame:** l'esame verterà nella discussione di una tesi teorico-pratica relativa a un caso di studio assegnato. L'esame potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello, dopo aver frequentato i 3 corsi obbligatori. Le modali-



tà d'esame possono essere richieste alla segreteria della Federazione Italiana Fitness, una volta concluso il percorso integrato. Il modulo per la richiesta d'esame è scaricabile direttamente su [www.fif.it](http://www.fif.it)

## CORSI PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE



### RECUPERO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE

PATTERN ABILITIES TRAINING

RAVENNA 24-25 gen. V. Fabozzi e  
C. Dolzan

3 CREDITI  
FORMATIVI

iscrizione  
220€



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

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

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



### POSTURAL ONE TO ONE

ALLENAMENTO POSTURALE INTEGRATO PER LA RIEDUCAZIONE DELLE PRINCIPALI  
PATOLOGIE DELLA COLONNA VERTEBRALE

FIRENZE 06-07 dic. D. De Bartolomeo

3 CREDITI  
FORMATIVI

iscrizione  
220€



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

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

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



### SPORT COACH

PREPARAZIONE ATLETICA ONE TO ONE

BOLOGNA 18-19 ott. C. Dolzan

3 CREDITI  
FORMATIVI

iscrizione  
220€



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

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

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



### FUNCTIONAL TRAINING

L'ALLENAMENTO CHE TRAE ORIGINE DAI MOVIMENTI  
NATURALI E ISTINTIVI

ALESSANDRIA 22-23 nov. MILANO 04-05 ott.

BARI 06-07 dic. NAPOLI 25-26 ott.

BIELLA 01-02 nov. PALERMO 08-09 nov.

CAGLIARI 22-23 nov. RAVENNA 08-09 nov.

GENOVA 15-16 nov. ROMA 11-12 ott.

MANTOVA 18-19 ott. SIENA 01-02 nov.

3 CREDITI  
FORMATIVI

iscrizione  
280€



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

**PROGRAMMA** Primo giorno: • Bodyweight: push up e squat • Workout 1 • Kettlebell: Stacco, Swing, Clean, Goblet Squat e Press • Workout 2 • Barbell: Stacco, Clean, Squat, Press, OHS • Workout 3 Secondo giorno: • Ripasso: esercizi con i Kettlebell e Barbell • Bodyweight: varianti di Push up e Squat • Med ball: esercizi • Workout 4 • Teoria: Costruzione di Workout e programmazione degli allenamenti • Workout d'esame • Esame tecnico pratico

**TITOLO RILASCIATO** Diploma di "Functional Training".

SUPPORTI DIDATTICI



## CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK®

TECNICHE ED ESERCIZI  
PER IL PROGRAMMA RIVOLTO ALLA POSTURA  
CON TUTOR ON-LINE

4 CREDITI FORMATIVI



<b>BOLOGNA</b> 11-12 ott. <i>D. De Bartolomeo</i> 08-09 nov.	<b>NAPOLI</b> 01-02 nov. <i>D. De Bartolomeo</i> 15-16 nov.
<b>BENEVENTO</b> 15-16 nov. <i>M. Alampi</i> 29-30 nov.	<b>PADOVA</b> 25-26 ott. <i>S. Sergi</i> 15-16 nov.
<b>CAGLIARI</b> 04-05 ott. <i>G. Marongiu</i> 25-26 ott.	<b>ROMA</b> 18-19 ott. <i>G. Marongiu</i> 01-02 nov.
<b>CATANIA</b> 11-12 ott. <i>E. Cinelli</i> 08-09 nov.	<b>SIENA</b> 13-14 dic. <i>E. Cinelli</i> 24-25 gen.
<b>LAMEZIA T.</b> 18-19 ott. <i>M. Manca</i> 01-02 nov.	<b>VERONA</b> 4-5 ott. <i>L. Ruggeri</i> 18-19 ott.
<b>LECCE</b> 25-26 ott. <i>E. Albin</i> 08-09 nov.	
<b>MILANO</b> 11-12 ott. 08-09 nov.	

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

### STRUTTURA DEL CORSO

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

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI INSEGNANTE DI PILATES MATWORK®**

**490€** COMPRESIVA DI QUOTA D'ESAME In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 265€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 265€ da versarsi entro 15 giorni prima del secondo weekend di studio.

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

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

**Note:** il corso è a numero chiuso. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

\* Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

PILATES  
& OLISTICO

SUPPORTI DIDATTICI



## CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK® ADVANCED

UN PASSO VERSO LA SPECIALIZZAZIONE

2 CREDITI FORMATIVI



<b>BOLOGNA</b> 22-23 nov.	<i>D. De Bartolomeo</i>
<b>CAGLIARI</b> 08-09 nov.	<i>G. Marongiu</i>
<b>LAMEZIA T.</b> 24-25 gen.	<i>M. Alampi</i>
<b>MILANO</b> 13-14 dic.	<i>E. Albin</i>
<b>NAPOLI</b> 13-14 dic.	<i>D. De Bartolomeo</i>
<b>PADOVA</b> 29-30 nov.	<i>S. Sergi</i>
<b>ROMA</b> 13-14 dic.	<i>L. Ruggeri</i>
<b>VERONA</b> 08-09 nov.	<i>L. Ruggeri</i>

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

### STRUTTURA DEL CORSO

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

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

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI INSEGNANTE DI PILATES MATWORK® ADVANCED**

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

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

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

# MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

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



## PILATES TRAINING

IL PILATES NELLA SUA FORMA PIÙ INTENSA

**CAGLIARI** 17-18 gen. G. Marongiu  
**MILANO** 07-08 feb. E. Albini

3 CREDITI  
FORMATIVI

iscrizione  
220€



Ecco un percorso che possiede un obiettivo allenante. All'interno del corso si svilupperanno concetti correlati a "schede specifiche di allenamento". È richiesto il diploma di Pilates Matwork Advanced.

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

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



## PILATES PROPS

LEZIONI CON I PICCOLI ATTREZZI

**BOLOGNA** 20-21 dic. D. De Bartolomeo  
**LECCE** 24-25 gen. M. Manca  
**NAPOLI** 24-25 gen. D. De Bartolomeo  
**PADOVA** 13-14 dic. S. Sergi  
**ROMA** 20-21 dic. G. Marongiu  
**VERONA** 29-30 nov. L. Ruggeri

3 CREDITI  
FORMATIVI

iscrizione  
220€



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

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

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



## PILATES SPECIAL LIFE FORM

LE TECNICHE PER TERZA ETÀ E GESTANTI

**BOLOGNA** 06-07 dic. E. Cinelli  
**CAGLIARI** 13-14 dic. G. Marongiu  
**ROMA** 29-30 nov. E. Cinelli

3 CREDITI  
FORMATIVI

iscrizione  
220€



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

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

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

# PILATES MASTER TEACHER

L'ECCELLENZA DEL PERCORSO PILATES

La qualifica al livello più alto della scuola pilates della Federazione Italiana Fitness si ottiene sostenendo un esame, dopo aver concluso un ciclo di studi che comprende i corsi di Pilates Matwork, Pilates Matwork Advanced e due master di specializzazione.

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI PILATES MASTER TEACHER**

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

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

100€ QUOTA D'ESAME

**Esame:** potrà essere sostenuto durante Welcome Fitness o la Pilates Convention, dopo aver frequentato i corsi di Pilates Matwork e Pilates Matwork Advanced e i 2 master di specializzazione obbligatori. È necessario essere preparati su tutto il programma della scuola pilates. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato. Il modulo per la richiesta d'esame è scaricabile direttamente su [www.fif.it](http://www.fif.it)

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI

# REFORMER

TIPOLOGIE D'USO DI UN GRANDE ATTREZZO

3 CREDITI FORMATIVI



CAGLIARI	07-08 feb.	G. Marongiu
MILANO	20-21 set.	E. Albini
MILANO	24-25 gen.	E. Albini
ROMA	24-25 gen.	G. Marongiu

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

### STRUTTURA DEL CORSO

**1° Giorno** Cosa è l'universal reformer. Pratica all'uso tecnico della macchina: preparazione e transizioni • Workshop teorico pratico: 1° gruppo di esercizi – riscaldamento e cueing; 2° serie di esercizi – il core; 3° serie di esercizi – la capacità di dissociare e la specificità; 5° serie di esercizi – il box (long box e short box intro); 6° serie di esercizi – split series and stretch • Lavori a gruppi; modifiche, variazioni e controindicazioni • Programmazione delle lezioni (personal o di gruppo).  
**2° Giorno** Pratica :mini lezione di gruppo introduzione dell'elemento fluidità e propedeuticità • Workshop pratico: lezione avanzata nuovi esercizi • Pratica: lavori a gruppi e workshop teorico (il cingolo scapolo omerale) • Pratica: il box , esercizi advanced • Lavoro a gruppi con mini lezioni; serie di esercizi e workshop teorico • Programmazione del lavoro: rispettare la propedeuticità e le modifiche necessarie; come integrare il livello necessità; lavoro con un personal o di gruppo – differenze.

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI INSEGNANTE DI PILATES REFORMER**

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

**Docenti responsabili del corso:** G. Marongiu, E. Albini, E. Cinelli.

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

PILATES  
& OLISTICO

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI

# CADILLAC

L'APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE  
DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI

3 CREDITI FORMATIVI



MILANO	07-08 feb.	E. Cinelli
--------	------------	------------

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

### STRUTTURA DEL CORSO

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

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI INSEGNANTE DI PILATES CADILLAC**

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

**Docenti responsabili del corso:** G. Marongiu, E. Albini, E. Cinelli.

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



dispensa

## CORSO BIENNALE PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI YOGA

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

20 CREDITI FORMATIVI



### PRIMO ANNO

2014	04-05 ottobre 08-09 novembre 13-14 dicembre
2015	17-18 gennaio 14-15 febbraio 07-08 marzo 25-26 aprile 09-10 maggio 06-07 giugno 27-28 giugno (esami)

### SECONDO ANNO

2014	11-12 ottobre 15-16 novembre
2015	10-11 gennaio 24-25 gennaio 21-22 febbraio 21-22 marzo 18-19 aprile 23-24 maggio 20-21 giugno 04-05 luglio (esami)

*Il corso forma insegnanti di Yoga in grado di condurre con competenza e professionalità lezioni e concentra gli elementi di studio sulle Asana (posizioni), Pranayama (respirazione) e Yoga Nidra (rilassamento). Da sempre lo yoga è molto apprezzato, in quanto base delle discipline olistiche, ed è particolarmente richiesto in palestre, centri benessere e spa.*

#### STRUTTURA DEL CORSO

**Cultura e filosofia indiana** • Inquadramento storico: le origini dello yoga **Nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia** • Organi e apparati. • Apparato muscolare e scheletrico (diaframma, catene cinetiche, condizione ipotonica e ipertonica, riflesso miotatico, contrazione isometrica e isotonica, le articolazioni immobili-semimobili-mobili, la colonna vertebrale). • Apparato respiratorio (organi e muscoli addetti alla respirazione, fisiologia e meccanica della respirazione, importanza del diaframma). • Sistema nervoso centrale e periferico. • Muscoli chiave dello hatha yoga-origine, inserzione, muscoli sinergici muscoli antagonisti innervazione e relativo chakra asana dove viene attivato e asana dove viene allungato. • Meridiani miofasciali e organi **Posturologia e propriocettività** • Studio dell'esatta postura e riequilibrio del corpo • Capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli, anche senza il supporto della vista. • Tipi di recettori propriocettivi **Asana: un aspetto dello yoga** • Le posizioni dello hatha yoga saranno studiate in modo accurato sia dal punto di vista tecnico, strutturale, ortopedico e propriocettivo; saranno evidenziati l'esecuzione, le finalità, i benefici e le controindicazioni, senza peraltro trascurare l'aspetto simbolico tradizionale. • Asana o Posizioni Yogiche: principi della pratica • Condizioni esterne: luogo, tenuta e materiale. • Condizioni interne: concentrazione e consapevolezza. • Classificazione delle asana principali: posizioni in piedi, in appoggio sul dorso, prone, capovolte, di torsione, sedute, in ginocchio, di equilibrio. • Varianti delle posizioni e la loro preparazione. • Posizioni e posizioni compensative. • Successione delle Asana e studio delle sequenze. • Didattica della pratica nella seduta di Hatha yoga **Pranayama** • Concetto di prana • Prana e pranayama • Relazione fra respirazione e pranayama • Osservazione del respiro spontaneo • Significato emozionale e simbolico del respiro • Equilibrio fra respiro spontaneo e abbandono • Rimozione dei blocchi psicofisici e degli ostacoli a una corretta respirazione • Caratteristiche del respiro in asana • Modificazioni del respiro e influenza del ritmo • Elementi del pranayama: puraka, kumbhaka e rechaka • Varianti classiche del pranayama • La ritenzione del respiro: metodi per facilitarla e progressione nella pratica • I bandha • Inserimento della pratica di pranayama nel contesto di una lezione di Hatha yoga **Il rilassamento (tecniche e metodologia)** • Condizioni preliminari del rilassamento • Rilassamento neuro-muscolare • Rilassamento attraverso la respirazione • Rilassamento attraverso immagini mentali • Il rilassamento yogico profondo: Yoga Nidra **Fisiologia sottile** • Le Nadi • I Chakra; I 7 chakra evolutivi **Didattica** • Avvio alla didattica che risulta lo strumento attraverso il quale ci si propone di porre il futuro insegnante nella condizione di sintetizzare, integrare e personalizzare i concetti appresi nelle varie discipline, per essere in grado di trasmetterli **Alimentazione** • Caratteristiche degli alimenti • La dieta vegetariana • La dieta equilibrata **Normative e aspetti legali** • Responsabilità civile dell'insegnante • Come tutelarsi • Aspetti fiscali

Nel secondo anno verranno sviluppati gli argomenti relativi a:

- CULTURA E FILOSOFIA • ASANA • DIDATTICA • PSICOLOGIA E COMUNICAZIONE
- MUDRA • PRANAYAMA • FISILOGIA SOTTILE • RAJA-YOGA: TECNICHE DI MEDITAZIONE

**Titolo rilasciato: DIPLOMA DI INSEGNANTE DI HATHA YOGA**

**1450€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 750euro (IVA compresa) da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 750euro (IVA compresa) da versarsi entro il 17-01-2015 (1° anno) e 31-01-2015 (2° anno). Gli iscritti devono essere in regola con l'affiliazione alla Federazione Italiana Fitness.

\* Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

**Note:** la quota comprende partecipazione alle lezioni, dispensa, libri di testo, kit congressuale, esame.

**Coordinatrice del corso RITA BABINI:** insegna yoga da oltre 25 anni, nell'arco dei quali è venuta a contatto con numerosi maestri indiani e i più famosi insegnanti europei, specializzandosi in varie scuole. Docente ai corsi di formazione per insegnanti e seminari di specializzazione.

**Docenti parte teorica:** R. Babini, P. Taroni, R. Valbonesi, Dott. M. Neri, Dott.ssa R. Mariotti.

**Docenti parte pratica:** Rita Babini (insegnante di yoga), Rita Valbonesi (posturologa, osteopata e terapeuta della riabilitazione).

**Obiettivi del corso:** formare insegnanti qualificati in grado di condurre con competenza lezioni di Hatha Yoga.

**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. Chi ha già frequentato il 1° anno potrà accedere direttamente al 2° anno.

**Durata indicativa modulo teorico:** 30%

**Durata indicativa modulo pratico:** 70%

**Test ed esame:** al termine del 1° anno di corso si terrà, in occasione di un residenziale intensivo, prova orale, test a risposta chiusa e prova pratica. Per accedere al test è necessario aver frequentato almeno l'80% delle lezioni (8 week-end su 10). I week-end persi non saranno rimborsati e i contenuti costituiranno ugualmente materia d'esame. Al termine del 2° anno è previsto un esame con "tesi di fine corso".

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CORSO DI

# FUNCTIONAL TRAINING

L'ALLENAMENTO CHE TRAE ORIGINE DAI  
MOVIMENTI NATURALI E ISTINTIVI

2 CREDITI FORMATIVI



ALESSANDRIA	22-23 nov.	F. Fiocchi
BARI	06-07 dic.	S. Roberto
BIELLA	01-02 nov.	L. Ceria
CAGLIARI	22-23 nov.	S. Roberto
GENOVA	15-16 nov.	L. Dalseno
MANTOVA	18-19 ott.	L. Dalseno
MILANO	04-05 ott.	L. Ceria
NAPOLI	25-26 ott.	S. Roberto
PALERMO	08-09 nov.	S. Roberto
RAVENNA	08-09 nov.	L. Ceria
ROMA	11-12 ott.	S. Roberto
SIENA	01-02 nov.	L. Dalseno

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

### STRUTTURA DEL CORSO

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

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

**Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING**

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

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

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

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CORSO DI

# FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED

LA QUALIFICA CHE DEFINISCE L'ISTRUTTORE  
DI FUNCTIONAL TRAINING AL LIVELLO PIÙ ALTO

2 CREDITI FORMATIVI



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

### PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME

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

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

**Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED**

**100€** QUOTA D'ESAME

**Esame:** potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di Functional Training Basic. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato. Il modulo per la richiesta d'esame è scaricabile direttamente su [www.fif.it](http://www.fif.it) L'esame è pratico e nel corso dell'esecuzione delle prove, il docente potrà porre, a suo piacimento, domande relative all'esercizio in fase di esecuzione.

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CORSO DI

# KETTLEBELL

## IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

2 CREDITI FORMATIVI



BOLOGNA	31 gen.-1 feb.	V. Fabozzi
FIRENZE	13-14 dic.	L. Dalseno
MANTOVA	06-07 dic.	L. Dalseno
MILANO	25-26 ott.	L. Dalseno
PESCARA	01-02 nov.	V. Calisti
ROMA	17-18 gen.	L. Dalseno

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

**STRUTTURA DEL CORSO**

**Primo giorno:** Presentazione del corso e analisi delle diverse scuole di pensiero • Deadlift • Swing • Clean • Squat.  
**Secondo giorno:** Ripasso • Didattica di insegnamento a coppie • Press • Snatch • Turkish get up a corpo libero • Teoria: Costruzione di Workout e programmazione degli allenamenti. • Workout d'esame • Esame tecnico pratico

**Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KETTLEBELL**

**280€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

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

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

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

**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CORSO DI

# KETTLEBELL ADVANCED

## IL LIVELLO PIÙ AVANZATO DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON LE GHIRIE

2 CREDITI FORMATIVI



ROMA	07-08 feb.	C. Dolzan
------	------------	-----------

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

**STRUTTURA DEL CORSO**

**Primo giorno:** • Presentazione del corso • Riscaldamento + analisi • Ripasso del turkish get up a corpo libero e poi con kettlebell • Ripasso delle tecniche del kettlebell basic • Doubles kettlebells training: - double swing - double clean - front squat - double press - double snatch • Workout 1 • Didattica degli esercizi avanzati: - jerk - long cycle (clean & jerk) - over head squat (single kettlebell) • Workout 2

**Secondo giorno:** • Riscaldamento • Didattica degli esercizi avanzati: - wind mill - bent press • Workout 3 • Ripasso tecniche advanced • Workshop pratico a coppie sulla didattica degli esercizi • Programmazione e periodizzazione dei protocolli di Kettlebell Training advanced • Grad workout - prima prova pratica d'esame • Esame pratico - esecuzione tecnica e capacità didattica

**Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KETTLEBELL ADVANCED**

**280€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

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

FUNCTIONAL  
TRAINING

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI

# BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

ESERCIZI FUNZIONALI A CORPO LIBERO

2 CREDITI FORMATIVI



BIELLA	17 gen.	F. Fiocchi
BOLOGNA	20 dic.	L. Dalseno
MILANO	08 nov.	L. Dalseno
RAVENNA	29 nov.	F. Fiocchi
ROMA	24 gen.	S. Roberto

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

### STRUTTURA DEL CORSO

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

**Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY**

**190€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

**Docenti responsabili del corso:** Fiocchi R., L. Dalseno, S. Roberto.

**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI

# SUSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE ALLENANTI

2 CREDITI FORMATIVI



BIELLA	18 gen.	L. Ceria
BOLOGNA	21 dic.	D. Longhi
CATANIA	13 dic.	D. Longhi
MILANO	09 nov.	L. Dalseno
RAVENNA	30 nov.	D. Longhi
ROMA	25 gen.	S. Roberto

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

### STRUTTURA DEL CORSO

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

**Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI SUSPENSION TRAINING**

**190€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

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

**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI

# BARBELL

L'ALLENAMENTO CON IL BILANCIERE

2 CREDITI FORMATIVI



ROMA 01-02 nov. C. Dolzan

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

**STRUTTURA DEL CORSO**

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

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

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI BARBELL****220€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.**Docenti responsabili del corso:** C. Dolzan.

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

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI

# N.B.A. NATURAL BODY ART

UN METODO INNOVATIVO PER INTERPRETARE IL FUNCTIONAL TRAINING

2 CREDITI FORMATIVI



ROMA 20-21 dic. V. Fabozzi

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

**STRUTTURA DEL CORSO**

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

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI N.B.A. NATURAL BODY ART****220€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.**Docenti responsabili del corso:** V. Fabozzi.

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

FUNCTIONAL TRAINING



dispensa

## CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN

# FITNESS PER SENIOR

PROGRAMMI D'ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

4 CREDITI FORMATIVI



MILANO 31 gen.-1 feb.  
R. Valbonesi 07-08 feb.

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

### STRUTTURA DEL CORSO

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

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS PER SENIOR**

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

**Docenti responsabili del corso:** R. Valbonesi, G. Marongiu.

\* Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).



dispensa

## CORSO DI

# PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO  
PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI AGONISTI

6 CREDITI FORMATIVI



MILANO 18-19 ott.  
L. Ceria 08-09 nov.  
W. Stacco 29-30 nov.  
ROMA 13-14 dic.  
F. Pani 24-25 gen.  
S. Roberto 07-08 feb.

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

### STRUTTURA DEL CORSO

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

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO**

**480€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

**Docenti responsabili del corso:** W. Stacco, L. Ceria, S. Roberto, F. Pani.

**Requisiti richiesti:** prima dell'iscrizione inviare il proprio curriculum.

**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SUPPORTI DIDATTICI



TECNICO SPECIALIZZATO IN

# ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

2 CREDITI FORMATIVI



FITNESS

LIVORNO	11-12 ott.	M. Orrù
MANTOVA	04-05 ott.	P. Rocuzzo
MILANO	20-21 dic.	P. Rocuzzo
NAPOLI	24-25 gen.	D. Berni
PALERMO	18-19 ott.	R. Provenzano
ROMA	25-26 ott.	D. Berni

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

### STRUTTURA DEL CORSO

Presentazione del corso • Differenze anatomico-fisiologiche tra uomo e donna • Differenze delle capacità prestante • Crescita e sviluppo della donna • Attività fisica e ciclo mestruale • Attività fisica in gravidanza • Precauzioni e accorgimenti • Problematiche particolari: cellulite e osteoporosi • Programmazione dell'allenamento per obiettivi e caratteristiche • Schede di allenamento e speciali protocolli di lavoro • Test scritto di verifica a fine corso composto da 15 domande a risposta chiusa, da svolgere in 15 minuti. Per superare il test sono necessarie 11 risposte corrette.

\* I corsisti che risulteranno idonei, se regolarmente affiliati come soci istruttori per l'anno in corso, potranno ricevere il diploma di **Tecnico specializzato in allenamenti al femminile**. Nell'eventualità che l'esito del test fosse negativo, verrà comunque rilasciato un attestato di partecipazione al corso e i non idonei potranno ripetere il test in occasione del primo corso utile come da calendario didattico, previo invio alla segreteria FIF del "Modulo di richiesta d'esame" (scaricabile dal sito [www.fif.it](http://www.fif.it)) entro 10 giorni dalla data d'esame.

N.B. Chi non risultasse tesserato come socio istruttore non è tenuto a sostenere l'esame e riceverà l'attestato di partecipazione, ma sottoponendosi all'esame e qualora l'esito fosse positivo potrà successivamente ricevere il diploma di specializzazione, previa affiliazione come socio istruttore.

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE**

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

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

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO PER LA QUALIFICA DI

# EDUCATORE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

8 CREDITI FORMATIVI



BOLOGNA	11-12 ott.	
L. Franzon	01-02 nov.	
	15-16 nov.	
	06-07 dic.	
ROMA	18-19 ott.	
R. Mastromauro	08-09 nov.	
	06-07 dic.	
	24-25 gen.	

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

### STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione alla postura e alla posturologia • Differenze tra posturologo e educatore posturale • Postura corretta e patologica • Neurofisiologia del sistema tonico posturale • Studio analitico dei recettori posturali periferici (apparato vestibolare, stomatognatico; appoggi podalici, recettori oculari, cute) • La valutazione posturale • Pratica dell'analisi posturale guidata • Pratica dell'analisi posturale a gruppi • La componente psicologica sulla postura • Bioenergetica di Alexander Lowen • Il diaframma e la respirazione • Anatomia, fisiologia e implicazioni posturali • Protocolli di lavoro sulla respirazione • Le catene muscolari • Tecniche posturali di reset (cenni su metodi Mezieres, Souchard, stretching globale attivo) • Ginnastica posturale e allungamento • Test di flessibilità muscolare, esercizi di mobilità per la colonna vertebrale • Postura nell'adolescenza • Postura nella terza età • Le algie del rachide: protrusioni e ernie, scoliosi, ipercifosi e iperlordosi • Rieducazione funzionale e propriocettiva • Esercizi di propriocettività • Protocolli di lavoro • Postura e performance sportiva • La prestazione sportiva dopo diagnosi e reset posturale • Casi clinici • Esami teorico pratici

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI EDUCATORE POSTURALE**

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

\* Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

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

**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CORSO DI

## POWER PUMP®

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

2 CREDITI FORMATIVI



NOVITÀ

BOLOGNA	17-18 gen.	F. Randisi
CAGLIARI	17-18 gen.	M. Tocco
MILANO	04-05 ott.	M. Tocco
ROMA	08-09 nov.	F. Randisi
VICENZA	15-16 nov.	F. Randisi

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

### STRUTTURA DEL CORSO

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

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI POWER PUMP®**

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

*Docenti responsabili del corso: F. Randisi, M. Tocco, D. Impallomeni.*

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CORSO DI

## A.T.P.® AQUATIC TRAINING PROGRAM

L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

2 CREDITI FORMATIVI



MILANO	13-14 dic.	L. Ridolfi
NAPOLI	20-21 dic.	L. Ridolfi
PALERMO	15-16 nov.	L. Ridolfi
PARMA	17-18 gen.	L. Ridolfi
TERNI	29-30 nov.	L. Ridolfi
VICENZA	22-23 nov.	L. Ridolfi

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

### STRUTTURA DEL CORSO

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

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI AQUATIC TRAINING PROGRAM®**

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

*Docenti responsabili del corso: L. Ridolfi.  
Note: obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.*



## CORSO DI

## FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

2 CREDITI FORMATIVI



<b>MODENA</b>	11-12 ott. V. Calisti 15-16 nov.
<b>ROMA</b>	25-26 ott. V. Calisti 29-30 nov.
<b>VERONA</b>	13-14 dic. V. Calisti 17-18 gen.

