

MASTERDAY

Corso	Sede	data	docente
Pilates Masterday	Treviso	21 Ottobre	Antonella Riviera
Postural Masterday	Bari	28 Ottobre	Barbara D'alena
Body Mind Convention	Veneto	17/18 Novembre	B.Bazzani, R.Bocchi, S.Liboa, R.Riviera B.D'alena, N.Fiorentino, S.Testolin M.Mai, F. Adinolfi
Pilates Masterday	Lucca	1 Dicembre	Barbara D'alena
Postural Masterday	Lucca	2 Dicembre	Barbara D'alena

MASTER DAY

M

Pilates e Postural Masterday: i masterday sono delle giornate formative della durata di 6 ore durante le quali vengono presentati lezioni monotematiche. Ogni lezione prevede una parte pratica ed una teorica a supporto degli argomenti presentati. Sono Pillole di aggiornamento in grado di fornire spunti, idee e motivare la curiosità degli istruttori.

Body Mind Convention: Giunta ormai alla sua 15° edizione, è un appuntamento classico che oltre ad un evento si propone come un percorso di ricerca personale, un momento di confronto e di crescita, di divertimento ed aggregazione. L'obiettivo del trainer è quella di fornire idee, proposte, esercizi ed attrezzature in grado di coinvolgere, interessare, divertire e fidelizzare i propri allievi.

Pilates Masterday Treviso:

Pilates e le catene fasciali: il concetto di Fascia viene allargato dall'ambito posturale a quello del Pilates. Come si può migliorare l'esecuzione degli esercizi Pilates? Giocando con la Fascia. Pilates e Lombalgie: quali difficoltà incontrano le persone con lombalgia durante una lezione Pilates? Spiegheremo gli esercizi migliori per evitare inutili tensioni e algie.

Pilates e il diaframma: alla luce delle ultime conoscenze sul sistema "diaframma", impareremo ad abbinare la respirazione funzionale agli esercizi pilates.

Postural Masterday Bari e Lucca:

Lombalgie: come trattare il mal di schiena da tensione muscolare, esercizi pratici e didattici. Mézières: la prima tecnica posturale rivoluzionaria per il riequilibrio posturale. Postural Training: Come riequilibrare la postura lavorando agonisti e antagonisti.

Pilates Masterday Treviso:

Pilates training: la tecnica pilates aggiornata e rivisitata dai protocolli FBI. Pilates per la schiena: come applicare la tecnica pilates nel mal di schiena. Pilates Roll: L'utilizzo dei tools nella tecnica pilates, pratichiamo con il Roll

EQUIPMENT LAB

Corso	Sede	data	docente
Cadillac e Reformer	Milano Marittima	19/20 Gen. 23/24 Feb. 23/24 Mar 2019	Laura Asinari

EQUIPMENT LAB

E

Cadillac e Reformer: Principi del Pilates. Principio di funzionalità. Allineamento e postura. Analisi degli esercizi di livello base, sia con l'utilizzo del Reformer che della Cadillac. Prove pratiche. Definizione e consolidamento del concetto di funzionalità. Anatomia del bacino e del diaframma. Analisi degli esercizi, progressione ed evoluzione. Prove pratiche.

Organizzatore Sardegna: Antonio Lombardi - T. 3402322494 Email. antonio.fitness@libero.it

Organizzatore Toscana: Rosaria Perrino - T. 3293909210 Email. sferafitness@cheapnet.it

Organizzatore Piemonte: Loredana Dotto - T. 3475324923 Email. lorylalla@yahoo.it

Organizzatore Puglia: Gianna Ventola - T. 3470139918 Email. giannaventola@libero.it

Organizzatore Veneto: Laura Ferroni - T. 3384241726 Email. lauraferroni@alice.it

Organizzatore Lazio: Rachele Cirri - T. 3388775723 Email. Rachele.cirri@gmail.com

Info ed iscrizioni: FITNESS BEST INNOVATIONS
Via Jelenia Gora 4, -48015- Milano Marittima (RA)
tel 0544.993036 cel 366.6539056
email: info@fbiteam.it