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

## STRUTTURA DEL CORSO

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

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITCYCLE**

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

**Docenti responsabili del corso:** D. Longhi, V. Calisti.  
**Note:** è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.



## CORSO DI

## FITWALK

UN METODO RINNOVATO PER L'ALLENAMENTO SUL WALKING

2 CREDITI FORMATIVI



<b>CATANIA</b>	04-05 ott. D. Longhi 01-02 nov.
<b>RAVENNA</b>	17-18 gen. D. Longhi 31 gen.-1 feb.

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

## STRUTTURA DEL CORSO

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

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITWALK**

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

**Docenti responsabili del corso:** D. Longhi, V. Calisti.  
**Note:** è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

SCUOLA DI

# FORMAZIONE PER PRESENTER

PER RAGGIUNGERE L'ECCELLENZA COME PRESENTER

2 CREDITI FORMATIVI



BOLOGNA 11-12 ott.  
R. Campaniolo 29-30 nov.  
20-21 dic.

*L'iniziativa è assolutamente inedita: una scuola per aspiranti presenter, rivolta anche agli istruttori che vogliono raggiungere l'eccellenza. La scuola si articola in tre weekend e garantisce un insegnamento di alto livello per chi desidera emergere nel mondo del fitness musicale. I contenuti della scuola sono essenzialmente legati alla comunicazione, alla leadership e al miglioramento della propria immagine.*

## STRUTTURA DEL CORSO

**1° weekend** Introduzione al corso. • L'immagine, il nostro biglietto da visita • Abbigliamento e cura del proprio corpo (valorizzare i propri punti forti, trovare il proprio stile, utilizzo di accessori) • Comunicazione e presentazione di se stessi e della lezione. • Esercitazioni e valutazione dei candidati (ciascun candidato avrà una propria scheda di valutazione: immagine, comunicazione e presentazione, utilizzo della musica, showmanship, ritmo della lezione, contenuto tecnico della proposta, comunicazione verbale e non verbale). • La musica, strumento di motivazione e coinvolgimento, come sfruttarla appieno nel riscaldamento. • Esempi sulla musica di inizio lezione e esercitazioni all'unisono. • La musica, strumento di motivazione e coinvolgimento, come sfruttarla appieno nella fase centrale di una lezione. • Esempi sulla fase centrale di una lezione coreografata. • Esercitazioni e valutazione dei candidati • L'insegnamento di spalle e a specchio (Quando e come gestire questo potentissimo strumento di lavoro). • Esempi e esercitazioni all'unisono. **2° weekend** Esercitazioni e valutazione dei candidati • Lezioni coreografate: ritmo della lezione, utilizzo dello spazio, contenuto tecnico della proposta, comunicazione verbale e non verbale. Esempi di step e hi-lo • Importanza degli ultimi 10 minuti (Come gestirli affinché rappresentino il metro di valutazione dell'intero lavoro svolto). • Esercitazioni e valutazione dei candidati • Lezioni di condizionamento muscolare: ritmo della lezione, utilizzo dei piani, contenuto tecnico della proposta, comunicazione verbale e non verbale. Esempi **3° weekend** Problem solving • Lezioni coreografate: lezioni a stile, sviluppo e organizzazione. • Lezioni coreografate: multi step e step da sopra. • Valutazione dei candidati. • Formazione delle squadre e accordi con i coach.

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI FORMAZIONE PRESENTER**

**680€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 360€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 360€ da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

**Docenti responsabili del corso:** R. Campaniolo, G. Ventura.  
**Note:** i partecipanti dovranno presentarsi vestiti come se dovessero insegnare ad una convention e dovranno avere con se una video camera.

Per chi ha già frequentato il corso è previsto uno sconto del 25% sulla quota d'iscrizione.

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CORSO DI

# KARDIO KOMBAT

BOXE E ARTI MARZIALI IN VERSIONE FITNESS

2 CREDITI FORMATIVI



NOVITA

MANTOVA 24-25 gen. L. Dalseno  
MILANO 22-23 nov. L. Ceria  
PALERMO 24-25 gen. F. Randisi  
RAVENNA 15-16 nov. L. Ceria  
ROMA 29-30 nov. F. Randisi  
VICENZA 20-21 dic. F. Randisi

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

## STRUTTURA DEL CORSO

• Introduzione al nuovo Format • Regole di sicurezza • Utilizzo della musica: concetti di base, battuta e battito, frase musicale, periodo e blocco • Velocità musicale nelle varie fasi della lezione • Strutture Temporali e sistemi di insegnamento motorio • Regole del cueing • Tipologie e caratteristiche dei movimenti (non, basso e alto impatto) • Mobility e stretching specifico per il kardio kombat • Tecnica di guardia • Colpi di mano, Tecniche di offesa, jab, cross, gancio, montante, uraken, pugno girato • Gomitate: gomitata circolare, dal basso verso l'alto girata dietro • Tecniche di difesa: schivate e parate • Colpi di gamba, tecniche di offesa: calcio frontale, circolare, laterale, ascia e girato • Ginocchiate: frontale e laterale • Tecniche di difesa: Parate basse • Metodologia di allenamento, le 4 aree del kardio kombat: Kardio (utilizzo delle tecniche apprese all'interno di lezioni con prevalenza dell'allenamento cardio vascolare); Tone (utilizzo delle tecniche apprese e esercizi di tonificazioni per l'allenamento misto); Functional (proposte di allenamento a circuito utilizzando tecniche di attacco e difesa, intervallate da esercizi presi dall'allenamento funzionale); Training (allenamento motivazionale a coppie, simulazione di combat, esercizi propedeutici, aspetto ludico) • Applicazioni al sacco e ai colpitori • Conclusioni • Esame finale

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KARDIO KOMBAT**

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

**Docenti responsabili del corso:** L. Ceria, L. Dalseno, F. Randisi.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO PER LA QUALIFICA DI

# CLUB MANAGER

PER LA GESTIONE PROFESSIONALE E REDDITIZIA  
DI UN FITNESS CLUB

2 CREDITI FORMATIVI



BOLOGNA 18-19 ott. L. Paparelli

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

**STRUTTURA DEL CORSO**

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

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI CLUB MANAGER****220€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg.  
prima della data d'inizio del corso.**Docenti responsabili del corso:** L. Paparelli.  
**Note:** la quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO PER LA QUALIFICA DI

# SPORT MANAGER

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER I COORDINATORI  
DEL SETTORE TECNICO DELLE PALESTRE

2 CREDITI FORMATIVI



BOLOGNA 15-16 nov. L. Paparelli

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

**STRUTTURA DEL CORSO**

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

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI SPORT MANAGER****220€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg.  
prima della data d'inizio del corso.**Docenti responsabili del corso:** L. Paparelli.  
**Note:** la quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

# WORKSHOP

**I workshops sono creati e condotti direttamente dai docenti federali e hanno un orientamento fondamentalmente pratico e garantiscono un aggiornamento attuale e stimolante.**  
Per ulteriori informazioni sui programmi o per altri workshops non presenti nell'elenco consultare il sito federale [www.fif.it](http://www.fif.it)

ISCRIZIONE	1 GIORNO <b>120€</b>	2 GIORNI <b>180€</b>	TITOLO RILASCIATO	ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE AL WORKSHOP	CREDITI FORMATIVI	1
------------	----------------------	----------------------	-------------------	---	-------------------	---



Monica SCURTI



Marco GRAZIOLI



Roberto PROVENZANO



Rino MASTROMAURO



Donato DE BARTOLOMEO



Luca FRANZON



Donatella LONGHI



Luca CERIA



Francesco FIOCCI

## KGT - KARDIO GLOBAL TRAINING

**Senigallia (AN) 20 settembre** DOCENTE M. Scurti  
**Serravalle (RSM) 18 ottobre** DOCENTE M. Scurti  
**Molfetta (BA) 31 gennaio** DOCENTE M. Scurti

Allenamento ad alta intensità, divertente ed efficace, che lavora sui sistemi energetici utilizzando scarichi di forza e brevi periodi di recupero. È un interval training non stop ad altissima intensità. Forza, potenza, resistenza, dinamicità, equilibrio, destrezza, concentrazione per un corpo forte e funzionale.

## GCT - GLOBAL TRAINING CONDITIONAL

**Porcia (PN) 8 novembre** DOCENTE M. Scurti

Allenamento fisico anabolico dove i muscoli esercitano la propria attività contro un carico esterno cioè un sovraccarico. Lavora sulla forza resistente, resistenza alla rapidità o velocità sulla potenza.

## TRAINING AUTOGENO

**Ravenna 12 ottobre** DOCENTE M. Grazioli

Il training autogeno consiste in una serie di 6 esercizi mentali, che aiutano a calmare la mente, spegnendo le naturali reazioni corporee di "lotta o fuga". Questo permette di raggiungere un profondo rilassamento e di affrontare con successo problemi come pressione sanguigna elevata, scarsa concentrazione, depressione, palpitazioni, ansietà, recupero dopo una lesione, disordini del sonno e ulcere. Attraverso la pratica degli esercizi si utilizzerà correttamente questa tecnica di rilassamento, illustrando le derivazioni e le conseguenze biologiche e psicologiche, le applicazioni contestuali, i risultati.

## ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA BASIC: PRE & POST-PARTUM

**Ravenna 26 ottobre** DOCENTE R. Provenzano

**Vittoria (Ragusa) 04 ottobre** DOCENTE R. Provenzano

La donna gravida presenta delle caratteristiche posturali ben definite e che si modificano durante ogni singola fase della gestazione. È auspicabile pertanto una conoscenza approfondita di tali cambiamenti per una personalizzazione mirata della ginnastica pre e post partum, al fine di garantire le condizioni essenziali per prevenire gran parte delle potenziali patologie correlate allo stato gravidico sia a carico della mamma sia del nascituro.

## LABORATORIO APPLICATIVO SULLA SCOLIOSI

**Roma 20-21 dicembre** DOCENTE R. Mastromauro

**Iscrizione Euro 220** Etiologia e classificazione delle scoliosi, la valutazione posturale e radiologica con strumenti da adoperare, il trattamento attraverso la ginnastica correttiva conservativa, col busto, pre e post intervento chirurgico. Laboratorio teorico-pratico rivolto agli educatori posturali, ai PT, agli istruttori di pilates 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.

## POSTURAL LAB 2014: PAIN FREE POSTURE

**Ravenna 7 settembre** DOCENTE L. Franzon

Il Postural Lab 2014 si incentra sui test di lunghezza muscolare e mobilità articolare, come mezzo per ricercare gli squilibri posturali. Squilibri che saranno corretti tramite gli stretching decompensati e lo stretching PNF per poi riarmonizzare il sistema tramite esercizi respiratori.

## PILOGA

**Ravenna 13 settembre** DOCENTE D. De Bartolomeo

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

## STRETCHING PNF & GLOBALE DECOMPENSATO

**Ravenna 17 settembre** DOCENTE R. Provenzano

**Siracusa 05 ottobre** DOCENTE R. Provenzano

Scopo del corso è dare informazioni utili per l'ottimizzazione della performance mediante metodi finalizzati al miglioramento e al mantenimento della flessibilità e della coordinazione, caratteristiche fisiche fondamentali nella prevenzione degli infortuni e nel potenziamento in rapporto alla performance sportiva. Le tecniche di stretching PNF e Globale Decompensato costituiscono un valido aiuto per conseguire un miglioramento delle qualità sopra citate.

## YOUR MUSIC: CREA LA MUSICA DEL TUO WORKOUT

**Ravenna 23 novembre** DOCENTE D. Longhi

**Vicenza 24 gennaio** DOCENTE D. Longhi

L'esperienza del workshop spazia nell'argomento musica offrendo varie chiavi di lettura e di 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 nostro corpo, per capire quali emozioni ci suscita quel suono, e perché "ci piace" o "non ci piace", quindi la motivazione che ci porta ad utilizzare alcune musiche ed altre no, per creare workout allenanti e musicalmente coinvolgenti: è questa la "magia" della musica e la parte più "creativa" per ogni istruttore!

## LA BORSA BULGARA

**Alessandria 16 novembre** DOCENTE F. Fiocchi

Movimenti in accelerazione e decelerazione, lavoro multiangolare, rinforzo del core, attivazione di tutta la muscolatura, utilizzo del sistema cardio-respiratorio e delle capacità di condizionali. Tutto ciò con un attrezzo! Ideata per la preparazione degli atleti di lotta greco-romana, la borsa bulgara viene adottata sempre più nel lavoro funzionale e nella preparazione atletica grazie alla sua grande versatilità.

## PROGRAMMAZIONE E PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE

**Milano 13 dicembre** DOCENTE L. Ceria

Una proposta moderna sulla corretta pianificazione delle metodologie legate alla programmazione dell'allenamento funzionale. Tra gli argomenti trattati dal workshop troviamo: definizione di allenamento e allenamento funzionale; capacità condizionali e coordinative; schema e bagaglio motorio; cosa significa programmare un percorso allenante; cicli di allenamento: preparazione fisica generale e speciale; test valutativi generali; definizione di obiettivo; l'importanza motivazionale; scelta del metodo di lavoro; come costruire workout allenanti; fasi di una seduta allenante; proposte d'allenamento per la preparazione fisica generale; proposte di allenamento per la preparazione fisica speciale; conclusioni.



4° CONVEGNO A.I.P.S.

# APPROCCIO OLISTICO AL CINGOLO SCAPOLO-OMERALE

## DALL'ANATOMIA AL RIEQUILIBRIO POSTURALE

BOLOGNA 29-30 NOVEMBRE 2014

A Bologna, l'Associazione Italiana Posturologia Sportiva, uno dei settori della Federazione Italiana Fitness propone, da anni, un convegno mirato sulla postura. Il tema scelto per questa edizione è l'approccio olistico al cingolo scapolo-omerale e presenterà sia una giornata teorica che una pratica collegate fra di loro. L'appuntamento propone moduli specifici che si sviluppano da un contesto anatomico e biomeccanico per essere poi applicati nel suo aspetto pratico ed è rivolto ai tecnici che si occupano di riabilitazione e postura, ma anche ai personal trainer, agli istruttori di fitness ed ai laureati in Scienze Motorie. La qualità dell'evento è garantita dalla presenza di relatori fra i maggiori posturologi del panorama italiano, che forniranno contenuti di assoluto rilievo.

- **Dott. Luca Franzon** Laureato in Scienze Motorie; Massoterapista; Osteopata D.O.M.R.O.I. Docente al master di 2° Livello di Ortodonzia Pediatrica Università di Brescia, docente presso l'Osteopathic Spine Center Education. Docente Master FIF.
- **Dott. Rino Mastromauro** Osteopata D.O.M.R.O.I.; Chinesologo; Posturologo; Docente Master FIF.
- **Dott. Antonio Paoli** Laureato in Scienze Motorie, in Medicina e Chirurgia e specializzato in Medicina dello Sport. Attualmente è professore in metodi e didattiche delle attività motorie presso il Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università di Padova.
- **Dott. Saverio Colonna** Medico e Chirurgo, Specializzato in Medicina dello Sport e Ortopedia; diploma di specializzazione in Medicina Manuale Osteopatica; direttore dell'Osteopathic Spine Center Education.
- **Dott.ssa Lisa Lapomarda** Diplomata I.S.E.F.; presenter e docente di pilates; specializzata in riequilibrio posturale con il metodo pilates
- **Dott. Andrea Neri** Laureato in Scienze Motorie; osteopata D.O.M.R.O.I.
- **Dott. Davide Carli** Esperto dell'applicazione delle attività motorie ai fini sportivi; chinesologo; tecnico degli sport da combattimento; ex campione mondiale di sport da combattimento
- **Dott.ssa Luisa Miraglia** Osteopata D.O.M.R.O.I.; massofisioterapista, diplomata ISEF.
- **Dott. Bruno Appi** Odontoiatra; esperto in enatologia

### PROGRAMMA

#### Sabato 29 novembre

- 09:45-10:30 **Cos'è la postura?** Rino Mastromauro  
 10:30-11:15 **Anatomia e biomeccanica del cingolo scapolo-omerale** Luca Franzon  
 11:15-11:30 Coffee break  
 11:30-12:15 **Le catene miofasciali dell'arto superiore** Saverio Colonna  
 12:15-13:00 **Patologia della cuffia dei rotatori e sindrome da impingement. Valutazione e trattamento rieducativo.** Luisa Miraglia  
 13:00-14:30 Pausa pranzo  
 14:30-15:15 **L'instabilità di spalla. Valutazione e trattamento rieducativo.** Andrea Neri  
 15:15-16:00 **Analisi dei principali gesti sportivi e della loro potenziale pericolosità per la spalla: prevenzione e trattamento in palestra** Davide Carli  
 16:00-16:15 Coffee break  
 16:15-17:00 **Gli integratori per le patologie muscolo-scheletriche** Antonio Paoli  
 17:00-17:45 **L'influenza dell'occlusione nelle patologie della spalla e l'utilizzo del bite correttivo.** Bruno Appi

#### Domenica 30 novembre

- 09:30-10:15 **Valutazione biomeccanica e posturale della spalla** Luca Franzon  
 10:15-11:00 **Come applicare il kinesiotaping nelle principali disfunzioni del cingolo scapolo-omerale** Luca Franzon  
 11:00-11:15 Coffee break  
 11:15-12:00 **Tecniche di inibizione dei trigger point per i disturbi cervico-brachiali** Andrea Neri  
 12:00-12:45 **Approccio alla spalla con il metodo pilates** Lisa Lapomarda  
 12:45-14:00 Pausa pranzo  
 14:00-14:45 **Allenamento funzionale del cingolo scapolo-omerale**  
 14:45-15:30 **Lo yoga per la spalla** Rita Babini  
 15:30-15:45 Coffee break  
 15:45-16:30 **Induzione all'autocorrezione delle patologie della spalla attraverso il salto quantico** Rino Mastromauro  
 16:30-17:15 **Tecniche PNF per la spalla** Rino Mastromauro

### ISCRIZIONE

entro il 30.09	€ 115	entro il 31.10	€ 135	dopo il 31.10	€ 155	sul posto	€ 175	Per iscriversi consultare il regolamento a pag. 60 e compilare la cedola a pag. 62
								Per aggiornamenti in tempo reale <a href="http://www.fif.it">www.fif.it</a>

### SEDE

29 novembre Holiday Inn Express Bologna Fiera  
 Rotonda Baroni - Via del Commercio Associato, 3  
 40127 Bologna - Tel. 051.6334588  
 30 novembre Cierrebi Club Carisbo via Marzabotto 24 - Bologna

### QUOTE RISERVATE A

Osteopati, fisioterapisti, educatori posturali e laureati in scienze motorie  
**Euro 85** (è necessario inviare copia del diploma di laurea unitamente a cedola d'iscrizione e copia del pagamento.  
 Su questa quota non sono applicabili le riduzioni soci FIF).

### LA QUOTA COMPRENDE

Attestato di partecipazione e kit congressuale.

### SPECIALE CENTRI WELLNESS E FITNESS

Ogni 5 iscrizioni la sesta è in omaggio (ai fini della validità della promozione gruppi è obbligatorio inviare le sei cedole di iscrizione compilate e firmate e la copia del versamento in un'unica spedizione).

### SCONTI SOCI FIF 2014/2015

- 10% Soci praticanti
- 20% Soci istruttori e titolari di Centri associati FIF
- 50% ai possessori della FIF Card istruttore e FIF Card club (max 3 partecipanti per club)

**ATTESTATO** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla conferenza.

**FIDELITY CARD** 100 punti.

**CREDITI FORMATIVI FIF** 3



# BLUE FITNESS SCHOOL

Riccione 13-14 settembre 2014

Blue Fitness cambia e si rinnova in modo radicale perché la FIF anche nelle convention tende a seguire una linea guida più professionale e specialistica rivolta principalmente ai professionisti. Un evento che profuma ancora d'estate ma che prende una direzione precisa e che va oltre la classica convention degli anni passati. Blue Fitness 2014 diventa un appuntamento di specializzazione ed è concepito come un vero e proprio studio approfondito dei vari argomenti che saranno di anno in anno trattati. Per la sua prima edizione è stato scelto come tema la **tonificazione a 360°** con la presenza di quattro docenti specializzati e di spessore, in grado di garantire e certificare la qualità dell'aggiornamento federale. Quattro stili diversi, quattro approcci al total body workout, quattro forme di comunicazione verbale e non verbale. Tutto ciò è un modo unico ed esclusivo per rispecchiarsi in uno o più tra questi stili e per arricchire il proprio facendo tesoro dei punti vincenti fino ad ora mai analizzati. Il nuovo format non prevede più le semplici masterclass perché intende sviluppare un modello completamente diverso, in cui al centro di tutto ciò c'è la formazione dedicata a tutti coloro che desiderano aumentare le proprie conoscenze in ambito professionale. Le due giornate saranno suddivise in due sessioni di tre ore in cui il docente alternerà masterclass, miniclass e workshop pluritematici tutti rispondenti all'obiettivo cardine della convention. Blue Fitness a Riccione nei giorni 13 e 14 settembre 2014 viene organizzato proprio ad inizio stagione per dare maggiore impulso sia alle tante attività proposte dalle palestre sia alle immancabili novità create dagli istruttori nelle loro lezioni.

**SEDE: PLAYHALL - Palazzo dello Sport di Riccione - viale Carpi S/N, 47838 Riccione**

## BLUE FITNESS CONVENTION

quote di iscrizione 2 giorni

entro il 31 agosto	dopo il 31 agosto	sul posto
<b>140 €</b>	<b>160 €</b>	<b>180 €</b>

LA CONVENTION È A NUMERO CHIUSO

## PRESENTER



VIVIANA

FABOZZI



DAVIDE

IMPALLOMENI



DAVID

STAUFFER



MONICA

SCURTI

## PROGRAMMA BLUE FITNESS SCHOOL

SABATO 13 SETTEMBRE

## VIVIANA FABOZZI

**From Total Body Workout To Functional Training** Un sistema di allenamento basato sull'abbinamento e l'integrazione dei movimenti base del Total Body Musicale agli esercizi base del Functional Training con lo scopo specifico di realizzare le propedeutiche più accattivanti per orientare il fitness group all'allenamento funzionale:

- *pratica di 30' sulle propedeutiche della mobilità dinamica e statica come elementi chiave di un warm up*
- *analisi delle propedeutiche degli esercizi balistici (tipici dell'allenamento funzionale) e di quelli di tensionamento (comuni al musicale e al funzionale)*
- *pratica di 30' di progressioni ad alta intensità che utilizzano i pattern motori (Gait & locomotion - moving & carry load) tipici di specifiche discipline atletiche*

13.30-14.20 PAUSA

## DAVIDE IMPALLOMENI

**B.B.W. (Biomechanic Body Workout)** La Biomeccanica applicata nel Total Body Workout Musicale e analisi delle metodologie di insegnamento più efficaci:

- *ottimizzazione del R.O.M. completo e dello sviluppo della contrazione dinamica*
- *metodologia della struttura incompleta in 4 tempi di marcia (per l'allenamento degli arti inferiori)*
- *abbinamento DOWN-TOP (per l'allenamento degli arti superiori)*

## DOMENICA 14 SETTEMBRE

## DAVID STAUFFER

**METABOLIC TRIS** Una struttura di allenamento in 3 circuiti: *uno basato sul lavoro per la FORZA (EMOM), uno basato sulla RESISTENZA (AMRAP) e uno sull'INTERVAL TRAINING (40" di lavoro e 20" di recupero con 2 esercizi)*

12.30-13.20 PAUSA

## MONICA SCURTI

**G[O]T presenta KGT-GTC** GOT: GLOBAL TRAINING È una disciplina di fitness sportiva; è lo sport reso fitness che sviluppa l'uso completo del corpo potenziandone le abilità attraverso il miglioramento delle capacità motorie.

- **Analisi degli obiettivi**  
L'obiettivo del G[O]T è l'incremento: Metabolico, Ormonale, Cardiaco, posturale e dell'equilibrio
- **Analisi del format**  
Il G[O]T è un format di allenamento che si concretizza attraverso 5 discipline fitness sportive:
  - 1) **"K.G.T"** (kardio global training) allenamento della resistenza lattacida = allenamento cardiovascolare: KGT sport / KGT base / AGT
  - 2) **"G.T.C."** (global training conditional) allenamento muscolare alta intensità
  - 3) **"BFT"** Forza
  - 4) **"T.B.S.&T balance"** (total body stretch & tone balance) forza, flessibilità, equilibrio, postura.
  - 5) **"B.M.F.T."** (body move functional training) ginnastica funzionale
- Periodizzazione e programmazione del G[O]T

Il programma può subire variazioni

Aggiornamenti su [www.fif.it](http://www.fif.it)

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2014/2015 alla FIF ad una delle seguenti categorie: **Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore o FIF Card Club.**

- ✓ **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla manifestazione "Blue Fitness Convention".
- ✓ **Fidelity Card** 80 punti.
- ✓ **Crediti formativi FIF** 2

Per ulteriori informazioni contattare il **Centro Studi La Torre s.r.l.**, via P. Costa 2 · 48121 Ravenna · tel. 0544 34124 · [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it) · [www.fif.it](http://www.fif.it)

## SISTEMAZIONE ALBERGHIERA

**Pernottamenti a partire da euro 26,00** a notte a persona, contattando l'agenzia: **SPIAGGE & CO, piazzale della stazione 5, 47838 Riccione, tel. 0541 646900, Fax 0541 646901, email: [bluefitness@spiagge-co.it](mailto:bluefitness@spiagge-co.it)**  
La FIF ha stipulato convenzioni vantaggiose con i migliori hotel, prenotabili tramite l'agenzia Spiagge&Co.



# F.I.F. ANNUAL CONVENTION

**BOLOGNA**  
25-26 OTTOBRE

**QUATTRO**  
PERCORSI SPECIALISTICI  
**UNA AREA PRIVÈ**  
PER GLI ISTRUTTORI FIF

## CONVEGNO SCIENTIFICO

Per quest'anno il convegno scientifico è stato spostato nella sede di Padova approfittando della vicinanza con il convegno mondiale sulla forza (vedi pag 2). L'**International Conference on Strengh Training** è un evento biennale che richiama i massimi esperti di forza. La FIF è l'unica Federazione del settore a contribuire come sponsor ed in virtù di questo per i suoi istruttori sarà previsto uno sconto sulla quota di partecipazione.

# CONVENTION

La FIF Annual Convention è un irrinunciabile punto di riferimento per i professionisti del fitness e rappresenta un ricco e proficuo contenitore delle discipline federali. Un appuntamento che garantisce un aggiornamento di spessore e che offre molti e interessanti spunti per tutti coloro che sono coinvolti professionalmente nelle attività dei fitness club. Grazie ai quattro percorsi di **total body, choreography, body & mind** e **discipline miste**, si potranno ottenere una grande quantità di informazioni tecniche e di nuovi metodi di allenamento per arricchire la formazione e la professionalità dei partecipanti. La storica convention federale si svolgerà a Bologna nella comoda e funzionale sede del Cierrebi Club Carisbo. Anche quest'anno è prevista l'Area Privè riservata ai soci istruttori FIF. La partecipazione a tutte le lezioni di uno dei quattro percorsi specialistici a scelta prevede il rilascio di un attestato specifico.



MARIA  
MADRID



VIVIANA  
FABOZZI



ELISABETTA  
CINELLI



MONICA  
SCURTI



DAVIDE  
IMPALLOMENI



PATRIZIA  
VINCENZI



SABRINA  
SCARFÒ



ANTON  
TODOROV



MASSIMO  
TOCCO



ROBERTA  
CAMPANILO



MATHIAS  
DAUVE



DONATO  
DE BARTOLOMEO



LUCA  
CERIA



LUCA  
DALSENO



FABRIZIO  
RANDISI



AKRAM  
BOUZNIF



RITA  
VALBONESI



NICOLAS  
ROSAN

## SCEGLI IL PERCORSO CHE FA PER TE!

SCOPRI IL PROGRAMMA >

Quest'anno la manifestazione presenterà quattro percorsi di specializzazione (**choreography, total body, body mind, e misto**) e una speciale **area privè** riservata ai soli istruttori FIF. I primi quattro percorsi sono aperti a tutti e rilasciano un attestato di specializzazione, ma per ottenerlo è obbligatorio seguire tutte le lezioni. L'accesso all'area privè è riservato ai soli istruttori federali e garantirà dei contenuti didattici di alta specializzazione. Anche per questo modulo è previsto il rilascio di un attestato di specializzazione.

### PERCORSO CHOREOGRAPHY

Le lezioni propongono elementi intermedi/avanzati di coreografia, sia nello step che nell'aerobica

### PERCORSO TOTAL BODY

Le masterclass offriranno nuove idee e innovative modalità di lavoro per chi insegna tonificazione.

### PERCORSO BODY MIND

I contenuti sono strettamente legati alla pratica di esercizi di carattere olistico e di impostazione posturale.

### PERCORSO MISTO

I contenuti sono legati alla pratica di esercizi di aerobica, step, kardio combat, pump e country fitness.

### AREA PRIVÈ

Il percorso è riservato ai soli istruttori FIF (in regola con l'affiliazione 2014/2015, che potranno apprendere elementi coreografici di alta specializzazione attraverso due workshop: uno di coreografia e l'altro di total body workout.

## COME RICEVERE L'ATTESTATO SPECIALISTICO?

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



Specificare sulla cedola di iscrizione a pagina 62 la partecipazione a uno dei percorsi barrando la relativa casella:

- percorso Total Body
- percorso Choreography
- percorso Body Mind
- area privè per gli istruttori FIF



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

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

## ISCRIZIONE

### MASTERCLASS "2 GIORNI"

entro il 30.09 **120** euro

dopo il 30.09 **140** euro

iscrizione sul posto **160** euro

### MASTERCLASS "1 GIORNO" / "SINGOLO PERCORSO 1 GIORNO"\*

entro il 30.09 **80** euro

dopo il 30.09 **90** euro

iscrizione sul posto **100** euro

\* Sulle quote di 1 giorno non sono applicabili gli sconti soci FIF e le promozioni gruppo. Indicare il giorno scelto sulla cedola d'iscrizione.

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

#### ■ Sconti

**gratis** per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (massimo 5 partecipanti x club)

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

**20%** sconto soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF

**10%** sconto soci praticanti

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2014/2015 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.

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

■ **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla FIF Annual Convention o di specializzazione per chi segue un percorso intero.

■ **Fidelity Card** 80 punti.

■ **Crediti formativi FIF 2.**

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

## PROGRAMMA

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

### SABATO 25 OTTOBRE

08.30-9.30	REGISTRAZIONI	
orario	PALCO 1 PERCORSO CHOREOGRAPHY	PALCO 2 PERCORSO TOTAL BODY
10.00-10.50	MARIA MADRID <b>STEP MARIA</b> Lezione coreografica simmetrica e asimmetrica che sviluppa in modo divertente la logica e la fluidità delle transizioni coreografiche	VIVIANA FABOZZI <b>TOTAL BODY BOOT CAMP</b> Un nuovo format del T.B.W. che integra diverse tecniche di allenamento metabolico funzionale
11.00-11.50	ELISABETTA CINELLI <b>AEROBIC SYSTEM</b> Il nuovo sistema a blocchi per la coreografia targata FIF Academy	MONICA SCURTI <b>K.G.T. SPORT</b> Kardio Global Training Un allenamento cardiovascolare ad alta resistenza lattacida che rientra tra le 5 discipline del GOT (global training)
12.00-12.50	PATRIZIA VINCENZI <b>STEP EVOLUTION</b> L'evoluzione dello step coreography per lezioni High Intensity	DAVIDE IMPALLOMENI <b>TOTAL CONDITION FLOOR</b> L'uso del pavimento come attrezzo principale per un lavoro globale delle catene cinetiche
12.50-13.30	break	break
13.30-14.10		SABRINA SCARFÒ <b>TONO VS KOMBAT</b> La tonificazione verso il kardio kombat e ritorno. Come rendere varia una lezione di tonificazione e viceversa come inserire del condizionamento muscolare nelle lezioni di kombat.
14.10-15.00	ANTON TODOROV <b>AEROBIC MIX</b> Lezione coreografica simmetrica e asimmetrica per poter esprimere il proprio stile senza rinunciare all'obiettivo allenante	MASSIMO TOCCO <b>GAG METABOLIC SYSTEM</b> Un allenamento GAG a corpo libero ad alto consumo energetico con progressioni Up & Down
15.10 -16.00	ROBERTA CAMPANILO <b>SLIDING SEQUENCES STEP</b> Tante sequenze ready to use in una lezione unica e di sicuro divertimento	VIVIANA FABOZZI E DAVIDE IMPALLOMENI <b>TOTAL BODY WORKOUT</b> L'innovativa formula del T.B.W. basata sulla biomeccanica funzionale del corpo umano
16.10 -17.00	MATHIAS DAUVE <b>BI DANCE</b> Lezione coreografica semplice e divertente costruita con un lavoro a coppie su una base musicale elettronica latina	MASSIMO TOCCO <b>TOTAL TRAINING RESISTANCE</b> Interval training aerobico alternato a stazioni tono con piccoli attrezzi utilizzando tecniche RTP
	<b>AREA PRIVÈ ISTRUTTORI*</b>	<b>AREA PRIVÈ ISTRUTTORI*</b>
17.00-18.30	ROBERTA CAMPANILO E ELISABETTA CINELLI <b>WORKSHOP COREOGRAPHY SEQUENCES &amp; SLIDING SYSTEM</b> L'innovativo metodo per ottimizzare i tempi di costruzione coreografica. Intensità e semplicità assicurate! <i>*Percorsi riservati ai soli istruttori FIF (in regola con l'affiliazione 2014/2015)</i>	VIVIANA FABOZZI E DAVIDE IMPALLOMENI <b>WORKSHOP T.B.W. " SPOT CLASSES"</b> Analisi di tre strutture di "miniclass salvatempo": attraverso lo studio delle progressioni didattiche allenanti per obiettivi specifici <i>*Percorsi riservati ai soli istruttori FIF (in regola con l'affiliazione 2014/2015)</i>

### DOMENICA 26 OTTOBRE

orario	PALCO 1 PERCORSO BODY MIND	PALCO 2 PERCORSO MISTO
09.30-10.20	DONATO DE BARTOLOMEO <b>PILOGA</b> Costruire dalle radici dello Yoga al metodo Pilates.	MARIA MADRID <b>STREET LATIN JAZZ</b> Lezione coreografica asimmetrica ad alta intensità ispirata agli stili jazz, latino e hip hop
10.30 -11.20	ELISABETTA CINELLI <b>BW / PILATES</b> La mobilità e la forza, obiettivi di entrambi i programmi, riuniti qui in una lezione nuova per proporre anche nel mondo olistico la nuova tendenza del funzionale	LUCA CERIA - LUCA DALSENSO - FABRIZIO RANDISI <b>KARDIO KOMBAT CLASSIC</b> arricchito con nuove tecniche. Nuovo format targato FIF Academy. Quattro nuove aree tematiche: Kardio/Tone/Functional/Training
11.30 -12.20	DONATO DE BARTOLOMEO <b>YOGA</b> L'antidoto naturale per combattere e prevenire il mal di schiena.	MATHIAS DAUVE <b>DANCE PARTY</b> Lezione mista coreo-tone ad alta intensità facile e divertente
12.20-13.10	break	break
13.20-14.00		AKRAM BOUZNIF <b>STEP NEW STYLE</b>
14.00-14.50	PATRIZIA VINCENZI <b>FIVE ELEMENTS YOGA</b> Sequenze yoga abbinate ai 5 elementi, colonna portante della medicina ayurvedica	LUCA CERIA - LUCA DALSENSO - FABRIZIO RANDISI <b>ARTI MARZIALI, FUNCTIONAL TRAINING E MUSICA</b> Nuove prospettive di lavoro. Nuovo format targato FIF Academy. Quattro nuove aree tematiche: Kardio/Tone/Functional/Training
15.00-15.50	ELISABETTA CINELLI <b>EL / PILATES</b> L'eleganza, la fluidità, la respirazione la fanno da padrone in questa nuova routine di esercizi. Una lezione da assaporare, respirare e danzare	ANTON TODOROV <b>STEP CHALLENGE</b> Lezione simmetrica con un alta componente di sfida tecnica basata sui diversi sistemi di inserzione coreografica
16.00-16.50	RITA VALBONESI <b>CIRCUITO POSTURALE</b> Proposte di pilates, ginnastica dolce e yoga per un viaggio nel corpo, nella mente e nel respiro... per un riequilibrio posturale	NICOLAS ROSAN <b>COUNTRY FITNESS</b> Innovativo programma di fitness con musica Country. Una routine pre-coreografata dove all'aerobica tradizionale si aggiungono i passi più accessibili e divertenti del famoso ballo americano, il country. Un viaggio temporale attraverso la storia della musica country e le ultime hit in classifica.



# FUNCTIONAL AQUA TRAINING

**TERNI**  
09 NOVEMBRE

## WORKSHOP TEORICO-PRATICO DI ADVANCED AQUA SCHOOL

L'appuntamento con l'aggiornamento acquatico cambia e si rinnova per allinearsi alle nuove richieste del mercato e al tempo stesso per essere uno spunto innovativo per i professionisti. Il workshop teorico-pratico è basato sull'esercizio funzionale come lavoro di preparazione atletica ma anche come allenamento efficace e divertente.

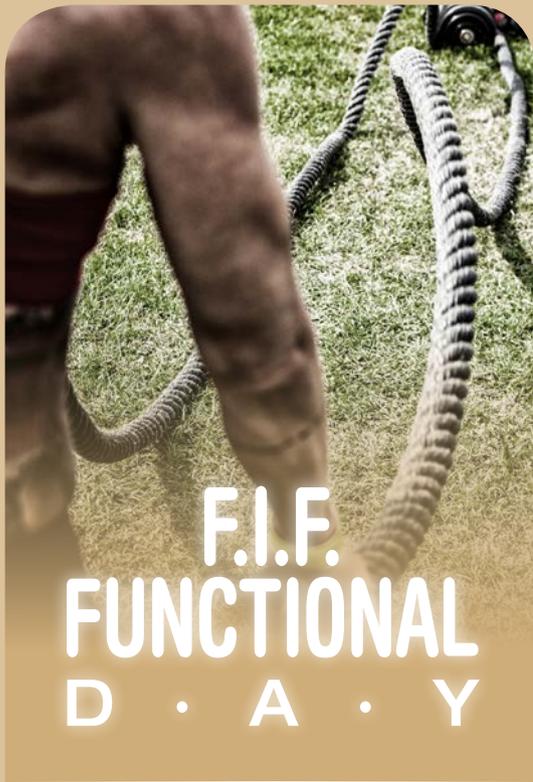
### PRESENTAZIONE

- L'esercizio funzionale come attività preparatoria a qualsiasi disciplina sportiva
- La gestione dell'elemento "acqua" come resistenza naturale o come sovraccarico utile per variare l'intensità dell'allenamento
- L'allenamento funzionale inteso come occasione di miglioramento sfruttando cuore, muscoli e testa...
- Gli strumenti più efficaci per conoscere se stessi e raggiungere gli obiettivi prefissati

- **Docente** Lucilla Ridolfi
- **Orari**  
Registrazioni: 08.30-09.30  
Workshop: 10-13 / 14-17
- **Sede**  
**Piscine dello stadio fitness & wellness**, via dello Stadio 40, Terni.
- **Iscrizione**  
Euro 60 entro il 30/09  
Euro 75 entro il 31/10  
Euro 90 dopo il 31/10 e sul posto

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2014/2015 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.

- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di specializzazione in Functional Aqua Training.
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su [www.fif.it](http://www.fif.it) (entrare in eventi/convention).



# F.I.F. FUNCTIONAL D · A · Y

**MANTOVA**  
31 AGOSTO

Energia ed agonismo ritornano con la 2ª edizione del FIF Functional Day, giornata di training outdoor. Un'occasione per migliorare la propria tecnica e per confrontarsi con gli altri partecipanti, in un contesto all'aperto che stimola la voglia di allenamento e carica di entusiasmo.

### PROGRAMMA

09.00-10.00	Registrazioni
10.00-10.30	Presentazione della programmazione dei corsi del settore funzionale
10.30-11.30	Carlo Dolzan & Viviana Fabozzi <b>Pattern Abilities Dynamic Warmup</b>
11.30-13.00	Luca Dalseno & Vincenzo Calisti <b>Kettlebell Circuit Variety</b>
13.00-14.30	Break pranzo
14.30-15.30	Carlo Dolzan & Vincenzo Calisti <b>Functional Training Challenge</b>
15.30-16.30	Viviana Fabozzi e Luca Dalseno <b>Twosome Body Weight</b>
16.30-18.00	FIF Functional Team <b>4 Crazy Finisher Workouts</b>

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

- **Iscrizione**  
Euro 50 entro il 29/08  
Euro 60 dopo il 29/08  
Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2014/2015 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.
- **Sede** Centro Piscine Suzzara, via Mitterand 2, Suzzara (MN).
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di specializzazione al FIF Functional DAY.
- **Fidelity Card** 80 punti.
- **Crediti formativi FIF** 2.
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su [www.fif.it](http://www.fif.it) (entrare in eventi/convention).



# POSTURAL CONDITIONING T · O · U · R

**CATANIA**  
15 NOVEMBRE

**BARI**  
16 NOVEMBRE

**MANTOVA**  
22 NOVEMBRE

**ROMA**  
23 NOVEMBRE

# CONVENTION

È in arrivo un nuovo tour itinerante per i professionisti dell'allenamento di fitness musicale. All'interno del programma giornaliero saranno presentati sia i workout sull'allenamento posturale sia le masterclass per nuove tecniche di rieducazione ed equilibrio della postura, condotti da docenti federali specializzati, con protocolli di lavoro concentrati sul rinforzo muscolare e il miglioramento della postura. Nuovi e inediti format studiati appositamente per essere, ora più che mai, aggiornati e preparati alle esigenze di coloro che amano praticare il fitness musicale e che rappresentano il prodotto didattico della Federazione Italiana Fitness. E, soprattutto, permette di interagire con gli insegnanti federali in modo diretto ed esaustivo stando allineati alle richieste del mercato, grazie alla qualità della formazione FIF. Questo tour garantisce l'opportunità di partecipare a un convegno della federazione, senza avere l'onere di percorrere lunghe distanze per raggiungere la sede delle lezioni. Al termine della giornata verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla convention.



## ISCRIZIONE

### POSTURAL CONDITIONING TOUR CONVENTION

entro il <b>30.09</b>	<b>50</b> euro	entro il <b>31.10</b>	<b>60</b> euro	dopo il 31.10 e sul posto	<b>70</b> euro
--------------------------	----------------	--------------------------	----------------	------------------------------	----------------

**POSTURAL CONDITIONING TOUR + PT TOUR SCONTO DI EURO 30**

■ **Sedi** su [www.fif.it](http://www.fif.it)

■ **Sconti**

**gratis** per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (massimo 5 partecipanti x club)

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

**20%** sconto soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF

**10%** sconto soci praticanti

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2014/2015 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.

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

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

■ **Fidelity Card** 80 punti.

■ **Crediti formativi FIF** 2.

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

## PROGRAMMA

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

08.30-09.45	<b>Registrazioni</b>
10.00-10.50	ELISABETTA CINELLI <b>P.N.F. POSTURAL STRATEGIES MASTERCLASS + LECTURE</b> Le tecniche P.N.F. per la rieducazione funzionale applicate al Postural Training per un rinforzo muscolare delle ipotonie e un allungamento specifico delle aree fortemente retratte
11.00-11.50	DAVIDE IMPALLOMENI <b>SPIRAL WORKOUT</b> L'applicazione pratica degli schemi a spirale, caratterizzanti le diagonali del metodo Kabat, ad una lezione di tonificazione globale ad indirizzo posturale
12.00-13.15	ELISABETTA CINELLI <b>SUPERSET POSTURAL SYSTEM</b> La tecnica d'intensità del super set utilizzata ai fini posturali per il raggiungimento di un giusto equilibrio tra gli anelli muscolari agonisti e antagonisti delle principali catene maestre
13.15-14.15	<b>Break pranzo</b>
14.15-15.30	DAVIDE IMPALLOMENI <b>ARMONIC POSTURAL TRAINING MASTERCLASS + LECTURE</b> Un allenamento posturale per una classe che presenta un equilibrio di retrazioni muscolari tra catena maestra anteriore e posteriore basato sull'applicazione pratica della legge Borrelli Weber Fick
15.30-16.20	ELISABETTA CINELLI <b>STRETCH &amp; STRENGHT CONCEPT</b> Un'allenamento misto tra la flessibilità e la forza che integra esercizi ad indirizzo posturale e sequenze di Stretching Globale Attivo in piedi ad esercizi TOP per la tonificazione del core, degli erettori lombari e dorsali al suolo
16.30-17.20	DAVIDE IMPALLOMENI <b>PROPRIOCEZIONE ENERGETICA POSTURALE</b> Il miglioramento della postura attraverso la consapevolezza del movimento e la percezione degli stati emozionali generati dal proprio "storico motorio"

BARI  
16 NOVEMBRE

08.30-09.45	<b>Registrazioni</b>
10.00-10.50	MICHELE MANCA <b>P.N.F. POSTURAL STRATEGIES MASTERCLASS + LECTURE</b> Le tecniche P.N.F. per la rieducazione funzionale applicate al Postural Training per un rinforzo muscolare delle ipotonie e un allungamento specifico delle aree fortemente retratte
11.00-11.50	VIVIANA FABOZZI <b>SPIRAL WORKOUT</b> L'applicazione pratica degli schemi a spirale, caratterizzanti le diagonali del metodo Kabat, ad una lezione di tonificazione globale ad indirizzo posturale
12.00-13.15	MICHELE MANCA <b>SUPERSET POSTURAL SYSTEM</b> La tecnica d'intensità del super set utilizzata ai fini posturali per il raggiungimento di un giusto equilibrio tra gli anelli muscolari agonisti e antagonisti delle principali catene maestre
13.15-14.15	<b>Break pranzo</b>
14.15-15.30	VIVIANA FABOZZI <b>ARMONIC POSTURAL TRAINING MASTERCLASS + LECTURE</b> Un allenamento posturale per una classe che presenta un equilibrio di retrazioni muscolari tra catena maestra anteriore e posteriore basato sull'applicazione pratica della legge Borrelli Weber Fick
15.30-16.20	MICHELE MANCA <b>STRETCH &amp; STRENGHT CONCEPT</b> Un'allenamento misto tra la flessibilità e la forza che integra esercizi ad indirizzo posturale e sequenze di Stretching Globale Attivo in piedi ad esercizi TOP per la tonificazione del core, degli erettori lombari e dorsali al suolo
16.30-17.20	VIVIANA FABOZZI <b>PROPRIOCEZIONE ENERGETICA POSTURALE</b> Il miglioramento della postura attraverso la consapevolezza del movimento e la percezione degli stati emozionali generati dal proprio "storico motorio"

MANTOVA  
22 NOVEMBRE

08.30-09.45	<b>Registrazioni</b>
10.00-10.50	LUCA RUGGERI <b>P.N.F. POSTURAL STRATEGIES MASTERCLASS + LECTURE</b> Le tecniche P.N.F. per la rieducazione funzionale applicate al Postural Training per un rinforzo muscolare delle ipotonie e un allungamento specifico delle aree fortemente retratte
11.00-11.50	VIVIANA FABOZZI <b>SPIRAL WORKOUT</b> L'applicazione pratica degli schemi a spirale, caratterizzanti le diagonali del metodo Kabat, ad una lezione di tonificazione globale ad indirizzo posturale
12.00-13.15	LUCA RUGGERI <b>SUPERSET POSTURAL SYSTEM</b> La tecnica d'intensità del super set utilizzata ai fini posturali per il raggiungimento di un giusto equilibrio tra gli anelli muscolari agonisti e antagonisti delle principali catene maestre
13.15-14.15	<b>Break pranzo</b>
14.15-15.30	VIVIANA FABOZZI <b>ARMONIC POSTURAL TRAINING MASTERCLASS + LECTURE</b> Un allenamento posturale per una classe che presenta un equilibrio di retrazioni muscolari tra catena maestra anteriore e posteriore basato sull'applicazione pratica della legge Borrelli Weber Fick
15.30-16.20	LUCA RUGGERI <b>STRETCH &amp; STRENGHT CONCEPT</b> Un'allenamento misto tra la flessibilità e la forza che integra esercizi ad indirizzo posturale e sequenze di Stretching Globale Attivo in piedi ad esercizi TOP per la tonificazione del core, degli erettori lombari e dorsali al suolo
16.30-17.20	VIVIANA FABOZZI <b>PROPRIOCEZIONE ENERGETICA POSTURALE</b> Il miglioramento della postura attraverso la consapevolezza del movimento e la percezione degli stati emozionali generati dal proprio "storico motorio"

ROMA  
23 NOVEMBRE

08.30-09.45	<b>Registrazioni</b>
10.00-10.50	GIAMPIERO MARONGIU <b>P.N.F. POSTURAL STRATEGIES MASTERCLASS + LECTURE</b> Le tecniche P.N.F. per la rieducazione funzionale applicate al Postural Training per un rinforzo muscolare delle ipotonie e un allungamento specifico delle aree fortemente retratte
11.00-11.50	DAVIDE IMPALLOMENI <b>SPIRAL WORKOUT</b> L'applicazione pratica degli schemi a spirale, caratterizzanti le diagonali del metodo Kabat, ad una lezione di tonificazione globale ad indirizzo posturale
12.00-13.15	GIAMPIERO MARONGIU <b>SUPERSET POSTURAL SYSTEM</b> La tecnica d'intensità del super set utilizzata ai fini posturali per il raggiungimento di un giusto equilibrio tra gli anelli muscolari agonisti e antagonisti delle principali catene maestre
13.15-14.15	<b>Break pranzo</b>
14.15-15.30	DAVIDE IMPALLOMENI <b>ARMONIC POSTURAL TRAINING MASTERCLASS + LECTURE</b> Un allenamento posturale per una classe che presenta un equilibrio di retrazioni muscolari tra catena maestra anteriore e posteriore basato sull'applicazione pratica della legge Borrelli Weber Fick
15.30-16.20	GIAMPIERO MARONGIU <b>STRETCH &amp; STRENGHT CONCEPT</b> Un'allenamento misto tra la flessibilità e la forza che integra esercizi ad indirizzo posturale e sequenze di Stretching Globale Attivo in piedi ad esercizi TOP per la tonificazione del core, degli erettori lombari e dorsali al suolo
16.30-17.20	DAVIDE IMPALLOMENI <b>PROPRIOCEZIONE ENERGETICA POSTURALE</b> Il miglioramento della postura attraverso la consapevolezza del movimento e la percezione degli stati emozionali generati dal proprio "storico motorio"



# PERSONAL TRAINER T · O · U · R

## BARI

15 NOVEMBRE

## CATANIA

16 NOVEMBRE

## ROMA

22 NOVEMBRE

## MANTOVA

23 NOVEMBRE

# CONVENTION

Riprende con l'inizio della nuova stagione 2014/2015 la formula itinerante del Personal Trainer On Tour che ha riscontrato notevole successo nello scorso anno. Una intera giornata, in cui gli iscritti potranno assistere alla dimostrazione pratica di nuove metodologie di insegnamento grazie all'esecuzione di esercizi in differenti aree dell'allenamento in modo tale da ottenere il massimo con il "minimo". In varie città italiane, quindi, sarà possibile partecipare alla moderna modalità didattica federale condotta dai docenti FIF per intraprendere un percorso innovativo, energetico e ricco in cui alla fine del programma delle lezioni giornaliere, verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla convention.



## ISCRIZIONE

### PERSONAL TRAINER TOUR CONVENTION

entro il <b>30.09</b>	<b>50</b> euro	entro il <b>31.10</b>	<b>60</b> euro	dopo il 31.10 e sul posto	<b>70</b> euro
--------------------------	----------------	--------------------------	----------------	------------------------------	----------------

**PT TOUR + POSTURAL CONDITIONING TOUR SCONTO DI EURO 30**

■ **Sedi** su [www.fif.it](http://www.fif.it)

■ **Sconti**

**gratis** per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (massimo 5 partecipanti x club)

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

**20%** sconto soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF

**10%** sconto soci praticanti

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2014/2015 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.