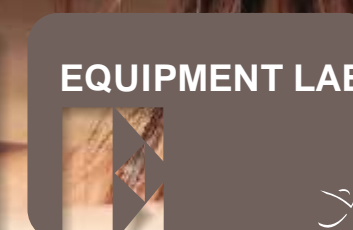
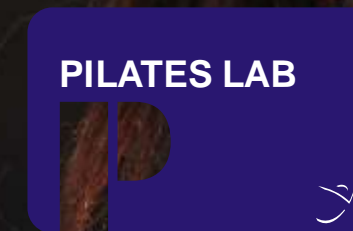
www.fbiteam.it



Docenti:
Boris Bazzani
Roberto Bocchi
Stefania Liboa
Antonella Riviera
Antonello Monno
Nicola Fiorentino
Barbara D'alena
Steve Testolin
Filippo Adinolfi
Laura Asinari



CALENDARIO CORSI FBI



AUTUNNO 2018

CALENDARIO CORSI FBI

PILATES LAB

Corso	Sede	data	docente
Pilates Training	Bari	28/29/30 Settembre	Barbara D'alena
Pilates Foam Roll	Treviso	20 Ottobre	Antonella Riviera
Pilates per la schiena	Bari	27 Ottobre	Barbara D'alena
Pilates Training	Viareggio	9/10/11 Novembre	Stefania Liboà
Pilates per la schiena	Cagliari	1 Dicembre	Stefania Liboà
Pilates Softball	Cagliari	2 Dicembre	Stefania Liboà
Pilates e Yoga in Gravidanza	Bari	14/15/16 Dicembre	Antonella Riviera

PILATES LAB

P

Pilates Training: Esercizi base a corpo libero, prepilates, analisi biomeccanica, esercizi di preparazione, variazioni degli esercizi. Formato di lezioni a circuito, lezioni classiche, lezioni per il fitness, lezioni per il mal di schiena. Esercizi intermedi, esercizi con la banda elastica, esercizi con il Ring. Metodo d'insegnamento a routine, formati di lezione a routine, programmazione dell'allenamento.

Pilates Soft Ball: Si propone di soddisfare l'esigenza specifica degli insegnanti di Fitness musicale di gruppo di poter proporre lezioni diversificate sia di condizionamento muscolare che di allungamento muscolare. Il programma, oltre a fornire gli elementi teorici tipici della tecnica, propone una vasta gamma di esercizi da combinare al fine di costruire lezioni differenti che vanno dalla tecnica tradizionale, al fitness, dalla terza età alla gravidanza.

Pilates per la Schiena: L'utilizzo del Pilates nel trattamento delle patologie del rachide che migliora la postura e la funzionalità della colonna vertebrale presentando esercizi destrutturati e suddivisi per alterazioni posturali. L'importanza di conoscere quando e come la tecnica pilates può essere utilizzata come terapia del movimento e quali sono gli esercizi indicati per le principali patologie.

Pilates Foam Roll: Esercizi di automassaggio per la sensibilizzazione propriocettiva, per il riscaldamento, il potenziamento del Core. Teoria dell'allenamento propriocettivo, spunti, idee e possibilità di utilizzare il roll in differenti lezioni.

Pilates e Yoga in Gravidanza: La gravidanza con i suoi cambiamenti muscolo scheletrici. Come programmare l'allenamento in base ai diversi periodi suddivisi in cicli trimestrali. Il post gravidanza. Esercizi e sequenze specifiche, esercizi consigliati e da evitare, utilizzo di varietà di piccoli attrezzi, differenti tecniche di rilassamento e training autogeno.

FITNESS LAB

Corso	Sede	data	docente
Body Building Sala Pesì	Milano Marittima	19/20 Gen. 23/24 Feb. 23/24 Mar 2019	Filippo Adinolfi

FITNESS LAB

F

Body Building Sala – Pesì: L'istruttore che opera in sala pesi con competenze sulle attrezzature isotoniche e cardiofitness Chi opera in sala attrezzi oramai deve essere sempre più aggiornato e preparato al mercato del fitness in continua evoluzione, deve abbinare capacità tecniche a capacità relazionali, il punto di riferimento della palestra.