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

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

■ **Fidelity** Card 80 punti.

■ **Crediti formativi FIF** 2.

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

## PROGRAMMA

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

08.30-09.45	<b>Registrazioni</b>
10.00-11.30	RINO MASTROMAURO I clienti Over 50: modificazioni, attenzioni e proposte di allenamento
11.30-12.30	MICHELE MANCA L'allenamento funzionale del Core: una varietà di protocolli di lavoro per allenare la sua funzione statica di stabilizzazione e la sua funzione dinamica di movimento
12.30-13.30	VIVIANA FABOZZI Challenge workouts: alto impegno metabolico con un pizzico di follia
13.30-14.30	<b>Break pranzo</b>
14.30-16.00	RINO MASTROMAURO La General Physical Preparation (GPP): 3 circuiti atletici per gli obiettivi della resistenza, del controllo e della forza generale
16.00-17.00	MICHELE MANCA Dynamic Warmup: quando il riscaldamento è già allenamento
17.00-18.00	VIVIANA FABOZZI Money Exercises: i migliori esercizi per ottenere il massimo con il "minimo"

**CATANIA**  
16 NOVEMBRE

08.30-09.45	<b>Registrazioni</b>
10.00-11.30	ROBERTO PROVENZANO I clienti Over 50: modificazioni, attenzioni e proposte di allenamento
11.30-12.30	ELISABETTA CINELLI L'allenamento funzionale del Core: una varietà di protocolli di lavoro per allenare la sua funzione statica di stabilizzazione e la sua funzione dinamica di movimento
12.30-13.30	DAVIDE IMPALLOMENI Challenge workouts: alto impegno metabolico con un pizzico di follia
13.30-14.30	<b>Break pranzo</b>
14.30-16.00	ROBERTO PROVENZANO La General Physical Preparation (GPP): 3 circuiti atletici per gli obiettivi della resistenza, del controllo e della forza generale
16.00-17.00	ELISABETTA CINELLI Dynamic Warmup: quando il riscaldamento è già allenamento
17.00-18.00	DAVIDE IMPALLOMENI Money Exercises: i migliori esercizi per ottenere il massimo con il "minimo"

**ROMA**  
22 NOVEMBRE

08.30-09.45	<b>Registrazioni</b>
10.00-11.30	FABIO PANI I clienti Over 50: modificazioni, attenzioni e proposte di allenamento
11.30-12.30	DAVIDE IMPALLOMENI L'allenamento funzionale del Core: una varietà di protocolli di lavoro per allenare la sua funzione statica di stabilizzazione e la sua funzione dinamica di movimento
12.30-13.30	CARLO DOLZAN Dynamic Warmup: quando il riscaldamento è già allenamento
13.30-14.30	<b>Break pranzo</b>
14.30-16.00	FABIO PANI La General Physical Preparation (GPP): 3 circuiti atletici per gli obiettivi della resistenza, del controllo e della forza generale
16.00-17.00	CARLO DOLZAN Money Exercises: i migliori esercizi per ottenere il massimo con il "minimo"
17.00-18.00	DAVIDE IMPALLOMENI Challenge workouts: alto impegno metabolico con un pizzico di follia

**MANTOVA**  
23 NOVEMBRE

08.30-09.45	<b>Registrazioni</b>
10.00-11.30	LUCA RUGGERI I clienti Over 50: modificazioni, attenzioni e proposte di allenamento
11.30-12.30	VIVIANA FABOZZI Challenge workouts: alto impegno metabolico con un pizzico di follia
12.30-13.30	CARLO DOLZAN Dynamic Warmup: quando il riscaldamento è già allenamento
13.30-14.30	<b>Break pranzo</b>
14.30-16.00	CARLO DOLZAN La General Physical Preparation (GPP): 3 circuiti atletici per gli obiettivi della resistenza, del controllo e della forza generale
16.00-17.00	LUCA RUGGERI L'allenamento funzionale del Core: una varietà di protocolli di lavoro per allenare la sua funzione statica di stabilizzazione e la sua funzione dinamica di movimento
17.00-18.00	VIVIANA FABOZZI Money Exercises: i migliori esercizi per ottenere il massimo con il "minimo"

Infoline  
**0544 34124**

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

### ISCRIZIONI E PAGAMENTI ON-LINE

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

### REGOLAMENTO

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

### NOTE

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

di Personal Trainer, i candidati devono essere in possesso di una conoscenza approfondita dell'uso degli attrezzi, delle macchine da palestra, delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia.

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

### ANNULLAMENTO

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

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

### CONFERME

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

### RINUNCE

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

### MANCATO SUPERAMENTO ESAME (CORSI E SCUOLE)

#### CORSI ISTRUTTORI DI 1° LIVELLO

Il corsista ha un anno di tempo per ripetere l'esame gratuitamente, previo invio del "Modulo prenotazione esame" compilato (scaricabile dal sito [www.fif.it](http://www.fif.it)) entro 10 giorni dalla data di esame. Qualora il candidato non riuscisse a superare nemmeno il secondo esame, per sostenerne un terzo, dovrà pagare una tassa d'esame di € 60 (IVA inclusa). **Chi desidera invece ripetere il corso potrà farlo preventivamente una tassa d'esame pari a € 100. Il corsista ha un anno di tempo per ripere il corso inviando una richiesta scritta a [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it) almeno 15 giorni prima della data d'inizio.**

#### CORSI ISTRUTTORI DI 2° LIVELLO, TEACHER PILATES

Quota d'esame per i corsi di 2° livello di Fitness e Fitness Musicale, Master Functional Training e Teacher Pilates: € 100

Quota d'esame per il Top Trainer: € 150

Per ripetere l'esame dei corsi di specializzazione, il corsista è tenuto a versare nuovamente la stessa quota d'esame, sopra indicata.

**Avvertenze relative agli esami:** il successo nella prova scritta e il

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

#### NOTE RISERVATE AGLI ISTRUTTORI FIF

Per gli insegnanti diplomati F.I.F. i corsi sono validi come aggiornamento tecnico e pertanto consentono il rinnovo della qualifica e del brevetto d'abilitazione all'insegnamento. Se in regola con il tesseramento di istruttore tecnico per l'anno in corso potranno frequentare altri corsi e master di specializzazione usufruendo di una riduzione del 20%. I partecipanti devono essere iscritti alla Federazione Italiana Fitness come "Soci Istruttori" per l'anno 2014/2015 (Euro 140).

#### NOTE PER GLI ALLIEVI

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

#### MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER AFFILIAZIONI FIF

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

#### MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER CORSI - MASTER - WORKSHOPS

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

#### NOTA

- Per i pagamenti con assegno bancario, l'originale deve arrivare in sede, unitamente a copia di un documento d'identità, 15 gg. prima dell'inizio del master/corso/stage/ecc. Si informa che fino a quando non sarà pervenuto l'originale non viene registrata l'iscrizione. In ogni forma di pagamento specificare nella causale a cosa ci si iscrive (indicando data, città, iniziativa, nome corsista).
- La Direzione declina ogni responsabilità in caso di furto di qualunque tipo di oggetto lasciato incustodito o dimenticato all'interno delle sale dove si svolgono i corsi e gli eventi e/o negli spogliatoi.

#### TUTOR

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

## CONVENTION • CONVEGNI • STAGE

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

#### MODALITÀ D'ISCRIZIONE

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

#### NOTE:

- Gli accompagnatori non sono ammessi ai corsi;
- A tutti i partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione;
- Per gli istruttori in regola con il tesseramento FIF 2014/2015 (scadenza 31 agosto 2015), le convention prevedono il rilascio del bolli-no di aggiornamento;
- Le videoriprese sono consentite, previo consenso dei docenti, solo ed unicamente agli iscritti alla convention (muniti di pass di riconoscimento fornito dal personale della segreteria), e solo nelle posizioni che non intralciano la visibilità del docente. **Per motivi di sicurezza, è severamente vietato allacciarsi alle prese di corrente degli impanti audio utilizzati nelle sedi delle lezioni;**
- Per i pagamenti con assegno bancario, l'originale deve arrivare in sede, unitamente a copia di un documento d'identità, 15 gg. prima dell'inizio del master/corso/stage/ecc. Si informa che fino a quando non sarà pervenuto l'originale non viene registrata l'iscrizione. In ogni forma di pagamento specificare nella causale a cosa ci si iscrive (indicando data, città, iniziativa, nome corsista).
- La Direzione declina ogni responsabilità in caso di furto di qualunque tipo di oggetto lasciato incustodito o dimenticato all'interno delle sale dove si svolgono i corsi e gli eventi e/o negli spogliatoi.

# CEDOLA D'ISCRIZIONE

Puoi trovare questa cedola all'indirizzo web [www.fif.it](http://www.fif.it) alla voce "cedole"



## CORSI . MASTER DI SPECIALIZZAZIONE . WORKSHOP

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

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

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

### MASTER DI SPECIALIZZAZIONE:

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

### WORKSHOP:

che si terrà nella città di \_\_\_\_\_ in data \_\_\_\_\_ ho versato euro \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

tramite:

- Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)
- C/C postale n° 11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna
- Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT3020760113100000011233483 • SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
- Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 00000898904 SWIFT/BIC: PASCITMMRAV BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA AG.7 RAVENNA CENTRO
- Pagamento on line (carta di credito, paypal) su [www.fif.it](http://www.fif.it)
- Gratuità FIF Card

data \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_

## STAGE . CONVENTION . CONVEGNI

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

### CHIEDE L'ISCRIZIONE A

- BLUE FITNESS**
- FIF ANNUAL**
- MASTERCLASS 2 GIORNI
- MASTERCLASS 1 GIORNO (  SABATO  DOMENICA )
- PERCORSO CHOREOGRAPHY
- PERCORSO TOTAL BODY
- PERCORSO BODY MIND
- AREA PRIVÈ (riservata agli istruttori FIF in regola con i tesseramento 2014/2015)
- POSTURAL CONDITIONING TOUR**  CATANIA  BARI  MANTOVA  ROMA
- PERSONAL TRAINER TOUR**  CATANIA  BARI  MANTOVA  ROMA
- CONVEGNO AIPS "APPROCCIO OLISTICO AL GINGOLO SCAPOLO-OMERALE"**
- ICST 2014 "9° CONVEGNO INTERNAZIONALE SULL'ALLENAMENTO DELLA FORZA"**
- FIF FUNCTIONAL DAY**
- FUNCTIONAL AQUA TRAINING**
- GIORNATE DI ORIENTAMENTO AI CORSI**  MANTOVA  SIENA  PESCARA  RAVENNA  ROMA  NAPOLI  CAGLIARI

ho versato euro \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_ tramite:

- Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)
- C/C postale n° 11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna
- Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT3020760113100000011233483 • SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
- Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 00000898904 SWIFT/BIC: PASCITMMRAV BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA AG.7 RAVENNA CENTRO
- Pagamento on line (carta di credito, paypal) su [www.fif.it](http://www.fif.it)

data \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_

**COMPILARE E FIRMARE OBBLIGATORIAMENTE LA PARTE SOTTOSTANTE** La compilazione della presente cedola comporta l'espressa accettazione del regolamento. Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale verrà emessa al termine del servizio.

**MODALITÀ:** ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato a:  
CENTRO STUDI LA TORRE srl, via Paolo Costa, 2 - 48121 Ravenna tel. 0544.34124 - fax 0544.34752 - [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it)

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

**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI:** Il/la sottoscritto/a, acconsente al trattamento dei propri dati personali per l'espletamento di tutte le attività strumentali alla realizzazione delle finalità istituzionali, compresa la diffusione, anche a mezzo stampa e televisione, delle informazioni relative agli eventi organizzati. Consento, altresì, al trattamento ed alla pubblicazione, per i soli fini istituzionali, di fotografie ed immagini atte a rivelare l'identità del sottoscritto sul sito web dell'ente, sulla Rivista edita dal medesimo ed in apposite bacheche affisse nei locali dell'Associazione. Firma \_\_\_\_\_ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI:** Il/la sottoscritto/a, acquisite le informazioni di cui all'articolo 13 del D.lgs. n. 196/2003, acconsente al trattamento dei propri dati personali, dichiarando di avere avuto, in particolare, conoscenza che i dati medesimi rientrano nel novero dei dati "sensibili" di cui all'art. 4 comma 1 lett. d), nonché art. 26 del D.lgs. 196/2003, vale a dire i dati "i dati personali idonei a rivelare lo stato di salute...". Firma \_\_\_\_\_ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI PER FINALITÀ DI MARKETING:** Esprimo, inoltre, il consenso alla comunicazione dei dati e utilizzo di immagine per finalità di marketing e promozionali a terzi con i quali l'ente abbia rapporti di natura contrattuale, e da questi trattati nella misura necessaria all'adempimento di obblighi previsti dalla legge e dai contratti. Firma \_\_\_\_\_ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

**IMPORTANTE: si prega di scrivere in stampatello in modo chiaro e leggibile.**

# WELLNESS POINT

## Summer offers

### Offerta Pacchetti Cardio

Usato revisionato come nuovo garanzia 1 anno

#### Promo TECHNOGYM serie XT PRO 600 - (7 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Bike Recline + n.1 Stepper + n.1 Glidex + n.1 Rotex + n.1 Top della linea XT PRO 600  
Totale pacchetto in promo € 8.500,00

#### Promo TECHNOGYM serie XT PRO 600 - (5 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Bike Recline + n.1 Stepper + n.1 Glidex della linea XT PRO 600  
Totale pacchetto in promo € 6.500,00

#### Promo TECHNOGYM serie XT - (6 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Bike Recline + n.1 Stepper + n.1 Rotex + n.1 Top della linea XT  
Totale pacchetto in promo € 6.500,00

#### Promo TECHNOGYM serie RACE - (3 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Stepper della linea RACE  
Totale pacchetto in promo € 3.500,00

#### Promo LIFE FITNESS serie 95



Totale pacchetto in promo € 5.000,00

Il pacchetto comprende n.1 Run 95 + n.1 Cross-Trainer 95 xi

#### Offerta TECHNOGYM serie XT PRO 600

Tappeto XT PRO 600 + a scelta Bike verticale/ Recline/ Stepper/ Top / mod. XT PRO 600  
€ 3.000,00

#### Offerta TECHNOGYM serie XT

Tappeto XT + a scelta Bike verticale/ Recline/ Stepper / Top / mod. XT  
€ 2.500,00

#### Offerta TECHNOGYM serie RACE

Tappeto RACE + a scelta Bike RACE / Stepper RACE  
€ 3.000,00

#### Offerta TECHNOGYM serie EXCITE 700 (5 pezzi)

Tappeto EXCITE 700 + Bike EXCITE 700 + Recline EXCITE 700 + Synchro EXCITE 700 + Step EXCITE 700  
€ 10.000,00  
Aggiungendo al pacchetto un CARDIO WAVE EXCITE 700 (6 pezzi)  
€ 12.000,00

#### Offerta LIFE FITNESS serie 95 classic

Tappeto 95 + Bike 95 + Recline 95 + Stepper 95 + Ellittica 95  
€ 9.000,00

#### Offerta LIFE FITNESS serie NEXT GENERATION 9500

Tappeto NEXT GENERATION 9500 + CROSSTRAINER REAR DRIVE  
€ 4.000,00

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@wellness-point.it. Saremo lieti di ospitarla o risponderà anche con materiale fotografico.

**Wellness Point S.r.l.**  
Viale Delle Industrie Zona Industriale - San Marco Evangelista 81020 San Marco Evangelista - Caserta - Italia  
[www.wellnesspoint.it](http://www.wellnesspoint.it)



\* N.B. Importi imponibili. Offerta non cumulabile con i pacchetti cardio - I prezzi indicati si intendono IVA e trasporto esclusi e sono validi fino ad esaurimento scorte.

# I VANTAGGI DELL'AFFILIAZIONE 2015

## SOCIO EFFETTIVO\*

QUOTA // **EURO 10,00**

- comprende:
- ◆ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
  - ◆ Iscrizione F.I.F. 2014/2015.
  - ◆ Abbonamento alla rivista "Performance".
- \* Possono tesserarsi in questa categoria tutti i praticanti e gli appassionati di fitness. L'affiliazione è necessaria per accedere a convegni ed eventi.

## SOCIO PRATICANTE\*

QUOTA // **EURO 40,00**

- comprende:
- ◆ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
  - ◆ Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto del 10%).
  - ◆ Abbonamento alla rivista "Performance".
  - ◆ T-Shirt ufficiale F.I.F.
  - ◆ Tessera F.I.F. 2014/2015.
- \* 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**

- 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](http://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.

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



\* Possono tesserarsi come "soci istruttori" gli insegnanti regolarmente diplomati.

### CEDOLA D'ISCRIZIONE 2014 . 2015

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

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

**CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2014 AL 31-08-2015 IN QUALITÀ DI:**

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

**SOCIO EFFETTIVO** (Euro 10)

**SOCIO PRATICANTE** (Euro 40)

**SOCIO ISTRUTTORE** (Euro 140)

Indicare un solo settore di preferenza (per l'aggiornamento in streaming):

Personal Trainer e Fitness  Fitness Musicale  Pilates  Funzionale

**SOCIO A.I.P.T.** (Euro 140)

**INTEGRAZIONE SOCIO ISTRUTTORE** (Euro 100)

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

Sono stati versati Euro \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_ tramite:

C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness

Bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 Z076 01131 00000011234481

Pagamento on line (carta di credito, paypal) su [www.fif.it](http://www.fif.it)

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_ **Ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752, mail: [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it)**

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

2014  
2015

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

centro  
ASSOCIATO\*

QUOTA // EURO 200,00

COMPRENDE:

**Centro Associato FIF affiliazione anno 2014 / 2015 comprende:**

- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a fif@fif.it). È obbligatorio l'invio dell'autorizzazione firmata (il modulo è scaricabile sul sito www.fif.it).
- Sconto del 20% su corsi, master ed eventi FIF per il titolare del centro.
- Sconto del 10% sugli articoli del nostro catalogo di vendita "Fit Shop".
- Diritto ad utilizzare il marchio F.I.F. con la dicitura "Centro Associato F.I.F.". con la dicitura "Centro Associato F.I.F.". con la dicitura "Centro Associato F.I.F.".
- Possibilità di ospitare iniziative F.I.F.
- Patrocinio F.I.F. per iniziative organizzate dal Centro (previa visione e accettazione del programma da parte della F.I.F.).
- Invio, su richiesta, dei nominativi degli insegnanti diplomatisi nelle aree di appartenenza.
- Iscrizione gratuita ai Campionati Italiani e a tutte le competizioni FIF.
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare i corsi FIF senza versare la quota di socio praticante e affidarsi come socio istruttore versando la quota di 100 € anziché 140 €.
- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Tesserina e T-Shirt ufficiale F.I.F.
- Libro della Federazione Italiana Fitness per il 25esimo anniversario 1989-2013 (214 pagine a colori)

**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



**32 motivi**  
per entrare nel circuito FIF



- 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.
- 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.

**CEDOLA D'ISCRIZIONE 2014 . 2015**

il Sottoscritto \_\_\_\_\_ in qualità di: Direttore del Centro

città \_\_\_\_\_ provincia \_\_\_\_\_ cap \_\_\_\_\_

via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_ tel. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_ codice fiscale / partita iva \_\_\_\_\_

**CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2014 AL 31-08-2015 IN QUALITÀ DI:** **CENTRO ASSOCIATO** (Euro 200) Indicare la taglia della t-shirt:  S  M  L  XL

Sono stati versati Euro ..... il ..... tramite:

 C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness Bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 5020760113100000011234481 Pagamento on line (carta di credito, paypal) su www.fif.itData ..... Firma ..... **Ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752, mail: fif@fif.it**

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



## CONCORSO

### UNA FRASE PER IL FITNESS

A Rimini Wellness è stato lanciato il concorso: "Il fitness è..." a cui hanno partecipato moltissimi appassionati che hanno letteralmente imbucato la cartolina con il pensiero più bello, diretto e originale. Tra le tante frasi inserite nel contenitore federale, la giuria della FIF ha scelto come vincente quella di Manuel Politi: **"Il fitness è il mio migliore investimento"**. Il premio è un pass annuale per accedere, gratuitamente, a tutte le convention della federazione. «Sono molto contento per la vittoria e la frase è riferita sia al sottoscritto sia a un eventuale slogan pubblicitario. – racconta Manuel – Il fitness per me è molto importante visto che mi alleno da circa venti anni, lavorando in palestra con allenamenti in sala pesi combinati con quelli del funzionale. Come è cambiato il fitness? Quando ho iniziato molti andavano in palestra solo per l'aspetto estetico e gli istruttori erano meno preparati. Ora, dopo tanti anni, l'estetica è ancora in voga ma si pratica l'attività fisica anche per un benessere e una salute migliore. Gli insegnanti sono più completi perché hanno una visione a 360° del fitness e anche il club è più a misura del cliente». E aggiunge: «La FIF è il punto di riferimento del fitness in Italia e sia i corsi che le convention sono sempre organizzate molto bene come si è visto in occasione di Rimini Wellness. Inoltre, gli istruttori del centro fitness hanno tutti conseguito il diploma con la federazione.»

## CORSI

### GRANDE PARTECIPAZIONE AI CORSI ESTIVI A RAVENNA

Notevole successo di presenze per i tradizionali corsi estivi di luglio e agosto della FIF in programma presso la sede federale a Ravenna e organizzati per formare tecnici in tutte le discipline praticate in palestra. Due sessioni full-immersion con un grande numero di iscritti in un clima pieno di entusiasmo, energia e applicazione. Tutto ciò per aumentare le proprie conoscenze professionali e per essere sempre all'avanguardia.



## DOCENTI

### ALEXANDER BERTUCCIOLI E LA STORIA DI ALESSIO GUERRI



**"Non arrendersi mai"**. Questo è quello che Alessio Guerri risponde quando qualcuno gli dice di essere per lui esempio, perché Alessio non vuole essere un esempio ma solamente un ragazzo che dice ogni giorno al mondo: se ce la faccio io posso farcela tutti! Il suo messaggio è semplicemente non arrendersi mai! Ma cosa c'è di speciale dietro una frase del genere, ormai sentita centinaia o forse migliaia di volte nei più svariati contesti? C'è lui, Alessio, un ragazzo che in seguito a accertamenti diagnostici necessari per un incidente stradale scopre a 21 anni di avere la sclerosi multipla e che dopo lo smarrimento iniziale sceglie di non arrendersi. Questa scelta comporta un passo estremamente coraggioso, quello di non mettere al centro del proprio mondo e della propria vita la malattia, dicendo testualmente con serena determinazione "Non l'ho mai fatto e mai lo farò!", ma al contrario di mettere al centro del proprio mondo l'amore, l'amore per la vita, l'amore per gli altri, l'amore per ogni cosa che si fa. Ed è proprio in virtù di questa scelta che Alessio si è circondato di tantissime persone, eccellenze in ambito sanitario, sportivo, nutrizionale, tecnico, come pure di tanti appassionati ai quali ha saputo trasmettere il suo amore per la vita e per quello che fa, che lo hanno supportato di cuore nella realizzazione di tutte le sue imprese. Supportarlo per quan-

to concerne la nutrizione ed integrazione insieme agli amici e colleghi Dott. Filippo Lontri per la parte fisioterapica/osteopatica e dalla prof. ssa Elisabetta Paolini per la preparazione atletica è stata un'esperienza professionale ed umana unica. Ma quali sono queste imprese? Sono attività ritenute proibitive anche in assenza di patologia per molti soggetti senza una cospicua preparazione (anche in presenza della quale alcuni avrebbero comunque difficoltà a svolgere) ma che Alessio ha portato a termine proprio in virtù della sua grande passione e dell'amore per ciò che fa, nel 2006 realizza uno dei suoi primi grandi sogni: partecipare alla maratona di New York che termina con successo. Nel 2009 realizza una prova di ultra-endurance percorrendo i 300 km che separano la sua Jesi dal Colosseo di Roma e nel 2014 realizza la sua ultima impresa di ultra-endurance: percorrendo in bici in solitaria i 600 km che separano l'ospedale S. Raffaele di Milano dal Colosseo (luogo ormai emblematico per un combattente come lui) e anche questa volta, nonostante le tante difficoltà riesce nell'impresa, lasciando a tutti indiscriminatamente un grande messaggio: Non arrendersi mai!, rimasto indelebilmente nei nostri cuori quando sotto quelle antiche mura lo abbiamo visto arrivare, sfinito ma sorridente e come al solito pieno di amore e passione per quello che fa!



**COLLABORAZIONI**

## ART PERSONAL TRAINER & FIF

È stato concluso un accordo con **Art Personal Trainer Golf** di Luca G. Bottoni che prevede la formazione di Personal Trainer specializzati nel golf. **Art Personal Trainer Golf** nasce dall'esigenza dei golfisti di avere una preparazione muscolare funzionale e personalizzata. L'obiettivo è quello di creare una rete di sedi sul territorio nazionale per mettere a disposizione di tutti i frequentatori del golf club un'area dedicata al fitness, con l'ausilio sia delle migliori attrezzature sia dell'elevata specializzazione dei personal trainer. Un vero e proprio sistema allenante specifico, in grado di garantire un lavoro fisico di altissima qualità agli atleti grazie allo spazio fitness creato dal PT con il supporto e il continuo aggiornamento dello staff di Art Personal Trainer Golf. Inoltre, questa iniziativa si avvale a livello mediatico del Trofeo "Arte Golf Cup", alla sua quarta edizione, sviluppato in una ventina di tappe in Italia, dove gli appassionati hanno modo di consolidare le conoscenze vissute sul green e garantire al gestore del centro **Art Personal Trainer** la visibilità e la diffusione del nuovo metodo.

**DOCENTI**

## GIOVANNA VENTURA IN DOLCE ATTESA

Una notizia che riguarda la docente federale Giovanna Ventura: presto diventerà mamma. A causa di questo bellissimo evento Giovanna, nei prossimi mesi, sarà assente dalle docenze ai corsi FIF, ma già dal mese di febbraio tornerà al lavoro. Auguri di cuore da tutto lo staff FIF!

**DOCENTI**

## INNOVATIVI FORMAT DIDATTICI PER LA NUOVA STAGIONE

A Ravenna, nel mese di luglio, si sono tenuti i corsi di aggiornamento riservati ai docenti federali guidati dai responsabili di settore dedicate ad un confronto sui metodi di lavoro. Sempre presso la sede FIF, si è riunita l'intera commissione tecnica formata dai docenti di tutti i settori per apportare modifiche e aggiornamenti ai programmi federali. Si è così deciso di rivedere i percorsi formativi ricavando format didattici completamente nuovi, allineati a stili attuali e destinati per la loro originalità a fare tendenza per i prossimi anni. A tal proposito tutta la programmazione della "FIF Academy" per la stagione ventura sarà presentata in anteprima, in alcune città italiane, a partire da settembre (**maggiori informazioni alla pagina 26 di questa rivista**). La partecipazione è gratuita e aperta a tutti con la presenza dei docenti federali che successivamente condurranno i corsi nelle stesse sedi.



**INIZIATIVE**

## LA F.I.F. SI PRESENTA AL NEMEA ENERGY VILLAGE

Sabato 4 ottobre presso il Nemea Energy Village a Cardito, area a nord di Napoli, si svolgerà una giornata dedicata all'anteprima dei nuovi format didattici FIF con la presenza di Enzo Cristiano delegato della Federazione per la regione Campania. Nemea è una struttura realizzata dalla AN.SA.MI. Group S.r.l., Holding della famiglia Castaldo, in un'area di 13000 mq di cui 5000 mq coperti e che, grazie all'esperienza imprenditoriale del Gruppo Castaldo, ha avviato un grande piano di riqualificazione in ambito sportivo, sociale e culturale. Un progetto ambizioso voluto e desiderato per rilanciare questo territorio. All'interno del Nemea Energy Village c'è sia una area fitness sia quella wellness ed anche uno spazio per il nuoto che può essere utilizzato tutto l'anno con adiacente l'area solarium. Il villaggio ha la zona reception con uno spazio dedicato al baby parking ed altre aree come il bistro/ristoro, l'internet caffè e quella del relax dove si effettueranno mostre ed eventi. Inoltre, l'area spogliatoi è di circa 500 mq (1200 posti), il parcheggio contiene 250 posti e lo staff, qualificato e selezionato, sarà pronto ad accogliere gli ospiti per lo svolgimento di tutte le attività fruibili in questa bella ed affermata realtà socio/sportiva campana.



**INIZIATIVE**

## UN LIBRO PER I 25 ANNI FIF

In occasione delle nozze d'argento della Federazione Italiana Fitness nel mondo del fitness (1989-2013) è stato realizzato un libro celebrativo che contiene testimonianze, foto e immagini di questi anni vissuti con energia, entusiasmo e passione da parte di coloro che hanno contribuito alla crescita della federazione. Il libro di 240 pagine con centinaia di foto e 60 testimonianze sarà inviato **gratuitamente** a tutti i centri associati FIF in regola con il rinnovo dell'affiliazione per il 2014-2015.



**COLLABORAZIONI**

## NASCE "MANTRA", LA NUOVA RIVISTA UFFICIALE DI SIO

Forte dell'interesse crescente per le discipline olistiche, la FIF ha deciso di investire in questo settore, creando nuove opportunità formative, fra corsi, master, convegni, etc. Tutte le iniziative sono pubblicate sulla nuova rivista "Mantra" che si occupa anche di promuovere informazione, attraverso articoli e approfondimenti sulle varie tematiche. Con "Mantra" nasce la nuova sezione del Centro Studi La Torre, denominata SIO (Scuola italiana olistica), che punta a diventare un punto di riferimento in Italia per tutti gli operatori.

**INIZIATIVE**

## NUOVI VANTAGGI CON FIF CARD

Aumentano i servizi esclusivi riservati a coloro che aderiscono al circuito FIF Card e che includono anche l'affiliazione alla Federazione Italiana Fitness. Dalla prossima stagione sarà possibile partecipare gratuitamente a tutte le convention (gli scorsi anni erano previste in alcuni casi riduzioni del 50% e ai convegni federali per la Card Istruttore e pure per la Card Club (invece che 3 come gli scorsi anni) con la registrazione di cinque iscritti per evento, che possono variare ad ogni manifestazione. **Per saperne di più sulla FIF Card andare a pagina 3 di questa rivista.**





## RIMINIWELLNESS 2014

# L'AVANZATA

La fiera di Rimini ha superato tutti i record: **253.978** visitatori e oltre 160 milioni di contatti sui media italiani ed esteri con la presenza di operatori e pubblico da ogni parte del mondo. E la **Federazione Italiana Fitness** non è stata da meno continuando a dare un significativo contributo alla manifestazione con i suoi tre palchi, i tre stand, sei gare e le sue ottime iniziative collaterali.

La nona edizione di Rimini Wellness ha segnato una grande affluenza di operatori, buyer e presenter, con la presenza di 253.798 visitatori, pari a un +4% rispetto al 2013, tra i quali molti stranieri. Una crescita continua di presenze per la fiera di Rimini che è a tutti gli effetti una delle migliori vetrine sul mercato del fitness mondiale. Ciò viene confermato anche dal dato dei visitatori esteri, con un +5% in confronto ai dati dell'anno scorso, provenienti da 68 paesi con una netta preponderanza da Russia, Est Europeo, Turchia, Area sudamericana e Medio Oriente. Grandi numeri per i contatti sui media: oltre 160

milioni, dalle pagine sui maggiori quotidiani alle trasmissioni tv e radio dei network leader, dalle riviste specializzate italiane e internazionali fino ai social network, da Facebook a Twitter a Pinterest e Youtube per un evento che alimenta la professionalità e la passione del popolo sia del fitness sia del wellness.

La kermesse riminese è stata inaugurata il 30 maggio alla presenza del sindaco di Rimini Andrea Gnassi, del presidente di Rimini Fiera, Lorenzo Cagnoni, della show girl Laura Barriales e del campione olimpico di pugilato Roberto Cammarelle. Con il patrocinio della Regione Emilia Romagna, Provincia e Comune di Rimini,

la manifestazione ha espresso questi numeri: 400 tra espositori e partner, 16 padiglioni, 96mila metri quadrati indoor e 66mila outdoor e 48 palchi in un unico contenitore, articolato sui vari settori del benessere e in piena simbiosi con il corpo e l'ambiente: fitness, danza, musica, alimentazione, turismo wellness, sport fashion e contract & design. Una quattro giorni in terra romagnola piena di energia, relax, divertimento, novità da tutto il mondo e tanto altro ancora. "Il fenomeno di Rimini Wellness, nostro marchio di fabbrica, è cresciuto negli anni sotto ogni punto di vista – afferma Lorenzo Cagnoni, presidente di Rimini Fiera – e

oggi rappresenta non solo un momento di intrattenimento ma è soprattutto espressione di tutte le innovazioni dell'importante filiera che abbraccia produttori, palestre, centri benessere, professionisti, trainer, appassionati e praticanti. Un mondo che proprio qui trova punti di contatto e nuove soluzioni come è accaduto con la nascita e poi l'evoluzione del focus dedicato alla riabilitazione". Mentre Patrizia Cecchi, direttore Business di Rimini Fiera, aggiunge: "la manifestazione ogni volta stupisce e meraviglia il nostro pubblico. È in grado di declinare uno stile di vita, è un vero e proprio specchio sociale: abbraccia non solo l'allenamento fisico,



di Claudio Castellucci ■

# DEL FITNESS Continua!

i trattamenti benessere, l'abbigliamento e le tendenze ma si affaccia professionalmente anche a nuovi aspetti importanti per il benessere e la prevenzione".

Nutrito come sempre il parterre degli ospiti: la show girl Laura Barriaes che racconta: "Ho un rapporto fantastico col movimento. Mio padre maratoneta e mia madre tennista mi hanno trasmesso la cultura dello sport finalizzata allo stare bene ed io cammino tutto il giorno. Qui a Rimini Wellness si respira un entusiasmo fantastico, mi piace il fisico tonico, non troppo muscoloso e questa cultura del volersi bene la vedo positivamente esaltata in questo luogo", il pluricampione di pugilato Roberto Cammarelle, invece commenta: "Questo è il mio mondo sin da bambino, quando undicenne entrai per la prima volta in palestra. Ho vissuto l'evoluzione delle tecniche di allenamento e delle tecnologie e oggi il livello è altissimo. Mi piace la gente di Rimini Wellness, ha il volto sereno e lo spirito giusto, mentre noi professionisti, talvolta esasperati dalle gare, diventiamo

la **FIF**  
A RIMINI  
WELLNESS

Da ben nove anni la FIF è Fit Gold Partner di Rimini Wellness, testimone della crescita della manifestazione e parte attiva nell'evoluzione della stessa. Anche in questo 2014 la Federazione Italiana Fitness era presente in molte zone dei padiglioni interni: nel palco centrale, dove si sono susseguiti momenti agonistici come il campionato nazionale **Club vs Club** e le sfide di **Saranno Presenter** e **New Faces of Fitness** e, le masterclass di altissimo contenuto tecnico; l'area olistica, che ha fatto vivere quattro giornate di yoga, pilates e workout posturali; l'area di training funzionale, che ha alternato allenamenti con e senza attrezzi e le gare di **Fit Crossing**, **Body Weight Challenge** e per la prima volta la **Kettlebell Competition**; l'esposizione editoriale, con le riviste *Performance* e *Expression* pubblicate dalla federazione e il materiale didattico; la tavola rotonda "**Nutrizione ed integrazione nel fitness**" in cui è stato presentato il corso biennale di formazione per la figura professionale del "Nutritional Sport Consultant" con il conseguimento di un diploma europeo rilasciato dal College of Naturopatic Medicine – United Kingdom. Tutte le aree hanno visto una altissima partecipazione e un grande interesse da parte degli affezionati delle attività federali, oltre a numerosi stranieri che si sono accalcati sotto il grande palco centrale della FIF. In tutte le quattro giornate la presenza del pubblico in fiera è stato superiore a ogni più rosea aspettativa e anche le aree della FIF sono state prese d'assalto dagli appassionati, soprattutto nell'ultimo giorno, lunedì 2 giugno, per via delle grandi competizioni presenti sui palchi federali. E questo per la FIF è un segno sempre più positivo e di grande rilevanza per alimentare e nutrire tutti i fedeli cultori del fitness con le proposte organizzate dalla federazione.



nervosi". E ancora il dj Boy George, gli Amici di Maria De Filippi, lo chef e divulgatore scientifico Marco Bianchi, il campione di nuoto Filippo Magnini, lo sciatore Max Blardone, il pugile campione olimpico Clemente Russo, il "signore degli anelli" Jury Chechi, il bronzo olimpico superleggero di pugilato Vincenzo Mangiacapre, i calciatori Marco Materazzi e Gianluca Zambrotta, la conduttrice televisiva Filippa Lagerback, la ballerina Rossella Brescia, le show girl Maddalena Corvaglia, Cristina Del Basso e Terry Schiavo, la pop star Kelly Joyce. Così come: la campionessa mondiale pesi supermosca di pugilato Simona Galassi e il campione italiano dei pesi medi Matteo Signani, il velista Fabio Vignudini, il campione di handbike Simone Baldini, la promessa dell'atletica leggera Lorenzo Bilotti e i nuotatori Edoardo Giorgetti e Laura Letrari. A Rimini si è vista anche l'elite internazionale di presenter, decine di professionisti provenienti da tutto il mondo, anche da paesi extraeuropei. Si sono infatti visti cinesi, giapponesi,

neozelandesi, brasiliani, statunitensi e molti latino americani. Un format in cui lo spettacolo è il pubblico stesso che rappresenta uno splendido ed entusiasmante show. Tanta folla sotto i palchi, soprattutto in quelli targati FIF e, grandi masse di appassionati in giro per la fiera per partecipare a tutto ciò che veniva proposto: dalle lezioni in acqua al Country Fitness, dalla Dansyng 3D alla WellDance, dalla zumba alla samba, dall'antico massaggio termale romano alle danze Tai Ji, tribali e orientali, fino allo Yoga per il dimagrimento e al Biovillaggio. E pure numerosi incontri e convegni riguardanti la nutrizione e l'integrazione nel fitness, l'alimentazione, la prevenzione, il trattamento e la riabilitazione perciò che concerne sport e salute. Insomma, il 2014 è oramai archiviato e lo sguardo è già rivolto alla prossima edizione che rappresenterà il decennale di Rimini Wellness. Grandi appuntamenti e soluzioni originali saranno sicuramente allestite per celebrare al meglio la ricorrenza. Inoltre, si è già aperto un tavolo di lavoro con Expo2015 in modo tale da inserire la kermesse riminese nel calendario del "fuori Expo" e creare così un ponte turistico tra Rimini e Milano. <sup>FINE</sup>

■ di Claudio Castellucci

## CINQUE PROFILI SUL POPOLO DEL FITNESS

### UNA INTERESSANTE RICERCA PER CAPIRE CHI, COME E QUANTO SVOLGE L'ESERCIZIO FISICO REGOLARMENTE

L'indagine condotta da Nets Marketing Research per conto dell'Osservatorio su profili e consumi di coloro che praticano l'attività fisica, promosso da Rimini Wellness, ha messo in rilievo la generale soddisfazione per i risultati raggiunti e al tempo stesso ha identificato cinque profili. Una indagine quali-quantitativa su oltre seicento persone che cercano il benessere fisico e psicologico, attraverso il semplice movimento, l'esercizio fisico e lo stare in forma, ha dato un esito di grande gradimento per gli obiettivi conseguiti. È molto contento nel rapporto con la propria salute il 49,4%, mentre lo è solo al 14,6% chi non pratica sport e non si allena. Ma chi fa fitness, qual è il suo profilo? Alla fine sono stati individuati cinque descrizioni. I **"Techno-Active"** hanno mediamente 35 anni e nove su dieci (87,4%) vantano un profilo Facebook. Due su tre sono donne e hanno iniziato ad allenarsi da poco più di cinque anni, principalmente per "tenersi in forma" (84,6%). Poi, ci sono gli **"Evergreen"** con un'età attorno ai 45 anni, quasi la metà (46,5%) impiegati ed una grande varietà di passioni per i luoghi di allenamento. È il profilo nel quale spicca la passione come motivazione, con un dialogo aperto con il medico. Utilizzano il cardiofrequenzimetro (56,7%) o regolano l'esercizio fisico tramite una App (30,8%) del proprio smartphone e traggono il maggiore beneficio dall'attività fisica: l'84,4% dichiara di sentirsi molto meglio. Altra categoria sono i **"Consev/Active"** prevalentemente donne, 41 anni di media, con un reddito più basso di altri profili. Sono fortemente motivati dal volersi tenere in forma (88,9%) e affiancano l'allenamento all'appartenenza a community sull'alimentazione legata al lavoro fisico (35,8%). Altro ritratto è quello relativo ai **"Relaxed Manager"** e anche in questo caso le quote rosa sono in maggioranza. Età media di 37 anni e sono la classe dove il lavoratore autonomo ha più rappresentanza. Questi glam metropolitani cercano il relax (79%) ma sono portati alla sperimentazione di nuove discipline (37%) o all'ingaggio di un PT (18%). Infine, ci sono gli **"Irriducibili"** che hanno 39 anni, con prevalenza di laureati (54,9%), scelgono più di altri la palestra (84,3%) per il loro allenamento e quasi la metà (45,1%) la frequenta tutti i giorni. Il loro entusiasmo è veicolato sui social network: postano fotografie sulle loro attività fisico/sportive (68,3%) e condividono i risultati il 29,3%. Un mondo del fitness tanto variegato quanto fortemente attivo nell'attività fisica e che può essere uno spunto per dedicare ai diversi profili una migliore qualità dei servizi offerti e una ricerca continua di nuovi metodi di allenamento e applicazioni tecnologiche.



FOTO DI GIULIA TURCI

**Trofeo Saranno Presenter**, parteciperà a **New Faces of Fitness**, la competizione internazionale che offre l'opportunità di lavorare anche all'estero. Inoltre, avrà la possibilità di tenere sia una lezione di cinquanta minuti durante una delle giornate di Rimini Wellness sia una masterclass nell'arco dell'anno in occasione di una convention FIF. Saranno Presenter è l'unico concorso, che permette di salire su un palco prestigioso come quello di Rimini Wellness allineato alle richieste del mercato, grazie al percorso di formazione realizzato per far crescere la tua professionalità.

E non è ancora finita! Quest'anno la Federazione Italiana Fitness dà vita al **Saranno Presenter Super Cup**, una splendida occasione per tutti quelli che hanno vinto nel corso degli anni passati questa storica e prestigiosa competizione. La giuria sovrana sarà formata dai partecipanti alle lezioni che avranno la possibilità di votare il loro presenter più gradito a distanza di anni e determinare la classifica finale per l'aggiudicazione della supercoppa tra i professionisti del settore. Ancora una volta la Federazione Italiana Fitness si dimostra estremamente attenta, sensibile e all'avanguardia all'andamento del mercato del Fitness. Il concorso federale si rinnova per la ricerca dell'eccellenza e la sfida è straordinariamente affascinante. Non aspettare, cogli l'attimo! <sup>FINE</sup>

# FORMAZIONE PER PRESENTER

## UN FORMAT RINNOVATO PER IL SUCCESSO

di Roberta Campaniolo

**S**aranno presenter, il concorso federale che da molti anni premia il miglior aspirante presenter, cambia e rinnova la sua formula. Anche quest'anno la manifestazione che è da considerarsi storica, ha avuto grandissimo successo grazie al percorso di formazione ideato da Roberta Campaniolo. Il percorso di formazione sarà sviluppato nel corso di tre weekend a Bologna e permetterà di perfezionare la tecnica d'esecuzione, la costruzione della lezione, la comunicazione e lo showmanship. Un grande format che gode di tutta la visibilità possibile garantita dai mezzi di comunicazione della Federazione Italiana Fitness (compresa la web tv FIF) e dalla partecipazione a importantissime manifestazioni federali. Ecco cosa accadrà: i migliori partecipanti emersi dal percorso di formazione si sfideranno in confronti organizzati durante la convention "In Corpore Sano". Al termine dell'appuntamento i primi 3 classificati passeranno di diritto alla finalissima di Rimini Wellness, mentre tutti gli altri entreranno in ballottaggio. Grazie al voto che potrete esprimere via web verranno ripescati tutti tranne gli ultimi due classificati che vedranno interrompersi la corsa per la finale. Ma la grande novità di questa edizione 2014/2015 prevede che saranno i partecipanti alle lezioni dell'evento "In Corpore Sano" a decretare la classifica finale degli aspiranti presenter e di conseguenza il vincitore della manifestazione che si porterà a casa il

### Trofeo "In Corpore Sano"!

A Rimini Wellness il prestigioso **Trofeo Saranno Presenter** 2015 verrà assegnato dalla giuria Gold FIF Team, composta da alcuni presenter sia italiani che internazionali, ma non solo, perché gli allievi si contenderanno anche il **Trofeo Gradimento del Pubblico!** Infatti, saranno proprio tutti coloro che parteciperanno alle lezioni a votare il migliore presenter e assegnare l'ambito trofeo al vincitore dell'edizione 2015! Una vetrina di assoluto rilievo per tutti gli aspiranti presenter, in particolare per quelli che approderanno alla finalissima di Rimini Wellness che parteciperanno anche alla masterclass condotta da Roberta Campaniolo. Il vincitore assoluto, oltre alla conquista dell'ambitissimo



02.06.2014

# CLUB vs CLUB

## PER DODICI TITOLI ITALIANI



## A RIMINI WELLNESS, NEL MESE DI GIUGNO, CLUB VS CLUB SI È PRESENTATO AL PUBBLICO PER LA VENTESIMA VOLTA.

di Claudio castellucci

Lunedì 2 giugno si è chiuso, a Rimini Wellness, il Campionato nazionale per palestre di free style e hip hop **Club VS Club, 10° Trofeo RiminiWellness**, la gara che dal 1995 assegna titoli, premi e tante emozioni. Una competizione che ha sempre avuto un ruolo di rilievo sia nel panorama agonistico federale sia nel pubblico della manifestazione. Oltre centodieci le formazioni partecipanti, suddivise in dodici categorie, squadre che hanno dato vita a una sfida accesa, spumeggiante e vibrante, con la presenza di un numeroso, appassionato e caloroso pubblico, conclusa nel tardo pomeriggio nel momento in cui si è assegnato il tredicesimo premio, quello assoluto e più ambito, andato alla palestra **S.G. La Patria 1879**, di Carpi, già vincitore nella scorsa edizione e le cui squadre sono capitanate da Mimma Cusmano. In precedenza erano stati premiati i dodici team delle due discipline previste: Free Style, concorso a routine libera e Hip Hop, ammessi tutti i suoi stili, a sua volta suddivise in categorie che si differenziano per età e numero di componenti. Nel palco della FIF, gold partner della kermesse riminese, l'evento ha mostrato i soliti funambolismi e la spettacolarità dell'esibizione, con ballerini che provenivano da tutta Italia e che hanno conquistato, meritatamente, gli innumerevoli applausi degli spettatori. Due le giurie che hanno valutato le squadre in base alla tecnica, al sincronismo, all'originalità e alla coreografia. La prima, quella del Free Style, era composta da Roberta Campaniolo, Ilenja Rossi e il russo Taras Klimov mentre nella seconda, quella dell'hip hop, c'erano Ilenja Rossi, Taras Klimov e Moreno Mostarda. Nel Free Style molte medaglie sono andate a Modena e Latina ma anche altre città come Milano, Barletta e Reggio Emilia hanno conquistato dei podi mentre, nell'hip hop gran parte dei titoli sono finiti a Parma e Rimini che hanno prevalso rispetto alle altre premiate come Ferrara, Teramo e Modena. Club vs club ha trionfato ancora una volta grazie alla partecipazione professionale dei team, all'organizzazione della fiera e soprattutto a quella ormai collaudata della Federazione Italiana Fitness in una bellissima giornata di energia, emozione e entusiasmo dedicata al mondo del fitness. **FINE**



## PRIMO ASSOLUTO 2014 S.G. LA PATRIA 1879 (MO) Mimma Cusmano

### FREE STYLE | PRIMI TRE CLASSIFICATI

#	Palestra	Capogruppo	Team
<b>FREE STYLE BABY SMALL TEAM</b>			
1	LITTLE VIP	Ciancy	Studio Danza (BT)
2	D-CUBE CREW	Sbarbaro Laura	S. Giuliano Volley&Dance U.S. (MI)
3	SUMMER GIRLS	Camparada Samanta	Corpus 3 (AN)
<b>FREE STYLE BABY LARGE TEAM</b>			
1	LAS DIVINAS	Melchionna Carlo	Fit Dance 2001 (LT)
2	HELL FIRE	Cusmano Mimma	S.G. La Patria (MO)
3	ENERGY SQUEEZE	Sbarbaro Laura	S. Giuliano Volley&Dance U.S. (MI)
<b>FREE STYLE JUNIOR SMALL TEAM</b>			
1	DARK ANGELS CREW	Sbarbaro Laura	S. Giuliano Volley&Dance U.S. (MI)
2	FULL ENERGY	Tiberio Massimo	Studio Danza (BT)
3	PROHIBITIVE FUNK	Camparada Stefania	Accademia Danza Fitness (RE)
<b>FREE STYLE JUNIOR LARGE TEAM</b>			
1	AFTERLIFE	Cusmano Mimma	S.G. La Patria (MO)
2	DEMON OF LUCIFER	Cusmano Mimma	S.G. La Patria (MO)
2	SWEET BABY	Melchionna Carlo	Fit Dance 2001 (LT)
3	EXTRA SMILE	Beltrame Alessandra	Xenia Asd (RO)
<b>FREE STYLE OVER SMALL TEAM</b>			
1	CRAZY ANGELS	Rechi Maria Pia	Fly Zone Asd (CB)
2	7 VIZI CAPITALI	Cusmano Mimma	S.G. La Patria (MO)
3	PROHIBITIVE FUNK	Camparada Stefania	Accademia Danza Fitness (RE)
<b>FREE STYLE OVER LARGE TEAM</b>			
1	PLAY.BACK	Tarroni Sonia	Hip Hop Missione Africa Asd (FE)
2	THE BLACK SHEEP	Tambini Fabiana	Kleb Sport Gym
3	THE STRANGE	Melchionna Carlo	Fit Dance 2001 (LT)

### HIP HOP | PRIMI TRE CLASSIFICATI

#	Palestra	Capogruppo	Team
<b>HIP HOP BABY SMALL TEAM</b>			
1	MICROMACRO	Tarroni Sonia	Hip Hop Missione Africa Asd (FE)
2	NONNI	Galdenzi Gionata	Kschool Asd (RN)
3	PETITES AXE CREW	Pagnoni Maria Virginia	Area Axe (AN)
<b>HIP HOP BABY LARGE TEAM</b>			
1	MARSHMELLOW	Perilli Antonella	Planet (TE)
2	BANG BANG CREW	Ciancy	Studio Danza (BT)
3	BORN TO DANCE	Cusmano Mimma	S.G. La Patria (MO)
<b>HIP HOP JUNIOR SMALL TEAM</b>			
1	BLACK SHEEP	Castagnetti Alex	The Flow Hip Hop School (PR)
2	SUPAK	Galdenzi Gionata	Kschool Asd (RN)
3	TANTA ROBA	Galdenzi Gionata	Kschool Asd (RN)
<b>HIP HOP JUNIOR LARGE TEAM</b>			
1	D.E.P.I.	Cusmano Mimma	S.G. La Patria (MO)
2	FUNKY TOWN	Tarroni Sonia	Hip Hop Missione Africa Asd (FE)
3	FROG & SPACE CREW	Ghidotti Licia	Game Open Fit & Dance Asd (BG)
<b>HIP HOP OVER SMALL TEAM</b>			
1	KRU-FUSION	Castagnetti Alex	The Flow Hip Hop School (PR)
2	A-CIAK	Castagnetti Alex	The Flow Hip Hop School (PR)
3	ARIARI CREW	Galdenzi Gionata	Kschool Asd (RN)
<b>HIP HOP OVER LARGE TEAM</b>			
1	MONKEY MAFIA	Perilli Antonella	Planet (TE)
2	SHOULDA	Landi Aurora	Real Fitness Center (RM)
3	DA BEAT CREW	Basso Sabrina	Da Beat Acsd (VI)

# SARANNO PRESENTER

un format di successo



di Claudio Castellucci

La prima giornata di Rimini Wellness nel palco federale "Live Fitness Show" ha visto esibirsi i sei finalisti del concorso **Saranno Presenter** arrivati all'ultima fase, dopo un lungo percorso nella scuola per presenter, per cercare di vincere l'ambizioso trofeo. La sfida tra gli allievi **Akram Bousnif**, **Silvia Costanzi**, **Davide Dell'Orletta**, **Lenka Matasova**, **Sabrina Scarfò** e **Veronica Gullotta** che ha preso il posto dell'infortunata e dispiaciuta **Ursula Silvestrini**, si è risolta con la vittoria di **Akram Bousnif** e per il secondo posto a pari merito **Lenka Matasova** e **Sabrina Scarfò**. Un successo per questi ragazzi che hanno dato il meglio per vincere una gara di qualità, esibendosi con lezioni entusiasmanti e piene di energia e grazie, anche, al lavoro svolto durante l'anno con le due insegnanti e capitane **Roberta Campaniolo** e **Giovanna Ventura**. Entrambe membre della giuria della finale assieme a **Elisabetta Cinelli**. Inoltre il vincitore ventinovenne Akram Bousnif, di origini tunisine, ma residente in Toscana da nove anni, ha guadagnato il diritto di partecipare al concorso internazionale New Faces of Fitness 2015.