POSTURAL LAB

P

Corso	Sede	data	docente
Cervicalgie	Bari	6/7 ottobre	Antonello Monno
Personal Trainer Posturale	Milano Marittima	6/7 ott 27/28 ott 24/25 nov 1/2 dic	N. Fiorentino, A. Monno
Cervicalgie	Treviso	13/14 Ottobre	Antonello Monno
Postura ed Emozioni	Bari	20/21 Ottobre	Stefania Liboà
Miofasciale	Treviso	10/11 Nov 1/2 dic	Antonella Riviera
Mezieres	Roma	10/11 Novembre	Barbara D'alena
Scoliosi	Roma	24/25 Nov 12/13 Gen	Antonello Monno
Lombalgie	Treviso	24/25 Novembre	Stefania Liboà
Mezieres	Viareggio	24/25 Novembre	Barbara D'alena
Mezieres	Bologna	15/16 Dicembre	Stefania Liboà

POSTURAL LAB

P

Postural Training: Il più evoluto e completo programma di ginnastica posturale per le lezioni collettive. Esercizi correttivi, educativi e di mantenimento della postura corretta. Lezioni suddivisi per le deviazioni del tratto lombare, dorsale e cervicale divise per livelli secondo il principio della programmazione annuale dell'allenamento. Esercizi di condizionamento posturale, per i muscoli stabilizzatori e antalgici. Iperlordosi e rettilineizzazione del tratto lombare, ipercifosi dorsale, tratto cervicale e cingolo scapolo omerale.

Miofasciale: ideato per i Personal Trainer e lezioni di gruppo, analizza le catene fasciali, gli esercizi e le tecniche per allungarle. Le catene Miofasciali riscrivono l'anatomia fornendo un approccio innovativo all'analisi funzionale, posturale e muscolare.

Scoliosi: Scoliosi e patologie correlate: ideato per Personal Trainer e lezioni di gruppo offre un approccio pratico al trattamento della scoliosi attraverso un'attenta comprensione delle cause meccaniche e degli esercizi correttivi. Dalla valutazione posturale al trattamento della scoliosi.

Lombalgie: Ideato per Personal Trainer e lezioni di gruppo, offre un approccio pratico al trattamento delle più comuni patologie meccaniche del rachide, per affrontare discopatie, protusioni, ernie, spondilolisi, spondilolistesi e stenosi vertebrale

Cervicalgie: ideato sia per Personal Trainer che per coloro che intendono proporre lezioni di gruppo. Offre un approccio pratico al trattamento delle più comuni patologie meccaniche del tratto cervicale, dell'allineamento al trattamento dei recettori.

Mèzières le posture di correzione assiali per le catene anteriori e posteriori, per eliminare le cause che hanno prodotto i dolori alla colonna vertebrale.

Postura ed emozioni: L'esperienza psichica ed emotiva si può leggere nel corpo, nella sua struttura, nelle sue contrazioni, nei suoi movimenti e nella postura che assume. "Ciò che è vissuto con la mente è vissuto con il corpo". Imparare a leggere il linguaggio del corpo per entrare in empatia con le "persone" sulle quali lavoriamo, allenando mente e corpo per mezzo del respiro e del movimento, come una sola entità.

Personal Trainer Posturale: Analisi Posturale: laterale, anteriore e posteriore. Analisi Muscolare: l'arte dei test muscolari. Analisi funzionale: il corpo in movimento. Sindromi: ascendenti discendenti miste e traumatiche. Il Bacino come punto di distribuzione delle forze ascendenti e discendenti. Esercitazioni pratiche con relativi protocolli di lavoro e schede di lavoro a corpo libero, con piccoli attrezzi ed in sala pesi. Tecniche ginniche posturali. Rachide Lombare ed alterazione della posizione neutra. Ipercifosi dorsale. Test Muscolari del cingolo scapolo omerale e posizione neutra della spalla. Supinazione, Pronazione, Valgismo e Varismo. Schede di lavoro in sala pesi per le principali alterazioni posturali

STRETCHING LAB

S

Corso	Sede	data	docente
Stretching Energetico	Roma	26/27/28 Ottobre	Antonella Riviera

STRETCHING LAB

S

Stretching Energetico: La teoria dello stretching statico, dinamico, funzionale. Le tecniche speciali di allungamento, la teoria dei Trigger Point, e le tecniche di allungamento. Lo stretching energetico, i 5 Elementi, la Medicina Tradizionale Cinese e la teoria dell'energia elettromagnetica. L'allungamento dei Meridiani energetici. Le lezioni per i vari meridiani e per i 5 elementi Legno, Fuoco, Terra, Metallo ed Acqua, le tecniche di comunicazione e di marketing che supportano il programma.