## Alla terza partecipazione hai fatto centro, cosa prova?

«Una grande emozione. Nonostante le mie precedenti partecipazioni mi immaginavo un poco di tensione, invece la tensione è stata tanta. Una bella soddisfazione perché il format era una novità e questo mi ha fatto crescere e dato maggiore visibilità».



## Il primo grazie a chi è diretto?

«Ringrazio in particolare **Roberta Campaniolo** e **Giovanna Ventura** perché mi hanno aiutato in tutto, dandomi spunti e consigli per aumentare il mio livello. Un grazie anche alla **Federazione Italiana Fitness** per l'ottima organizzazione e per l'opportunità che offre agli aspiranti presenter».

## Come è stato il percorso della scuola per presenter?

«Una fantastica esperienza. Una bella solidarietà e unità

tra gli allievi anche se tutti eravamo in competizione e, soprattutto, abbiamo avuto due docenti molto brave, professionali e disponibili. È stato un cammino parecchio impegnativo ma mi ha permesso di crescere sia a livello personale che dal punto di vista professionale».

## Il nuovo format è una scuola ma anche una continua sfida per arrivare alla finale, cosa pensi?

«Giusto. I ragazzi all'interno della scuola erano tutti bravi e questo ha portato ad un livello più alto di preparazione. E per arrivare in finale abbiamo dovuto passare due sfide con tanto di eliminazione».

## Quali sono i tuoi prossimi obiettivi?

«Per prima cosa devo proseguire nella mia crescita professionale, continuando sia a studiare che a partecipare ad altre manifestazioni. Vorrei diventare un presenter a livello internazionale». FINE

## A RIMINI WELLNESS 2014

## LA FINALE DELLA NUOVA FORMULA DELLA SCUOLA PER PRESENTER

È in programma a Bologna il nuovo corso di "Formazione per presenter". Per maggiori informazioni vedere a pagina 46 di questa rivista.

# NEW FACES OF FITNESS

## UNA COMPETIZIONE INTERNAZIONALE PER LE FUTURE STAR DEL FITNESS



### UNA SOLIDA, ENERGICA E VINCENTE RASSEGNA PER ASSEGNARE IL TROFEO 2014

**S**i è svolta, come di consueto, nel pomeriggio del primo giorno dell'appuntamento fieristico riminese il **New Faces of Fitness**, manifestazione federale di notevole notorietà e prestigio. Un confronto tra aspiranti presenter del tutto simile alla gara svolta in mattinata sul palco "Live Fitness Show" della FIF, ma di respiro internazionale in cui partecipano sia i vincitori dei vari concorsi europei sia il trionfatore del concorso Saranno Presenter dell'anno precedente. In questa edizione si sono esibiti otto concorrenti **Damiano Comunale, Ovidiu Atanasiu, Ines Madejska, Zhanna Molokutsko, Sergey Oleynikov, Lucie Reichlova, Yann Servant e Pavlos Terzopoulos** provenienti da otto differenti paesi europei. Una finale tanto entusiasmante quanto energica e piena di armonia dovuta alle diverse coreografie proposte dai finalisti, sotto l'attenta e scrupolosa regia della giuria internazionale composta da **Julio Papi** (Spagna), **David Stauffer** (USA), **Roberta Campaniolo** (Italia), **Marios Meletis** (Grecia), **Cristina Constantinescu** (Romania), **Alex Fomin** (Russia), **Dariusz Madej** (Polonia) e **Julien**

**Bosq** (Francia). Al termine della competizione ha trionfato il russo **Sergey Oleynikov**, che conferma la valenza della scuola russa e come questa primeggi nel continente da qualche anno. Al secondo posto a pari merito l'italiano **Damiano Comunale**, che si è fatto valere in una gara internazionale di ottimo livello, e la polacca **Ines Madejska**.

#### Quali sono le sue sensazioni dopo questa vittoria?

«Sono molto contento. Non mi aspettavo assolutamente di vincere anche perché notavo durante il contest che c'era un livello alto tra i partecipanti».

#### Qual'è stato il segreto per vincere?

«La mia vittoria è arrivata grazie all'impegno, la determinazione per arrivare all'obiettivo, l'aiuto e il sostegno dei miei compagni e il fatto che sono cresciuto nella scuola russa che ha già, per ben tre volte, portato altri atleti alla vittoria di questo concorso».

#### Cosa ha inciso di più?

«Per il 50% la coreografia che ho preparato in precedenza e per l'altro cinquanta i tanti consigli degli amici che sono in Italia su ciò che piace a livello italiano».

#### È la sua prima volta in Italia?

«Sì. Sono arrivato in Italia grazie all'organizzazione russa di Vladimir Snejic in precedenza giurato di New Faces of Fitness e amico di Julio Papi. Inoltre, in Russia, nel 2012, ho vinto una gara "Fitness Trophy" a Mosca e in questo 2014 ho passato il turno del concorso internazionale IFO, dove parteciperò alla finale nel mese di settembre in Turchia con la sfida agli altri finalisti».

#### Come si diventa Presenter?

«La prima cosa è quella della volontà di arrivare al traguardo e poi, subito dopo, l'ambizione e lo studio. Altri aspetti importanti: credere sempre in se stessi, non imitare nessuno e tanto impegno. Non fermarsi mai, soprattutto dopo alcune vittorie ma cercare di diventare Presenter a livello internazionale». FINE



A RIMINI WELLNESS, 1ª EDIZIONE DEL **KETTLEBELL COMPETITION**, GARA CON DUE COMPETIZIONI: STRAPPO E SLANCIO E SLANCIO COMPLETO, MENTRE IL **BODYWEIGHT CHALLENGE** ARRIVA AL 3° SIGILLO E IL **FIT CROSSING** CONSOLIDA LA SUA CRESCITA CON LA 6ª EDIZIONE.

## LE GARE PER GLI ATLETI D'ACCIAIO

di Claudio Castellucci

**D**urante l'ultima edizione di Rimini Wellness si sono svolte tre gare organizzate dalla Federazione Italiana Fitness, nell'area dell'allenamento funzionale della FIF, che hanno messo a dura prova i concorrenti che si sono affrontati nelle varie competizioni di **Fit Crossing**, **Bodyweight Challenge** e **Kettlebell Competition** disputate nelle giornate di domenica 1 e lunedì 2 giugno 2014. Ma andiamo con ordine.

Nella giornata di domenica è andata in scena la sesta edizione del Campionato di **Fit Crossing**, gara organizzata in collaborazione con A.S.I., ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni, e valevole per il titolo nazionale. Una competizione individuale a prove multiple che comprendeva distensioni su panca orizzontale, trazioni alla sbarra, corsa sul tapis roulant e sulla bike. Quattro prove che fornivano ai giudici quattro diverse classifiche parziali, dove la somma dei punteggi producevano la classifica assoluta finale. Il vincitore di Fit Crossing è quindi sempre un atleta eclettico, dal momento che in gara bisogna sottoporsi a due prove di forza (panca e trazioni) più due di resistenza (tapis roulant e bici).

Campione 2014 di questa competizione è un atleta di origine cubana, **Samuel Fuentes Gonzales**, già vincitore lo scorso anno e soprattutto un temibile agonista che ha dimostrato una grandissima condizione atletica e marcate capacità fisiche. Samuel ha regolato un altro fortissimo atleta, Mirko Cultrera, che ha dovuto accontentarsi della medaglia d'argento. Al terzo posto si è piazzato Giuseppe Pezzullo.

In campo femminile ha invece trionfato **Cindy Godfroy**, che ha superato Jennifer Ortbach, arrivata seconda e Ana Maria Cheta a cui è andato il bronzo.

Nelle classifiche di categoria, il primo posto tra gli over 40 è stato assegnato a **Biagio Cantisani** che ha confermato la vittoria del 2013; nell'under 20 ha trionfato **Federico Di Lallo** mentre, in campo femminile, il primo posto nell'over 35 è andato sempre a **Cindy Godfroy**, che ha vinto anche la medaglia

d'oro nell'assoluto. Il premio riservato alla migliore palestra è andato al **Mabi Fitness Club** di Varese.

La giornata di lunedì è iniziata al mattino con il campionato a squadre di **Bodyweight Challenge**, competizione giunta alla sua terza edizione. La gara ha una formula particolare, perché è concepita a staffetta e si svolge sulla distanza di tre prove. Ogni squadra, formata da tre concorrenti, deve portare a termine tre prove: push ups, squat con palla medica e addominali in sit up e che devono essere completate a staffetta. La somma delle classifiche parziali determina il team vincente.

Alla fine l'ha spuntata con ampio margine la formazione bolognese dei **Sempre Avanti**, lo stesso nome della loro palestra mentre, la

FOTO DI GRUPPO PER TUTTI GLI ANDATI A PODIO NEL  
BODYWEIGHT CHALLENGE





lotta per l'argento ha visto prevalere il gruppo dei Prodiggi, della New Millenium di Ferrara davanti ai Crazy for Crazy, dello Sporting Club Vicenza.

Infine, nello stesso giorno ma al pomeriggio si è disputato il primo Campionato individuale e a squadre del **Kettlebell Competition**, che vedeva la ghiria come assoluta protagonista. Una gara che prevedeva due tipi di competizione: a due alzate (con slancio e strappo) e a una alzata (slancio completo). Nelle varie categorie, maschile e femminile, con gli atleti divisi per età e peso, risulta vincente chi ottiene il più alto totale in entrambe le alzate. Alla prima edizione di questo campionato la giuria era composta da Oleh Ilika, presidente FGSI e vice-presidente IGSF, giudice di classe internazionale IGSF nonché atleta di classe internazionale MSIK, emerito atleta ICWLM e recordman del mondo, assieme allo staff della Federazione Ghiri Sport e ai docenti federali del settore functional. Nella prova dello slancio nella categoria maschile Senior ha vinto **Alessio Gennaretti**, davanti a Marco Marini con un discreto vantaggio mentre, nello strappo categoria Over 35 femminile la medaglia d'oro l'ha presa **Rossella Contini** con il podio completato da Celeste Brandone (seconda) e terza Serena Perullo. In campo maschile Senior il primo posto è andato a **Nicola Rizzetto**, davanti a Luca Boggione e Valentin Carausu mentre, nell'Over 40 ha vinto **Angelo Santinelli**,



## LE VARIE CATEGORIE PREMIATE DI KETTLEBELL COMPETITION



con un buon distacco sul secondo Denis Tugnoli. La competizione a una alzata, slancio completo, ha visto prevalere nelle categoria femminile Senior **Sara Secondini**, che ha battuto di poco la seconda Gaia Anibaldi, con Carla Piergigli terza e nell'Over 35 la medaglia d'oro è stata assegnata a **Cristiana Ecker**. Nei Senior ha trionfato **Francesco Rigoli**, al secondo posto Miki Tamburo e bronzo per Claudio Calvisi mentre, nell'Over 40 il primo posto è andato a **Oleh Ilika** che ha regolato con ampio margine Valerio D'Amicis e Gabriele Saveri giunto al terzo posto. FINE

Le classifiche complete sono su [www.fif.it](http://www.fif.it)



# CARBURARE

► di Alexander Bertuccioli

**L**a sospensione più o meno prolungata dall'attività lavorativa comunemente nota con il nome di vacanza nasce con il nobile intento di permettere all'organismo umano di recuperare e ristorarsi dopo un lungo periodo di intensa attività lavorativa, con la finalità di ristabilire la piena funzionalità psico-fisica. Nonostante questo nobile e razionale fine, con il passare degli anni i periodi di vacanza hanno assunto sempre più la connotazione di periodi

che sottopongono a dura prova le capacità di resistenza del nostro organismo che dopo un anno di duro lavoro si trova alle prese con interminabili sedute di esposizione ai raggi UV, cene e aperitivi vari, serate interminabili che spesso finiscono con il deprivere dal sonno abusi alimentari di diversa natura e così via in un turbinare di cattive abitudini che spesso trasformano il periodo di vacanza in un vero e proprio incubo per il nostro organismo. Dato che pochi saranno disposti a rinunciare alle più tradizionali abitudini vacanziere ecco un suggerimento su come ripartire per un nuovo anno all'insegna del fitness.



DOPO LE

# VACANZE

## COME FAVORIRE LA RIPRESA DAL MERITATO RIPOSO SIA DAL PUNTO DI VISTA DELL'ATTIVITÀ FISICA SIA DA QUELLO DELL'ALIMENTAZIONE



Oltre a riprendere le corrette abitudini (alimentazione e attività fisica) normalmente praticate durante l'anno ci sono piccoli "accorgimenti nutraceutici" che se applicati possono fare sostanzialmente la differenza:

### 1 Favorire la transizione tra il periodo di vacanza e il periodo di lavoro.

Obiettivo che può essere raggiunto mediante l'utilizzo di prodotti con finalità adattogena, primo fra tutti l'estratto titolato e standardizzato di Panax Ginseng.

### 2 Favorire un corretto funzionamento dell'apparato digerente.

Questo fattore viene spesso trascurato, soprattutto perché troppo spesso dimentichiamo come buona parte del nostro sistema digerente funzioni grazie alla presenza di micro organismi che svolgono funzioni sinergiche a quelle necessarie alla digestione e assorbimento dei nutrienti. Questo obiettivo solitamente si raggiunge in quattro fasi:

- A) *Verificare il ritorno a un adeguato consumo di idrico (prima di considerare altre fonti come infusi, tisane e bevande varie sarà necessario ristabilire un adeguato consumo di acqua);*
- B) *Reintrodurre nell'alimentazione un adeguato consumo di fibra, adeguatamente suddivisa tra la componente solubile e quella insolubile;*
- C) *Utilizzare un buon integratore probiotico, è opportuno ricordare che prodotti di questo tipo devono fornire fermenti vivi e vitali, in grado di sopravvivere all'ambiente gastrico (per esempio mediante formulazioni microincapsulate o gastroprotette e che forniscano un adeguato spettro delle due macro-famiglie che colonizzano il nostro intestino, bifidobatteri e lactobacilli, solitamente presenti in rapporto di 10:1 circa). Normalmente un periodo di 10-15 gg è più che sufficiente per il ripristino di un adeguata microflora intestinale;*
- D) *Utilizzare un buon integratore prebiotico: una volta terminato il probiotico consente di mantenerne e consolidarne i benefici, a seconda dei casi l'assunzione viene protratta da 45 a 90 gg circa.*

### 3 Favorire la piena efficienza metabolica.

Questa funzione rimane un po' più complessa da attuare e può essere realizzata mediante un sapiente utilizzo di diversi micronutrienti identificabili sulla base di diverse criticità:

- A) *Favorire l'equilibrio del pH cellulare e sistemico: è noto che l'organismo umano possiede tutti i meccanismi per regolare finemente il bilancio del pH sia sistemico che cellulare, quello su cui si può lavorare è il rifornirne adeguatamente le riserve tampone per supportare la piena efficienza dei suddetti meccanismi. Questo può essere fatto mediante l'assunzione di comuni sali minerali in forma citrata;*
- B) *Ripristino di una piena efficienza enzimatica: oltre a un pH ottimale gli enzimi per funzionare adeguatamente necessitano dei rispettivi cofattori enzimatici, quindi l'integrazione con vitamine quali B1, B2, B6, Acido Folico, B12 ne favorisce una piena efficienza ed efficacia;*
- C) *Tamponamento delle specie reattive dell'ossigeno: le specie reattive dell'ossigeno possono essere efficacemente tamponate da una catena di reazioni biochimiche che richiedono la presenza di molecole quali Vitamina A, Vitamina C, Vitamina E e acido lipico. L'aggiunta di Zinco può inoltre fornire la componente essenziale per la formazione di una delle principali molecole ad azione antiossidante dell'organismo umano: la superossidodismutasi.*

Quindi dopo esserci goduti il meritato "riposo" con questi piccoli accorgimenti sarà possibile ripartire alla grande verso un nuovo anno pieno di fitness! **FINE**

# L'ESERCIZIO FISICO

UNA PARTE INTEGRANTE  
DEL LAVORO DEI V.I.P.



■ di Sandro Roberto

*Docente FIF, è anche un famoso Personal Trainer di Roma. Fra i suoi clienti numerosi attori, attrici e persone dello spettacolo. Ecco come imposta i loro allenamenti con il functional training.*

**I** celebre motto “mens sana in corpore sano” del poeta Decimo Giunio Giovenale insegna che l'esercizio fisico è la condizione ideale per rendere migliore la facoltà spirituale e questa verità, che è presente da duemila anni, vale per tutti



nessuno escluso. E così anche l'attività fisica di attori o attrici ha lo stesso obiettivo di ognuno di noi: un corpo efficiente, energico e aiutante. Ma anche loro hanno cambiato il classico canone: il fisico “Rambo” non è più di moda e si predilige un aspetto snello e tonico. Essi si allenano da un minimo di tre a un massimo di cinque sedute a settimana. Man mano che si avvicinano all'obiettivo finale le sedute possono diventare più frequenti fino ad un massimo di sei giorni. La frequenza di allenamento va dai 60 ai 90 minuti circa e lavorano sia a corpo

## Un lavoro a corpo libero o con attrezzi funzionali per un fisico snello e tonico

libero sia con attrezzi funzionali, svolgendo un lavoro fisico su tutte le caratteristiche fisiche quali forza, resistenza, flessibilità muscolare e mobilità articolare, potenza e coordinazione. Seguono uno stile di vita equilibrato e regolare salvo in alcuni particolari periodi di lavoro o per l'interpretazione

## 2 Kettlebell

Per lavori di resistenza e di durata. Molto lavoro con lo swing per completare l'esercizio fisico degli arti inferiori e bassa schiena (catena cinetica posteriore). Il clean e il press per braccia e spalle per terminare con lo snatch, il goblet squat, il truster e il windmill. Questo attrezzo viene usato anche per lavori a terra quali push up, L-sit, renagate e turkish get up;



## 3 Palle mediche

Per lavori esplosivi e pliometrici sia degli arti superiori che inferiori;

## 4 TRX

Per lavori in sospensione e destabilizzanti e gli anelli per alcuni esercizi della ginnastica tra tutti le salite di forza (muscle up);

## 5 Sacco da boxe

Per un mix di potenza, velocità e resistenza;

## 6 Corda

Un elemento molto importante e spesso dimenticato nelle palestre che permette un lavoro cardio ed è un ottimo brucia grassi.

Oltre a tutti questi attrezzi, quello che viene usato con maggiore frequenza e che molti non sfruttano al meglio è il corpo. L'allenamento a corpo libero è sicuramente quello che rende il fisico più atletico oltre che il preferito nell'attività fisica quotidiana. Inoltre la sbarra integra il lavoro a corpo libero nello svolgimento di esercizi di trazione per schiena braccia, spalle e specifici per l'addome.

Ecco come può essere una loro

programmazione settimanale.

Nel caso di coloro che si allenano tre volte a settimana, la gestione del lavoro settimanale prevede un allenamento di forza sia per arti inferiori e superiori che per torace e schiena (non inserisco tutto in una singola seduta ma di settimana in settimana cambio gruppi muscolari).

Al primo giorno, dedicato alla forza, segue un secondo giorno, riservato in parte al lavoro aerobico/ anaerobico (che sia la corsa, il nuoto, la bici o un workout con le kettlebell) e la restante parte a lavori più specifici a seconda del personaggio e dell'obiettivo da raggiungere. Infine nel terzo giorno, probabilmente il più duro da sostenere, si affrontano dei circuiti lattacidi, con l'inserimento del bodyweight, kettlebell, medball, bilancieri, sacco, corda e lavori alla sbarra. L'allenamento in questione solitamente non supera i 45'.

Nell'altra situazione in cui si allenano 4/5 volte a settimana, viene impostato un diverso programma di allenamento:

1° giorno - forza ipertrofica;

2° giorno - aerobico e tecnico/ specifico;

3° giorno - recupero;

4° giorno - lavori di forza con gruppi muscolari ed esercizi differenti rispetto al primo giorno;

5° giorno - circuiti lattacidi;

6° giorno - lavoro aerobico a bassa intensità (60% - 70% FC MAX).

All'inizio di ogni seduta si svolge nella prima parte un riscaldamento iniziale di 10/15 minuti sulla mobilità articolare mentre alla fine dell'allenamento si esegue sempre lo stretching e mobilità articolare per altrettanti 10/15 minuti.

Generalmente gli uomini preferiscono questo tipo di programmazione perché è vario e risulta divertente, oltre a dare come risultato finale un fisico forte e vigoroso. Diverso è il discorso per le donne, non perché non si possano ottenere gli stessi risultati o perché le donne debbano essere allenate in modo differente rispetto agli uomini, ma in quanto non tutte amano fare lavori così duri. Attrezzi preferiti sono il TRX, le palle mediche, il bilanciere e le kettlebell per lavori di forza degli arti inferiori. **FINE**

specifico che dovranno eseguire dove sono costretti a regimi alimentari ipocalorici per perdere drasticamente peso corporeo o viceversa ipercalorici per aumentare di peso. Di conseguenza l'allenamento diventa parte integrante del loro lavoro. Durante gli allenamenti si preferisce utilizzare questi attrezzi:

## 1 Bilancieri

per lavori di forza degli arti inferiori e schiena (stacchi da terra e squat) e arti superiori (military press, clean e press e panca piana) e anche esercizi composti quali squat truster;

L' ALLENAMENTO  
IN COMPAGNIA  
DI UN ATTREZZO:  
POSTURA, FORZA  
E RESISTENZA  
CON L'UTILIZZO  
DELLA MINI BALL.

# MINI BALL TRAINING

di Massimo Tocco ■

Per uscire dalla routine del nostro allenamento quotidiano, a volte basta poco, anche l'utilizzo di un semplice attrezzo è capace di rispondere alle più diverse esigenze del nostro cliente, dal principiante all'avanzato. Infatti, prendendo come esempio una lezione di condizionamento muscolare, se inserissimo un attrezzo destabilizzante, sicuramente partiremmo da un pre-lavoro per migliorare la stabilità e l'equilibrio. Utilizzeremo degli esercizi di base per imparare a sensibilizzare e a percepire il corpo in appoggio su una superficie instabile. In modo graduale creeremo degli stimoli maggiori, che porterebbero progressivamente ad una crescita funzionale, permettendo di utilizzare moduli di lavoro con l'attrezzo sempre più avanzati ed integrati, in un percorso didattico che si svilupperà nel tempo. Da anni i programmi d'allenamento stilati dalla Federazione Italiana Fitness, riguardanti il condizionamento muscolare e il fitness olistico, prevedono l'utilizzo di elementi destabilizzanti: bot work, oval Ball, materassini, ring e anche la mini ball.

Qualche esempio di esercizio?



Stabilizzazione laterale



Piegamento sulle braccia



Ponte tibetano

Quest'ultima, inserita come elemento destabilizzante può essere una novità interessante, sia dal punto di vista commerciale per i centri fitness, perché non richiede un investimento rischioso rispetto ad altri attrezzi, in quanto ha un costo irrisorio; sia dal punto di vista funzionale, in quanto può essere contenuta in una sacca, e appesa con un piccolo tassello al muro, non creando ulteriori problemi di spazio.

Per quanto attiene il suo utilizzo, è molto maneggevole, si tratta di una palla in gomma o materiale sintetico, con diametro 15-17 cm, un peso che può variare tra i 250 e i 400 grammi, può quindi essere impugnata facilmente anche solo con una mano, facilitando le transizioni da un esercizio ad un altro.

Nello stesso tempo, pur essendo maneggevole, è anche molto resistente,

infatti può essere premuta per sviluppare forza e utilizzata come appoggio, creando instabilità.

Il corso **Mini Ball Training** è stato pensato con l'idea d'integrare, in un programma di allenamento di condizionamento muscolare (GAG - Total Body Workout) o di fitness olistico (power stretching - pilates) la mini ball, con l'obiettivo di creare maggior destabilizzazione in tutti gli esercizi proposti.

Così si sviluppa il **Mini Ball Training**, molto lineare e comprensibile, composto da esercizi statici e dinamici, suddivisi nelle varie posizioni:

- laterale in appoggio sul braccio
- disteso sul fianco
- in quadrupedia/in corpo proteso
- supino
- prono
- in piedi

Ognuno degli esercizi sottostanti è raffigurato da una posizione di partenza, la transizione e la posizione finale; in tutte le proposte viene rilevata la variazione d'intensità rispetto all'esercizio base, ma altre variazioni di lavoro possono essere create e sviluppate con il tempo. Molti esercizi possono ancor di più essere integrati con l'utilizzo di piccoli attrezzi, quali pesetti, bilancieri, body bar, elastici; è consigliabile però, iniziare da un protocollo di lavoro solo con la mini ball, per apprendere meglio la tecnica corretta di ogni singolo esercizio.

L'utilizzo della stessa, crea negli esercizi di base un aumento d'intensità, sia per l'impegno maggiore da parte di tutto il corpo nello stabilizzare la posizione che si assume, sia nello sprigionare forza dinamica. Utilizzandola nelle lezioni durante tutta la stagione, gli allievi

acquistano maggior controllo del proprio corpo, maggior sicurezza negli esercizi che vengono proposti, più capacità di stabilizzare grazie ad una maggior forza del cingolo addominale.

Questo tipo di allenamento può dunque essere un ausilio importante per le classi che già possiedono un allenamento muscolare di base in quanto andranno a stimolare ancora di più l'apparato muscolare profondo, responsabile del mantenimento delle posture assunte dal corpo nello spazio.

*In conclusione il **Mini Ball Training** risulta essere un programma avente come obiettivo primario il miglioramento posturale e di conseguenza va a riguardare tutti quei concetti concernenti l'allenamento funzionale integrato e il rapporto tra equilibrio e propriocezione.* **FINE**



Rana viva



Ragno



Affondo instabile



La figura dello

# SPORT MANAGER

## NEL FITNESS

di Claudio Castellucci ■

Una formazione specifica spendibile sul mercato del settore sportivo.

**È** in corso una grande evoluzione nel mondo del Fitness e del Wellness sia a livello internazionale sia a livello nazionale in questi ultimi anni e ciò porta ad una profonda trasformazione del settore

con precisi cambiamenti sul piano professionale e occupazionale. Sempre maggiore è l'attenzione della gente nei confronti delle tematiche della salute, dell'attività fisica e del benessere, e di conseguenza c'è la necessità di nuovi ruoli professionali. Infatti, la Federazione Italiana Fitness da sempre attenta e pronta alle nuove esigenze ha predisposto un corso per la qualifica di "Sport Manager": un percorso formativo che mira a creare una figura di grande importanza nelle palestre e non solo.

*«Lo Sport Manager è il vero responsabile del prodotto fitness. – spiega la docente Loredana Paparelli – È infatti il punto*

*di riferimento, sia per la direzione che per gli istruttori ed i clienti. Quindi, il suo ruolo è strategicamente essenziale per il successo del club. Purtroppo, spesso l'importanza di questa figura è sottovalutata, le cui mansioni sono frequentemente affidate all'istruttore più capace o al personal trainer, che finiscono con l'ottemperare ai loro compiti nei ritagli di tempo, se non con il trascurarli completamente, nonostante il fatto che il Direttore Tecnico sia in toto responsabile, anche in sua assenza, di tutto ciò che accade nel centro (oltre che, ad esempio, della creazione di sistemi operativi per aumentare la fidelizzazione)». Onde per cui è chiaro che per essere un vero Sport Manager non bastano buona cultura e preparazione tecnica ma è necessaria una formazione specifica, che fornisca le necessarie competenze (non ultime quelle di comunicazione e vendita), che vanno dal selezionare, formare, motivare e coordinare gli istruttori fino alla supervisione dello stato di manutenzione degli attrezzi e dell'ordine delle sale. E proprio per questo motivo, la docente federale specifica: «Il Direttore Tecnico deve sovrintendere alla gestione di tutti i settori tecnici (sala isotonica e cardiofitness, PT, small groups, pay per class, corsi collettivi o extra, attività per ragazzi). Gli competono, inoltre, il costante miglioramento dell'interazione fra i vari servizi e la verifica periodica della customer satisfaction dei clienti e soci attraverso modifiche ed integrazioni ai programmi. Deve quindi dar prova di intelligenza sociale, formulando e ricevendo critiche costruttive ed ascoltando in modo attivo. Per le attività dei ragazzi, di solito è nominato un responsabile specifico, il cui referente è lo Sport Manager, che, a sua volta, si rapporta al Club Manager; poiché riceve proprio da lui direttive e budget. Tale forma di controllo non deve mai essere soffocante, pur basandosi sul contatto regolare con gli immediati collaboratori per individuare i primi segnali di allarme».*



## I DIECI OBIETTIVI DELLO SPORT MANAGER

01

La valorizzazione delle risorse umane, il reclutamento e la formazione degli istruttori, di cui misura la produttività. La leadership otterrà questi risultati, anche, dando per prima il buon esempio ma soprattutto permettendo la crescita professionale degli istruttori stessi.

02

*Il controllo di tutto il settore tecnico, sia nella pianificazione che nella programmazione, perché tutti raggiungano standard elevati.*

03

Controllo e riduzione dei costi, rispettando i budget di vendita assegnati, ovvero mirando a superare il previsto budget d'incasso e a rimanere sotto quello di spesa.

04

*Il controllo costante degli standard della qualità erogata anche attraverso lo stimolo di feedback continui dai clienti, per verificare al contempo quale sia la qualità percepita dal cliente ed accettando, ove necessario, di assumersi gli eventuali rischi del proprio operato.*

05

Il mantenimento delle relazioni con tutti i clienti e soci attraverso la gestione del loro percorso e ciclo di vita, aumentando così il numero dei frequentatori nei vari settori e creando nuovi prodotti frutto dell'ascolto delle loro richieste. Ciò comporta una saggia gestione di team, denaro, materiali e tempo.

06

*Garantire la crescita del numero dei soci e dei clienti attraverso la promozione dell'attività del club e l'uso di metodologie di lavoro che permettano di mantenere, se non di aumentare, il tasso di fidelizzazione grazie alla collaborazione di tutto il team, al quale va delegata parte del lavoro ogni volta che sia possibile, pur non commettendo mai l'errore di giocare a scaricabarile.*

07

La manutenzione e l'ordine di locali e attrezzature, parallelamente al costante aggiornamento di archivi e registri dettagliati, con ogni cosa al suo posto.

08

*La stretta interazione con i vari settori del club, guardando con occhio sempre attento e realistico alla classificazione delle priorità e interagendo costantemente con il Club Manager o con il titolare.*

09

Raccogliere e diffondere le informazioni anche attraverso l'organizzazione e la conduzione di riunioni di settore.

10

*Organizzare manifestazioni ed eventi sia con finalità sportive che di animazione e socializzazione.*

Un ruolo di estrema rilevanza che deve portare il settore tecnico all'eccellenza, dando così quel valore aggiunto all'interno dei centri fitness e wellness. Infatti, il corso di management della FIF ha improntato il modulo didattico verso esercitazioni pratiche e simulazioni operative per specializzare questa figura professionale nello svolgimento delle sue principali responsabilità. «È proprio così – continua Loredana Paparelli – le sue responsabilità riguardano, generalmente, dieci punti (che riepiloghiamo qui a fianco).

Inoltre, è certo che un club o un centro fitness secondo la sua organizzazione interna, darà al proprio responsabile un mansionario specifico, contenente nel dettaglio le sue mansioni (cosa deve fare) e le dovute procedure specifiche (come farlo). Per svolgere nel modo migliore queste funzioni è importante frequentare un corso specializzato come questo, dove la struttura porta a far acquisire ai partecipanti, oltre alle conoscenze teoriche necessarie, le competenze professionali di tipo pratico e applicativo, in modo tale da essere un valore aggiunto nel panorama del fitness e del wellness. «Lo Sport Manager – continua la docente – deve essere efficiente nel prendere decisioni mai affrettate, sempre basate su informazioni rilevanti e, se necessario, su consultazioni col team, prevenendo così i problemi e coinvolgendo tutte le parti interessate. Per ottenere risultati positivi, deve esprimersi chiaramente e concisamente, anche attraverso lettere e/o comunicazioni interne sintetiche. Deve organizzare

formazione



*e sovrintendere alle riunioni di settore che vanno preparate con molta attenzione presentando documentazione particolareggiata e coinvolgendo in prima persona tutti gli istruttori per comunicare loro, fra l'altro, entusiasmo ed ottimismo. Cura continuamente la propria formazione personale, documentandosi con libri e riviste, partecipando a corsi di formazione e aggiornamento di settore, beneficiando anche dei consigli del Club Manager. Ultimo, ma non meno importante: lo Sport Manager deve manifestare spirito di iniziativa attraverso proposte spontanee di nuove idee e soluzioni documentate, con lo scopo di portarle a termine, facendosi carico di tutto il ciclo produttivo fino alla fine della loro attuazione pratica».*

A volte, basta solo guardare l'orizzonte con occhi diversi per aprire un nuovo mondo e soprattutto per creare un'opportunità professionale, innovativa e di qualità. Il corso di Sport Manager vuole essere uno spunto per crescere e rinnovarsi in un contesto che è in continuo cambiamento. FINE

# in **PILATES** **GRAVIDANZA**

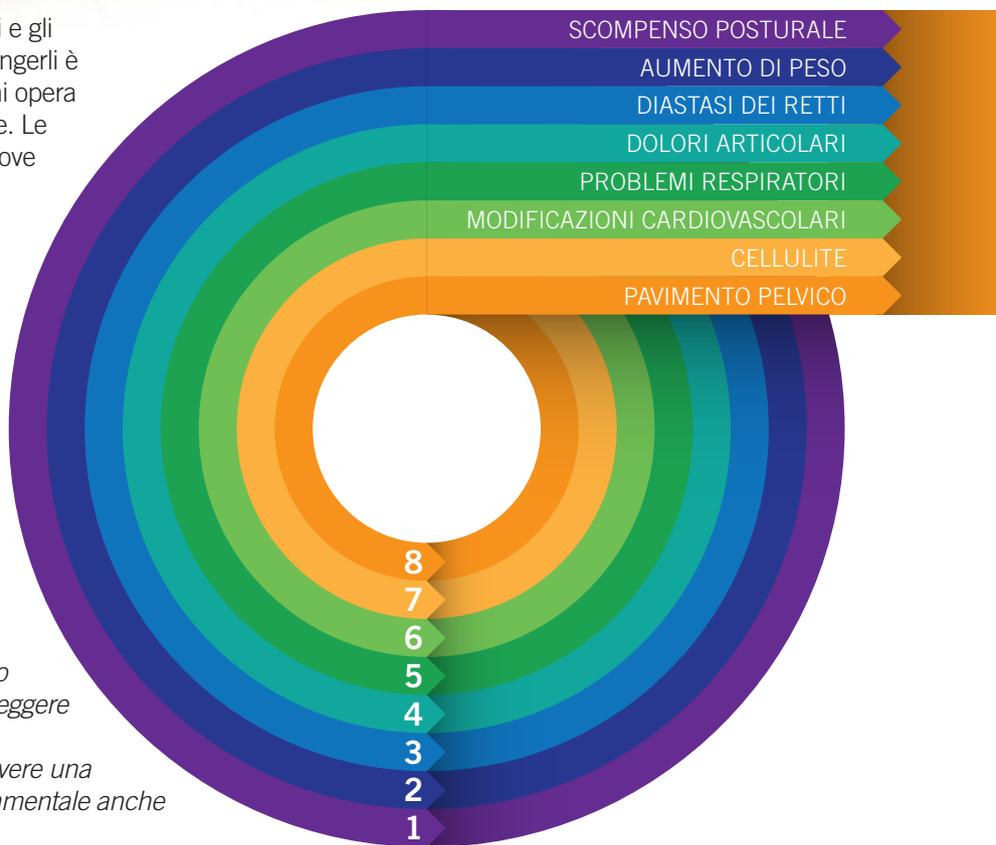
I BENEFICI PER  
LE FUTURE MAMME



**C**onoscere gli obiettivi fondamentali e gli elementi teorico-pratici per raggiungerli è un requisito indispensabile per chi opera e condivide il lavoro con le future mamme. Le modificazioni che si verificano in questi nove mesi vengono scatenate dall'intervento di una serie di ormoni: tra cui gli estrogeni e il progesterone, che hanno il compito di sostenere la gravidanza e la salute della placenta e che sono responsabili di molti dei cambiamenti fisici, a cui la futura mamma va incontro.

Da una rapida analisi degli scompensi, l'insegnante di Pilates capisce bene che può intervenire in diversi dei suddetti punti problematici. In effetti, la pratica costante e corretta del Pilates durante la gravidanza può apportare i seguenti benefici:

- **Mal di schiena:** gli esercizi del metodo Pilates sono di grande ausilio per proteggere la schiena da tensioni e sofferenze.
- **Maggior efficienza fisica:** riuscire a vivere una gravidanza serena e tranquilla è fondamentale anche per la salute del futuro nascituro.
- **Tranquillità e sicurezza:** acquisire una serie di norme di comportamento che potranno poi essere trasferite anche nella quotidianità.



di Gianpiero Marongiu ■

La gravidanza è suddivisa in tre stadi, ognuno dei quali avrà delle linee guida fondamentali:

### PRIMO STADIO

Prima di intraprendere ex novo un qualsiasi programma di allenamento è bene aspettare che la gravidanza si sia stabilizzata (circa 16 settimane). In ogni caso, sempre sotto una prescrizione dello specialista:

- ◆ *Non esagerare con il numero di ripetizioni: eseguire solo quelle che ci si sente in grado di fare;*
- ◆ *Eseguire quotidianamente gli esercizi per il pavimento pelvico;*
- ◆ *Muoversi e cambiare posizione lentamente e in maniera cauta e sicura; in questo periodo la pressione sanguigna si abbassa e potrebbe causare un senso di "sbandamento";*
- ◆ *Includere esercizi per la cuffia dei rotatori.*

### Spine Twist con overflow degli adduttori

PRIMO STADIO



### One Leg Circle

PRIMO STADIO



## pilates

### TERZO STADIO

I cambiamenti nella postura e nel modo di camminare sono ora più evidenti:

- ◆ *L'espansione dell'utero rende la respirazione diaframmatica sempre più difficile;*
- ◆ *Passando da un esercizio all'altro, muoversi con sempre maggiore cautela;*
- ◆ *Evitare di stare senza fiato;*
- ◆ *Eseguire quotidianamente gli esercizi per il pavimento pelvico; ponendo particolare attenzione alla fase eccentrica;*
- ◆ *Ricerca la consapevolezza della postura in ogni situazione e riportarla alla vita quotidiana;*
- ◆ *Come esercizio preparatorio al parto (da utilizzare anche nel travaglio) eseguire "scivolare lungo la parete": qui il bacino si apre e la testa del bambino preme verso il basso.*

## OBIETTIVI DA PERSEGUIRE:

- **Maggior facilitazione del travaglio;**
- **Possibilità di parto spontaneo;**
- **Recupero più veloce, dopo il parto, di una postura corretta;**
- **Prevenzione del diabete gestazionale;**
- **Miglioramento dell'umore e dell'immagine di sé;**
- **Minori complicazioni per il feto associate al travaglio difficile.**

### SECONDO STADIO

Il bambino cresce, ragion per cui aumenta la dimensione della pancia e la postura è in continuo adattamento:

- ◆ *Le articolazioni e i legamenti sono molto instabili;*
- ◆ *I retti addominali si separano per far posto all'accrescimento del feto, per cui è importante l'attivazione del Trasverso e del pavimento pelvico;*
- ◆ *La futura mamma si sente molto vigorosa: dobbiamo evitare un eccesso di attività fisica;*
- ◆ *Attenzione maggiore su tecnica e postura, che andranno "trasferite" alla vita quotidiana;*
- ◆ *Non eseguire esercizi in decubito prono.*

### Scivolare lungo la parete

TERZO STADIO



### Posizione di scarico in decubito laterale

TERZO STADIO





## UN BRAND DI SUCCESSO CHE VA OLTRE I CONFINI NAZIONALI

A Rimini Wellness è andata in scena sul palco funzionale una bellissima novità didattica dove ha visto protagoniste la realtà accademica della Federazione Italiana Fitness assieme a quella della Move On Fitness Education. Una sinergia resa possibile grazie agli accordi di collaborazione tra i membri europei aderenti all'European Fitness Association e che dimostra, ancora una volta, l'importanza dei programmi federali e l'alta qualità sia dei docenti sia delle lezioni. Una unione in grado di dare una forte impronta internazionale della scuola FIF in Europa. In occasione di questa giornata riminese sono state raccolte le testimonianze dei protagonisti dei due Team Teaching.

**Carlo Dolzan e Viviana Fabozzi:** «FIF! Non solo un marchio del fitness, ma una realtà di spicco internazionale ormai consolidata da anni e sempre in auge, al passo con i tempi e con le esigenze del mercato. Certamente l'ultima edizione di Rimini Wellness è stata scenario della grande forza accademica della scuola FIF, dei programmi altamente tecnici e al tempo stesso accattivanti e stimolanti per il sempre numeroso pubblico. Il Team del settore funzionale capitanato da Carlo Dolzan e Viviana Fabozzi ha degnamente rappresentato in ogni lezione e in ogni momento delle gare di Fit Crossing, Bodyweight Challenge e Kettlebell Competition la pura filosofia della "FIF Academy" grazie agli interventi altamente qualitativi espressi con estrema passione e dedizione da ogni componente della squadra: Luca Ceria, Vincenzo Calisti, Donatella Longhi, Luca Dal seno, Sandro Roberto e Francesco Focchi. Una novità didattica su tutte ha visto protagoniste la realtà accademica della FIF con quella della scuola di fitness

del Move On da Julio Dieguez Papi; le due squadre si sono affiancate in due team teaching che hanno dato risalto, ancora una volta, alla qualità dei programmi federali e al loro spessore internazionale esportati in Europa grazie a Julio Papi e Viviana Fabozzi».

**Luca Ceria:** «Come son solito dire: *"la fiera è sempre la fiera"*. È bello esserci, vedere novità, magari conferme o meteore. Avere la fortuna di viverla da dentro, non come spettatore, ma protagonista e tentare di trasmettere entusiasmo ed emozioni a chi decide di dedicare un po' del suo tempo in fiera, fa sentire bene. Sono felice di essere stato un piccolo ingranaggio di questa grande *macchina del movimento*».

**Vincenzo Calisti:** «Sono passati tanti anni da quando ho avuto la possibilità di vivere la fiera di Rimini, prima del Fitness ed ora del Wellness. Da semplice appassionato poi da atleta, da presenter ed ora anche come giudice di gare della FIF, ma come allora è sempre una grande emozione ed un momento di



Un modello federale di qualità per il mercato italiano e per quello internazionale grazie agli accordi con l'European Fitness Association e con i migliori professionisti del fitness.

confronto di varie attività e di verifica del settore e di quali saranno le nuove tendenze. Quest'anno ho notato un incremento delle presenze, tante attività che da anni rimangono in auge, tanto funzionale proposto dalla FIF in tante soluzioni e in maniera rigorosamente accademica. La fiera del Wellness di Rimini rimane un appuntamento importante per tutti gli addetti al settore al quale non si può mancare».

**Luca Dalseno:** «Ebbene sì, l'edizione di Rimini Wellness 2014 è coincisa con la mia prima esperienza in veste di presenter ufficiale, tutto questo grazie a FIF. Fino all'anno scorso ci avevo sempre sperato, un pò come quando da ragazzini si *“sogna”* di poter arrivare a giocare per la tua squadra preferita. Quest'anno è successo, a volte non mi sembra ancora vero, ma poi riguardo le foto delle lezioni e realizzo che c'ero, eccome se c'ero! Ho condiviso questa mia *“prima”* con i miei amici e colleghi, alcuni già super affermati, altri invece al loro battesimo, come me. Ma è stato bello trasmettere e ricevere energia ed entusiasmo anche da tutti i numerosissimi partecipanti...a dire la verità quel *“muro umano”* composto da tutti i ragazzi alle mie lezioni mi ha un pò seccato la gola all'inizio, ma poi è stato tutto così naturale. Vorrei quindi ancora una volta ringraziare chi ha permesso che tutto questo si sia potuto avverare: FIF, nelle persone di Claudio e Roberta, i super boss, Viviana Fabozzi e Carlo Dolzan, miei responsabili ma sempre pronti più di ogni altro a tirarsi su le maniche e ad aiutarmi, e poi tutti i miei amici/colleghi: Donatella Longhi, Sandro Roberto, Vincenzo Calisti, Luca Ceria e l'ultimo arrivato solo in termini di tempo,

ma già mio grande amico, Francesco Fiocchi, con il quale ho anche piacevolmente condiviso il ruolo di giudice durante le gare di Fit Crossing e Bodyweight Challenge. E grazie anche a me, perchè comunque non ho mai mollato!».

**Francesco Fiocchi:** «Rimini 2014 è stata la mia prima volta in fiera nonchè il mio esordio all'interno della FIF. Premetto che l'attesa era tanta, condita da un pizzico di timore reverenziale nei confronti dei miei *“colleghi”* tutti nomi conosciuti a livello italiano. Devo dire che è stata un'esperienza di vita! Ho trascorso quattro giorni intensi assaporando ogni attimo della fiera: dal trasporto con i mezzi pubblici ascoltando i rumors della gente su questa o quella attività al girovagare nel





foto di GIULIA TURCI

tempo libero tra i tanti stand. Per quanto concerne il mio lavoro ringrazio tutti per avermi accolto con disponibilità e semplicità; c'è chi mi ha trasportato a casa, chi mi ha incoraggiato prima della mia prima lezione, chi con un sorriso o un abbraccio mi ha riscaldato il cuore. Come accade quando si è felici il tempo è volato... e in un batter d'occhi ho dovuto con grande tristezza e una punta di malinconia ritornare a casa. La FIF non è solo indice di professionalità e competenza ma posso affermare con certezza che la vera forza sta nella passione per l'insegnamento e per lo sport di tutte le persone che ne fanno parte. Non mi resta che aspettare Rimini 2015!».

**Sandro Roberto:** «È stata per me la prima esperienza al RiminiWellness. Da subito ho percepito energia positiva, passione e affiatamento da parte di tutta la squadra del "funzionale" della FIF. Bello il lavoro con il team rumeno: conoscere, lavorare e condividere le proprie idee con ragazzi di un'altro paese ti fa crescere a livello professionale!».

**Donatella Longhi:** «Dopo tanti anni di palco a Rimini Wellness vissuti da protagonista della pedalata insieme al gruppo Spinning, la passata fiera è stata per me la prima insieme al Functional Team FIF e vi assicuro che questo cambiamento mi ha dato una rinnovata e potente spinta emotiva nell'affrontare queste quattro giornate. Sicuramente una grandiosa emozione nel proporre il mio allenamento di suspension, grande tecnica vista nelle lezioni dei colleghi del gruppo, energia e professionalità nei team teach con l'omologo functional team rumeno. Ma l'emozione più bella è stata sicuramente conoscere così da vicino il nostro pubblico, non solo chi ci segue da tempo nella formazione, ma mi ha riempito di gioia vedere tante facce nuove e tanto interesse per le novità proposte, quella voglia quasi tangibile di apprendere e sperimentare; e poi tanti istruttori provenienti da altre discipline animati dalla forte volontà di tradurre e incanalare le proprie personali abilità in un modo più "funzionale" di fare e proporre il fitness. Sicuramente l'allenamento funzionale è di "moda", ma tra le mille proposte della fiera la qualità del marchio FIF è emersa con successo e sono felice di farne parte».

**Julio Papi (Spagna) Co-Direttore di Move On Fitness Education e consulente esterno FIF:** «Rimini è una grande vetrina dove FIF è riuscita da sempre a

differenziarsi. Gli allenamenti proposti dalla federazione sono "reali", con tempi di lezione di minimo 50 minuti a differenza di tanti altri. Il programma è sempre curato con un'occhio di riguardo rivolto al professionista, pur essendo coscienti del flusso amatoriale presente in fiera. Abbiamo tenuto presente questa situazione nel momento in cui preparavamo il nostro intervento in Fiera. Penso che il connubio FIF – Move On è un bel esempio di collaborazione tra due grandi squadre. Uno speciale ringraziamento va a Viviana Fabozzi che ha reso immediato l'adattamento dei professionisti alla necessità del programma fieristico. Siamo molto orgogliosi del risultato ottenuto. Grazie davvero a tutti».

**Per Markussen (Norvegia) Co-Direttore di Move On Fitness Education:** «Avere l'opportunità di lavorare con un'organizzazione professionale come la FIF e la sua squadra, non solo ha elevato il mio livello di esperienza ma anche il livello di professionalità e esperienza di tutta la squadra Move On raggiungendo un nuovo traguardo nel Fitness. Grazie di cuore».

**Raul Aurelian (Romania) Personal Trainer Docente nel settore Personal Training di Move On:** «Condividere lo stesso palco con FIF è stata una incredibile e grandissima esperienza. Poter scambiare conoscenze e informazioni con i trainer FIF ci rende davvero felici. Abbiamo anche ricevuto una grande energia da tutti i partecipanti agli allenamenti e ci sentiamo davvero grati per questa meravigliosa opportunità».

**Kiki Constantinescu (Romania) Docente nel settore Group Fitness di Move On e FIF International Team:** «Per me è stata una esperienza veramente speciale! Insegnare per la prima volta sul FIF Fun Stage condividendo sorrisi, energia e così tanto divertimento con tutta la gente, con tutti i colleghi e amici hanno reso questo evento il migliore di tutti! Mi sento onorata di fare parte del FIF International Team e felicissima di appartenere alla squadra Move On!».

**Ovidiu Atanasiu (Romania) Borsa di studi Move On e concorrente al New Faces of Fitness:** «Essere invitato a questo evento è stato un gran onore. La collaborazione con la squadra FIF è stata brillante perchè abbiamo scoperto dei professionisti che danno il massimo e con tanta energia. D'altro canto, durante la gara "New Faces of Fitness" ho sentito l'appoggio di tutta la squadra ed è stato un'emozione incredibile. Questo viaggio a Rimini è stato un bel gioco di squadra».

**Anya Glushkova (Russia) Borsa di studi e docente nel settore Body Mind di Move On:** «Innanzitutto è doveroso ringraziare Roberta Fadda, Lisa Lapomarda ed Elisabetta Cinelli che assieme a Julio Papi hanno fatto nascere la Move On Pilates Academy come una volta fu creata la scuola Pilates della FIF. È stato un tour de force prepararsi per fare bella figura, ma ci siamo allenati tutti per bene e ne è valsa la pena. Grazie a FIF e grazie a Move On». **FINE**

# la tonificazione metabolica



UN ALLENAMENTO MIRATO E STRUTTURATO SU ESERCIZI BASE  
SIA A CORPO LIBERO CHE CON IL BILANCIERE E AL SUOLO,  
RENDENDOLI EFFICACI A LIVELLO METABOLICO

di Davide Impallomeni

**L**a tecnologia progredisce rendendo tutto più confortevole e se fosse così, anche, per la forma fisica sarebbe un sogno per chiunque. Invece oggi, il Fitness “torna” sempre più ad un allenamento di esercizi base con set di lavoro sia a corpo libero sia con piccoli attrezzi (che poi tanto piccoli non sono...kettlebell, bilancieri olimpionici, palle da 10 kg, ecc.).

Un lavoro psicofisico che ha obiettivi vari e precisi:

- Migliorare la massa magra;
- Ridurre la massa grassa;
- Migliorare la resistenza cardiovascolare e muscolare;
- Incidere positivamente sul metabolismo basale e la postura, senza tralasciare il divertimento emotivo.

L'attività del fitness musicale garantisce questi obiettivi?

Premesso che per ottenere i risultati desiderati bisogna svolgere un lavoro fisico costante e vario, associato ad una corretta alimentazione, c'è da fare una considerazione: qualsiasi attività fisica, compresa quella del fitness musicale, incide positivamente sugli obiettivi sopraindicati solo per un periodo di 4-6 settimane.

È fondamentale il sovraccarico progressivo e la varietà dello stimolo allenante per continuare a progredire e mantenere gli obiettivi.

Facciamo un'analisi:

- **Forza:** il carico deve essere progressivamente aumentato (da 2 kg si passerà a 3 kg e così a seguire), di conseguenza le ripetizioni nei set di lavoro saranno diminuite fino a poter svolgere un allenamento che è soggettivo e legato alla propria forza massima (vi sono varie strategie per allenare la forza);
- **Resistenza muscolare:** è legata alla forza (e non viceversa), per cui se non miglioro la forza non progredirà la resistenza;
- **Resistenza cardiovascolare:** incide sulla performance. Attraverso varie strategie che coinvolgono tutti i sistemi energetici può essere migliorata;
- **Metabolismo basale:** è legato alle qualità indicate in precedenza;
- **Postura:** fondamentale per l'esecuzione motoria degli esercizi, deve essere allenata e migliorata attraverso varie strategie individuali e/o di gruppo.

In sintesi, per ottenere gli obiettivi indicati dovremmo svolgere un'attività che privilegi le qualità della “forza” (più che di resistenza muscolare), coinvolga i vari sistemi energetici (variare l'intensità della FC), il tutto cercando di assumere e mantenere una corretta postura (stabilizzare la postura nei vari esercizi prima di eseguirli).

L'allenamento che vi propongo è una "tonificazione metabolica" basata su:

■ **esercizi a corpo libero con multi sinergie muscolari**

(vengono coinvolte contemporaneamente e globalmente le catene cinetiche);

■ **esercizi base abbinando parte inferiore e superiore del corpo con l'utilizzo del bilanciere**

(possono essere utilizzati gli attrezzi che si preferiscono, ed è un bene variarli);

■ **esercizi base come i precedenti ma destabilizzanti a livello posturale**

(sempre mantenendo il controllo nell'esecuzione);

■ **esercizi a corpo libero al suolo efficaci per la parte superiore e il Core, coinvolgendo il meno possibile gli arti inferiori**

(le gambe vengono sollecitate spesso, forse troppo durante l'allenamento, soprattutto se messe a confronto con le braccia).

## ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO IN 4 SET

### 1 SET DI LAVORO A CORPO LIBERO IN STAZIONE ERETTA CON TRANSIZIONE AL SUOLO:

- Squat Sumo con mano dx che tocca il suolo (**figura 1**);
- Spostamento laterale;
- Squat sumo con mano sx che tocca il suolo (**figura 2**);
- Spostamento laterale tornando con rotazione sull'asse verticale di 45°;
- Squat sumo con braccia protese in basso e mani che spingono al suolo (**figura 3**);
- Transizione in "falso cane" (**figura 4**);
- Stabilizzazione falso cane (opzione: push up in caduta e gambe distese);
- Semi verticale dinamica facilitata (opzione: piccola sospensione arti inferiori) (**figura 5**);
- Torno in stazione eretta, breve skip (opzione: salto a muro di pallavolo) (**figura 6**).

### 2 SET DI LAVORO CON BILANCIERE (POSIZIONE DI PARTENZA MILITARY PRESS):

- Squat sumo + abbinamento military press – 12 ripetizioni – pausa 5/10 secondi (**figure 7, 8 e 9**);
- Ripeto per 10 ripetizioni;
- Ripeto per 8 ripetizioni;
- Così a seguire fino a sole 2 ripetizioni (mantenendo la pausa di 5/10 secondi).

### 3 SET DI LAVORO DESTABILIZZANTE/CONTROLLATO CON BILANCIERE (POSIZIONE DI PARTENZA BILANCIERE DA UN LATO CON TORSIONE BUSTO E BRACCIA DISTESE):

- Stacchi con gambe piegate;
  - Abbinamento alzata laterale.
- N.B. Utilizzo la stessa strategia del set 2 (12 ripetizioni – pausa 5/10 secondi, ecc..).*

### 4 SET DI LAVORO A CORPO LIBERO AL SUOLO (POSIZIONE DI PARTENZA IN GINOCCHIO O SEDUTO GAMBE SEMI DISTESE):

- Stabilizzazione laterale dx (**figure 10 e 11**);
- Transizione in torsione anteriore;
- Push up isometrico (2-3 secondi);
- Transizione in torsione posteriore;
- "cane rovesciato" isometrico 2-3 secondi (catena posteriore);
- Tutto a sx.

la tonificazione  
metabolica

1



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3



FIG. 4



FIG. 5



FIG. 6

### SET DI LAVORO A CORPO LIBERO IN STAZIONE ERETTA CON TRANSIZIONE AL SUOLO

2



FIG. 7



FIG. 8



FIG. 9

### SET DI LAVORO CON BILANCIERE (POSIZIONE DI PARTENZA MILITARY PRESS)

4

### SET DI LAVORO A CORPO LIBERO AL SUOLO (POSIZIONE DI PARTENZA IN GINOCCHIO O SEDUTO GAMBE SEMI DISTESE)



FIG. 10



FIG. 11

## IN CONCLUSIONE

È molto importante proporre esercizi adeguati sia al singolo individuo che alla propria classe. Infatti, possono essere eseguiti in maniera facilitata diminuendo il rom di movimento su determinati esercizi (ad esempio la semi verticale dinamica sarà una piccola pliometria nella posizione di falso cane). Questo lavoro è strutturato su esercizi base sia a corpo libero che con il bilanciere e al suolo che coinvolgono costantemente più sinergie muscolari per rendere i set allenanti e efficaci a livello metabolico, stimolando le qualità della forza. Inoltre, è essenziale curare l'aspetto emotivo: il cliente o il gruppo devono divertirsi tanto, soprattutto, se pretendiamo un allenamento fisico molto intenso. Così come lo è la motivazione positiva e l'energia trasmessa. Basta far svolgere un lavoro semplice, efficace e allenante per ottenere i risultati che si desiderano raggiungere. **FINE**



## IL PIACERE DI RISCOPRIRE IL PROPRIO CORPO UTILIZZANDO MOVIMENTI SEMPLICI E NATURALI

**I** Roughtraining è un sistema di competizione a squadre, ideato da Luca Ceria, docente della Federazione Italiana Fitness per il settore funzionale, e Andrea Bonavita, basato sul condizionamento delle capacità atletiche che ha lo scopo di ridare importanza a valori fondamentali quali la collaborazione, l'aggregazione, la cooperazione, e lo spirito di sacrificio.

### **Luca Ceria, come nasce il Roughtraining?**

«È la voglia di riscoprire gesti forse dimenticati, ma che abbiamo sicuramente appreso e il piacere di riappropriarci di ciò per cui il nostro corpo è stato programmato».

### **Di cosa si tratta?**

«È un sistema di competizione a squadre basato sul condizionamento delle capacità atletiche del singolo individuo e del team. Non serve essere atleti di alcuna disciplina sportiva, così come non sono necessarie abilità tecniche e conoscenza di gesti specifici per partecipare alle "mission"!».

### **Qual è il suo fine?**

«Lo spirito del Roughtraining è quello di unire gli amanti del fitness in generale (che siano del musicale, dell'indoor, del funzionale o dell'allenamento classico) in un momento di sana competizione divertente e motivante. E soprattutto di non precludere ad alcun individuo

■ di Claudio Castellucci



la gioia di confrontarsi con altri utilizzando il proprio background motorio. Le nostre “mission” sono state codificate analizzando i movimenti complessi che caratterizzano un essere umano e come “muove” il proprio corpo interagendo con l’ambiente e i suoi simili».

#### **Come sono stati codificati questi movimenti?**

«Sono stati identificati come “Primitive Movement Patterns” (Schemi Motori Primitivi), ovvero i gesti che l’uomo ha perfezionato nella sua evoluzione e sono relativi alle sue necessità fondamentali. I movimenti primitivi appartengono alle seguenti categorie:

- Roll & Twist (Rotolamenti e Torsioni)
- Pull (Trazioni)
- Press (Spinte)
- Slam (lanci)
- Locomotion (locomozione)
- Lift (sollevamento di oggetti)
- Carry (trasporto di oggetti)
- Squat (accosciate, affondi)

Amiamo le cose semplici e riteniamo vincente l’approccio basato sul “ritorno alle origini”».

#### **Dove si svolgono queste competizioni?**

«Le location degli eventi possono essere “outdoor” richiamando gli elementi naturali (terra, aria, acqua e fuoco) nel rispetto del territorio e senza modificare in alcun modo il campo da gioco che la natura offre oppure “indoor”, nei periodi più freddi, quali palazzetti, palestre comunali e centri sportivi. Tutto ciò senza particolari abilità tecniche o specifiche ma buone capacità fisiche generali».

#### **Quali sono gli elementi cardine del Roughtraining?**

«L’ambiente e la semplicità. Il contatto con la natura e con oggetti primitivi e grezzi incrementa la consapevolezza del proprio essere nell’ambiente. E

questo perché movimenti semplici, innati e facilmente comprensibili fanno parte degli schemi motori di base e assieme sia alle capacità condizionali come forza, mobilità, velocità e resistenza sia a quelle coordinative come equilibrio, destrezza, orientamento determinano il successo in qualsiasi prestazione fisica».

#### **Come si articola una giornata competitiva?**

«Il Rough Training Day è l’evento base del Rough Official Challenge. Si svolge in una giornata e prevede, solitamente, dalle 4 ore alla giornata intera o può addirittura arrivare ad occupare un periodo di tempo maggiore qualora le condizioni lo rendessero necessario (ad es. trasferimento in alta montagna). La competizione è a squadre che partecipano ad un numero predefinito di “mission”. I Team sono composti da sei individui, maschi e femmine, con l’obbligo di avere sempre almeno una femmina in gioco. Le “mission” possono variare a seconda dell’ambiente. Il protocollo delle gare viene comunicato alle squadre per tempo affinché queste si possano preparare alla competizione. Per ciascuna squadra viene nominato un capitano, l’unico individuo autorizzato a chiedere chiarimenti o ad interagire con i giudici di gara. Una volta ricevuto il briefing da parte dell’organizzazione, ciascun capitano organizza la propria squadra per le gare cui dovrà prendere parte. La vittoria di una singola mission avviene sulla base delle regole predeterminate (tempo impiegato per compiere azioni/ numero di percorsi completati in un tempo predefinito). La classifica delle squadre al termine della singola mission prevede l’assegnazione di un punteggio assoluto per la proclamazione della squadra trionfante del RTD».

#### **Quali sono i passi già compiuti a livello nazionale?**

«Attualmente il Roughtraining è stato inserito, in via sperimentale, all’interno del progetto “Meeting Fitness” ideato dall’ASI, Comitato Regionale Veneto, ente riconosciuto dal CONI e che collabora con la FIF. Tale sinergia è di particolare importanza per il riconoscimento di qualifica Sportiva

delle associazioni e delle società prevista dall’Art. 90 del D.Lgs 289/2002 e che è legata allo sport organizzato e svolto all’interno dell’ordinamento sportivo. Grazie a tale riconoscimento la partecipazione al Roughtraining permette alle varie associazioni sportive di rientrare nelle proprie finalità istituzionali, in modo tale da essere riconducibili alla promozione dell’attività dilettantistica sportiva».

#### **Quali sono i prossimi step?**

«È prevista, a breve, la definizione di numerose date in tutta Italia che darà vita all’esigenza della ricerca di referenti di zona, intenzionati ad appoggiare il progetto e la formazione di un settore arbitrale, ma soprattutto, grazie alla FIF, la creazione di una nuova figura professionale specifica legata al Roughtraining. In un futuro non troppo lontano verrà stilato l’RTD Challenge, ovvero, il Campionato Italiano ufficiale Roughtraining».

Per qualsiasi informazione e dettagli non esitate a visitare il sito [www.fif.it](http://www.fif.it) o a contattare direttamente il referente Luca Ceria ([luca@roughtraining.com](mailto:luca@roughtraining.com)).



*i dvd federali*

# PER RINNOVARE L'ATTIVITÀ FISICA

*nuovi spunti, proposte e idee  
per arricchire le sequenze  
d'allenamento*

■ di Claudio Castellucci

**A** volte basta poco per dare una svolta agli allenamenti: inserisco un dvd e via. Tanti i dvd in circolazione ma non sono molti quelli originali, specifici e innovativi da utilizzare durante l'esercizio fisico. Nasce così, la creazione di alcuni dvd da parte dei docenti della Federazione Italiana Fitness per permettere di condividere assieme al popolo del fitness le varie sequenze messe in essere nelle diverse discipline. Il veterano del fitness David Stauffer mette in campo due dvd: "Total Body Workout 2" e "Resistance Training 3", mentre Luca Dalseno propone 2 dvd rivolti all'allenamento funzionale.

## TOTAL BODY WORKOUT 2

Quattro parti, otto sequenze cardio e otto concetti della tonificazione.

Questi i quattro workout di allenamento:

- 1 - Total body: cardio e gag (step verticale)
- 2 - Total body: cardio e upper body (con manubri)
- 3 - Total body: cardio e core (balance)
- 4 - Total body sprint (agilità)

*"Questo DVD - racconta David Stauffer - nasce dal desiderio di condividere con tutti voi sequenze di TBW che sono efficaci, innovative e facili da insegnare. Ognuna delle quattro parti contiene due fasi di lavoro cardiovascolare utilizzando lo step e altrettante di condizionamento muscolare. Tutte le sequenze cardiovascolari sono costruite adoperando concetti della scuola FIF con una struttura temporale che piano piano diventa sempre più intensa. Ogni cambiamento è un nuovo gesto da allenare invece, nella coreografia classica di step*



*e hi-lo ogni cambiamento vi porta ad una sfida coordinativa. Le fasi di tonificazione sono collegate alle fasi cardiovascolari tramite transizioni fluide e logiche". David prosegue nella sua presentazione e spiega: "Ho creato queste quattro fasi in modo tale da poterle mettere tutte insieme per un allenamento completo o anche solo per poterle estrapolare come materiale utile per aggiungere qualche pizzico di novità nelle vostre lezioni. La complessità delle sequenze sono basse quindi potete ripassarle alla mattina e insegnarle alla sera". In ultimo aggiunge: "TBW 2 è il secondo dvd nella serie TBW che sto realizzando per voi. Il primo, Total Body Cardio, sempre disponibile attraverso il sito [www.fit-shop.it](http://www.fit-shop.it) è una collezione di 12 sequenze esclusivamente cardiovascolari, 6 con lo step e 6 senza lo step (hi-lo)".*



## R.T.P. 3 (RESISTANCE TRAINING 3):

- 1 - R.T.P. Balance
- 2 - R.T.P. Assimetric overload
- 3 - R.T.P. Push-pull
- 4 - R.T.P. Classic training

*"Il dvd in questione è parte del mio contributo nel campo della tonificazione e qui è suddivisa in quattro precise categorie. Balance: esercizi in cui vi è una forte attivazione del core e solo con la*



consapevolezza i gesti possono essere eseguiti in maniera corretta. *Assimetric overload*: esercizi che prevedono diversi carichi sia nella parte destra sia in quella sinistra aumentando il senso di coordinazione e attivazione delle fibre muscolari fondamentali per completare il movimento con ritmi e rom ben precisi. *Push-pull*: un abbinamento di esercizi di spinta e tirate in modo tale da raggiungere un equilibrio dei gruppi muscolari in entrambe le parti. *Classic training*: esercizi classici con le strategie di RTP, organizzati con una piccola novità (guardate il video per credere). Usate il dvd R.T.P. 3 per apprendere qualche nuovo esercizio in grado di allenare tutto il corpo in modo completo". Infine una precisazione: "R.T.P. è una collezione di strategia che assicura un allenamento intenso

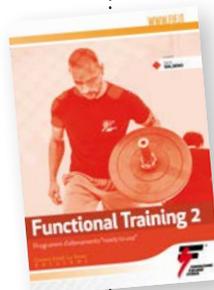
discipline diverse hanno dato vita ai dvd per dare spunti tecnici e moderni da impiegare in varie sessioni di allenamento.

Proprio per questo motivo Luca Dalseno del settore functional training ha realizzato due dvd:

### **FUNCTIONAL TRAINING 1 e FUNCTIONAL TRAINING 2**

dedicando il giusto spazio anche alla spiegazione didattica degli esercizi e della metodologia utilizzata.

"Ultimamente - racconta Luca Dalseno - mi sono specializzato nell'allenamento funzionale, importante riscoperta ed evoluzione di una metodologia che riporta il nostro corpo a muoversi in modo naturale, esattamente per come è stato programmato fin



livello amatoriale che da agonista, diminuendo l'incidenza degli infortuni ed aumentando le prestazioni. Questa metodologia ha anche effetti importanti sulla diminuzione della massa grassa". Il docente Luca precisa: "Ogni dvd è composto da 4 sessioni di allenamento. La prima parte di ogni numero verterà su esercizi di mobilità, flessibilità e riscaldamento specifico e progressivo, tutti a corpo

libero. Ho preparato per voi due sequenze fluide completamente diverse tra loro pur aventi un obiettivo comune: preparare il nostro organismo a qualsiasi tipo di allenamento/attività da praticare subito dopo. Le sequenze a dir la verità sono già tranquillamente utilizzabili come workout a sé stante, essendo movimenti completi ed eseguibili in modo naturale costituendo un circuito di allenamento vero e proprio. La seconda parte dei due dvd è dedicata ad allenamenti di tipo Bodyweight (due differenti metodologie ed esercizi per ogni pubblicazione). La terza e la quarta sessione di workout invece l'ho riservata ad allenamenti che utilizzano sia attrezzature prettamente funzionali (Barbell, Kettlebell, Powerbag, Slamball...) sia altre più facilmente reperibili in qualsiasi palestra o pareti domestiche (step, asciugamano). Ho utilizzato metodologie Tabata, Emotm, Amrap, Afap, Super Complex, Time Circuit". E chiude con uno slogan: "Se cerchi idee e spunti nuovi per i tuoi allenamenti questi 2 dvd fanno al caso tuo!" I dvd sono acquistabili sul sito [www.fit-shop.it](http://www.fit-shop.it)



anche con piccoli attrezzi. Gli altri DVD di R.T.P. si possono acquistare sempre sul sito [www.fit-shop.it](http://www.fit-shop.it) e ricordo che R.T.P. 1 è una presentazione delle tecniche R.T.P. mentre R.T.P. 2 è diviso in 4 parti: Upper body, Abbinamento (upper e lower body), Addominali e Circuito Total Body. Queste strategie sono presentate nel corso di primo livello fitness group della FIF e nel master TBW".

La Federazione Italiana Fitness opera a 360° nel settore e pertanto anche altri docenti federali in

dalla nostra nascita. Movimenti che con la crescita sono stati man mano dimenticati. L'allenamento funzionale non è qualcosa di traumatico o come alcuni credono "un massacro". Ognuno può praticarlo modulando l'intensità in funzione delle proprie abilità, migliorando la mobilità articolare, la flessibilità muscolare, aumentando la forza, la resistenza, la potenza. Tutto questo ci permetterà di ritrovare la possibilità di muoverci in modo naturale o comunque praticare un determinato sport, sia a



-  [www.fif.it](http://www.fif.it)
-  [www.performancemagazine.it](http://www.performancemagazine.it)
-  [www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness](http://www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness)
-  [www.facebook.com/FitshopFIF](http://www.facebook.com/FitshopFIF)
-  [www.youtube.com/FIFApplication](http://www.youtube.com/FIFApplication)
-  [www.fifweb.tv](http://www.fifweb.tv)
-  [www.instagram.com/fif\\_it](http://www.instagram.com/fif_it)
-  [www.twitter.com/FIFAcademy](http://www.twitter.com/FIFAcademy)
-  [www.google.com/+LAFIF](http://www.google.com/+LAFIF)
-  [www.showon.it/FIF](http://www.showon.it/FIF)

 [www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness](http://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](mailto:performance@fif.it) e potresti comparire sul prossimo numero di Performance.

### ROBERTO ROLANDI: "DIECI ANNI CON VOI E L'AVVENTURA CONTINUA..."



2007), sono rimasto colpito da una sua affermazione: "La fine di questo corso non rappresenta il raggiungimento di una meta ma bensì l'inizio di un percorso formativo". Da quel momento, con determinazione e impegno, master dopo master (30), corso dopo corso (15), ho maturato molteplici esperienze che mi hanno permesso dapprima di insegnare in diversi centri della mia città e poi finalmente, nel 2012, di aprire un centro sportivo (la palestra Derthona Fitness sssd) a Tortona (AL). Durante questi anni con la FIF ho visto crescere e cambiare il mondo del fitness, affiancare all'allenamento in sala pesi il riscoperto allenamento funzionale:

un evolversi di molteplici discipline che hanno contribuito ad ampliare le possibilità offerte da questa fantastica realtà. Oggi, a 45 anni, continuo ad arricchire il mio curriculum sportivo che, grazie anche alla preparazione fornitami dalla FIF, mi ha permesso di ottenere alla fine del 2013 un titolo di Alta Formazione Universitaria in Scienze educative, sportive e artistiche. Tuttora il mio percorso formativo è in continuo divenire e spero di avere la possibilità di trasmettere ad altri la stessa passione per l'insegnamento maturata in tutti questi anni grazie alla FIF. Nella parete i diplomi FIF collezionati da Roberto.

Ciao, inizio la mia storia ringraziando la FIF per avermi concesso questo spazio. Ho iniziato ad allenarmi 30 anni fa, a metà dei mitici anni 80, quando i modelli da imitare erano Schwarzenegger, Stallone e Van Damme. Ho praticato per diversi anni il body building appassionandomi sempre di più a questa affascinante disciplina. Nel 2000 il primo corso da istruttore con la FIPE e poi, nel 2004, l'incontro decisivo con la FIF: sfogliando la rivista Performance, decido di iscrivermi al corso di Personal Trainer. Tra i docenti i preparatissimi Antonio Paoli, Marco Neri, Luca Franzon e David Stauffer. Da quel giorno inizia la mia vera e propria passione per il fitness e per l'insegnamento. Proprio durante una delle lezioni tenute dal dottor Franzon, che poi sarebbe diventato il mio tutor per il conseguimento del Diploma di Top Trainer (ottenuto nel





[www.instagram.com/fif\\_it](http://www.instagram.com/fif_it)

## #INFORMAFIF COME MI ALLENO IN VACANZA?

In estate molti per tenersi in forma non fanno allenamento in palestra, ma preferiscono stare all'aria aperta, così vi abbiamo chiesto di mostrarci con una foto come vi allenate in vacanza ed ecco il risultato. Complimenti a: **@antonellahj90**, **@daniela\_patane**, **@mariannasgobio** e **@pattybodymind** per le belle foto che ci avete regalato e grazie a tutti quelli che hanno condiviso con noi i loro scatti.

NUOVO TEMA PER I TUOI SCATTI:

### PARTONO I CORSI FIF: SE CI SEI, FATTI UNA FOTO E TAGGALA #INFORMAFIF

Se anche tu vuoi comparire sul prossimo numero di Performance tagga su Instagram i tuoi scatti con **#informaFIF**. Il nuovo tema è questo: scatta una foto quando prendi parte ad un evento, corso, seminario o workshop FIF. Le quattro foto più belle ed originali saranno pubblicate sul prossimo numero di Performance.

I vincitori saranno comunicati su Instagram, quindi segui **@fif\_it!**



**@antonellahj90**



**@daniela\_patane**



**@mariannasgobio**



**@pattybodymind**



[www.youtube.com/FIFapplication](http://www.youtube.com/FIFapplication)

## MUSICA PER IL FITNESS, SELEZIONATA DAI NOSTRI DOCENTI

Sul nostro canale Youtube non troverai solo i video delle lezioni delle convention federali, ma troverai ogni mese una nuova playlist musicale con 10 brani scelti dai nostri docenti per le tue lezioni. Iscriviti subito su **www.youtube.com/FIFapplication** per restare sempre aggiornato!

Per una lezione di **joint mobility**



LA TOP 10 DI

**GIOVANNA VENTURA**

1. The Piano Guys - **Moonlight...**
2. Tyler Ward & Lindsey Stirling Cover Macklemore & Ryan Lewis Music Video **Thrift Shop**
3. Wiz Khalifa feat. 2 Chainz (Fast & Furious) **We Own It**
4. Eminem feat. Rihanna - **Love The Way You Lie**
5. Pitbull feat. Katy Perry & Juicy J **Dark Horse (Remix) (Official Song) HQ**
6. P!nk - **Try**
7. Katy Perry - **E.T. (Audio)**
8. Enigma - **Sadness Part 1 [HQ]**
9. Duran Duran - **Come Undone**
10. Sam Tsui - **Try (P!nk)**

Per una lezione di **functional training**



LA TOP 10 DI

**LUCA DALSENSO**

1. Manowar - **The Lord of Steel**
2. The Ataris - **The Boys of Summer - Johnkew Drum Cover**
3. The Offspring - **Days Go By**
4. Green Day - **American Idiot [official video]**
5. AC/DC - **You Shook Me All Night Long**
6. Bryan Adams - **Summer of '69**
7. Bruce Springsteen - **Dancing in the Dark**
8. Daft Punk - **Robot Rock**
9. Linkin Park x Steve Aoki - **A light that never comes (Official Music Video)**
10. Philter - **Adventure Time**

Per una lezione di **pilates**



LA TOP 10 DI

**ELISABETTA CINELLI**

1. Evanescence - **My Immortal**
2. Scorpions - **When the smoke is going down**
3. Mogwai - **In the Air tonight** (cover della canzone di Phil Collins) Colonna sonora Miami Vice
4. Madonna - **Frozen**
5. Police - **Every breath you take**
6. Edie Brickell & New Bohemians - **Circle**
7. Scorpions - **I'm still living you**
8. Guns n' Roses - **November Rain**
9. Sinead O' Connor - **Nothing Compares to you**
10. Franco Battiato - **La Cura**

Inoltre, sul [www.fit-shop.it](http://www.fit-shop.it) sono disponibili le compilation, divise per discipline, più vendute dell'ultimo mese. Non aspettare ad acquistare la buona musica per il fitness! Collegati ora a [www.fit-shop.it](http://www.fit-shop.it)



## LIFESTYLE

*...per il tuo benessere*

# LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

*consigliata a chi si vuole bene*



www.lauretana.com

SERVIZIO CLIENTI  
Numero Verde  
**800-233230**

consigliata da



tabella comparativa	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
<b>LAURETANA</b>	<b>14</b>	<b>1.2</b>	<b>0.44</b>
MONTEROSA	16.5	1.3	0.53
VOSS	22	4.28	1.2
S.BERNARDO	35.5	0.7	2.6
SANT'ANNA DI VINADIO	42.8	1.2	3.1
LEVISSIMA	80.5	1.9	N.D.
FIUGGI	123	7.16	7
PANNA	141	6.7	10.3
ROCCHETTA	177.8	4.61	N.D.
FIJI	210	4.28	9.45
SAN BENEDETTO	272	5.8	N.D.
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	3	N.D.

Evidenziamo il residuo fisso, il sodio e la durezza in gradi francesi (°F) di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 ml/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2011-2012