

Docenti:

Boris Bazzani
Roberto Bocchi
Stefania Liboà
Antonella Riviera
Antonello Monno
Nicola Fiorentino
Barbara D'alena
Steve Testolin
Filippo Adinolfi
Laura Asinari
Alessandro Oliveri

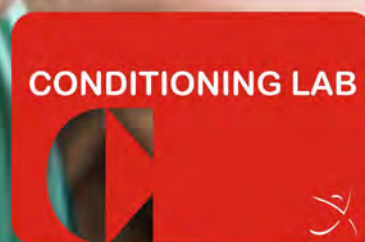
FITNESS BEST INNOVATIONS

FBI

FITNESS DEL FUTURO



CALENDARIO CORSI FBI



INVERNO-PRIMAVERA 2019



CALENDARIO CORSI FBI

PILATES LAB

Corso	Sede	data	docente
Pilates per la Schiena	Treviso	26 Gennaio	Stefania Liboà
Pilates e Yoga in Gravidanza	Roma	26/27 Gen 23/24 Feb	Antonella Riviera
Pilates per la Schiena	Roma	9 Febbraio	Stefania Liboà
Pilates per la Schiena	Viareggio	16 Febbraio	Stefania Liboà
Pilates Foam Roll	Bari	2 Marzo	Antonella Riviera
Pilates Fit Ball	Bari	3 Marzo	Antonella Riviera
Pilates per la Schiena	Bologna	30 Marzo	Stefania Liboà
Pilates per la Schiena	Torino	6 Aprile	Stefania Liboà
Pilates Training	Napoli	3/4/5 Maggio	Barbara D'Alena

PILATES LAB

P

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 Fit Ball: L'utilizzo della Fit Ball per migliorare la stabilità del rachide finalizzando il lavoro a specifiche aree della colonna.

L'importanza di sollecitare i muscoli stabilizzatori profondi al fine di garantire la solidità della colonna vertebrale, i muscoli stabilizzatori profondi ed il ruolo nel mantenimento della funzione articolare.

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.

Principi del Pilates: Esercizi base a corpo libero, Prepilates, analisi biomeccanica, esercizi di preparazione, variazioni degli esercizi. Formato di Lezioni 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 Fitness Ring. Metodo d'insegnamento a routine, formati di lezione a routine, programmazione dell'allenamento. L'importante non è quello che fai ma come lo fai. J.H.Pilates

FITNESS LAB

F

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

FITNESS LAB

F

Body Building Sala – Pesi: 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.

CONDITIONING LAB

C

Corso	Sede	data	docente
Qubo Functional e balance training	Bari	9 Marzo	Alessandro Oliveri
Functional Conditioning	Viareggio	10 Marzo	Alessandro Oliveri

CONDITIONING LAB

C

Qubo Functional e balance training: Allenamento costituito da differenti sequenze funzionali con passaggi al suolo fluidi e dinamici. Ogni esercizio con l'utilizzo di Qubo è arricchito dalla sua alta componente d'instabilità, che rende l'allenamento più intenso con la partecipazione di tutta la muscolatura profonda.

Functional Conditioning: Allenamento cardiovascolare ad alta intensità con o senza l'utilizzo dello step, dove si alternano esercizi funzionali ad alta componente sinergica con sequenze che innalzano molto velocemente la frequenza cardiaca.

POSTURAL LAB

Corso	Sede	data	docente
Mezieres	Bari	26/27 Gennaio	Barbara D'alena
Cervicalgie	Roma	2/3 Febbraio	Antonello Monno
Scoliosi	Viareggio	23/24 Marzo 30/31 Marzo	Antonello Monno
Mezieres	Treviso	16/17 Febbraio	Barbara D'alena
Personal Trainer Posturale	Treviso	23/24 Feb 16/17 Mar 6/7 Apr 4/5 Mag	N.Fiorentino, A.Monno
Cervicalgie	Viareggio	2/3 Marzo	Antonello Monno
Rehab Anca	Viareggio	6/7 Aprile	Barbara D'alena
Scoliosi	Bari	13/14 Aprile 18/19 Maggio	Antonello Monno
Postural Training	Roma	3/4/5 Maggio	Boris Bazzani
Lombalgie	Bari	4/5 Maggio	Stefania Liboà
Postural Training	Treviso	10/11/12 Maggio	Boris Bazzani
Postural Training	Viareggio	17/18/19 Maggio	Boris Bazzani
Rehab Ginocchio	Treviso	18/19 Maggio	Nicola Fiorentino
Lombalgie	Roma	18/19 Maggio	Stefania Liboà
Rehab Anca	Bari	25/26 Maggio	Barbara D'alena

POSTURAL LAB



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.

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

Rehab Ginocchio: Anatomia, biomeccanica, principali patologie e disfunzioni, cause, test specifici, valutazione, prevenzione e trattamento della rieducazione Ideato e Pensato per coloro che desiderano approfondire l'argomento rieducazione del ginocchio e comprenderne le cause. Per coloro che vogliono programmi di lavoro efficaci e facilmente applicabili, anche in team con terapisti sanitari e ricercano un approccio teorico pratico ricco di spunti ed esempi pronti all'uso.

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

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.

Rehab Anca: Il corso ha come obiettivo quello di migliorare la funzionalità dell'anca attraverso esercizi di supporto basati su lavori di gruppo e individuali, esame obiettivo valutazione e test. Analisi anatomico/strutturale e approccio all'aspetto patologico legato all'Enartrosi.

STRETCHING LAB

Corso	Sede	data	docente
Stretching Energetico	Treviso	23/24 Marzo 13/14 Aprile	Antonella Riviera

STRETCHING LAB



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.

MASTERDAY

Corso	Sede	data	docente
PTP Masterday	Treviso	27 Gennaio	Stefania Liboà
Postural Masterday	Roma	10 Febbraio	Stefania Liboà
PTP Masterday	Viareggio	17 Febbraio	Stefania Liboà
Postural Masterday	Cagliari	24 Marzo	Barbara D'Alena
Postural Masterday	Bologna	31 Marzo	Stefania Liboà
Postural Masterday	Torino	7 Aprile	Stefania Liboà
Olistic Masterday	Cagliari	25 Maggio	Boris Bazzani

MASTER DAY

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.

PTP Masterday:

1- **Il cervello emotivo, il respiro e la postura** mettere l'intenzione giusta nell'azione al fine di creare una colonna vertebrale allineata.

2- **Le anche nella statica e nel movimento** l' articolazione coxo femorale dalla postura alla funzione.

3- **Il cardiopatico, postura e trattamento** protocollo di lavoro preventivo e di trattamento secondo gli ultimi studi scientifici.

Postural Masterday:

1- **Il respiro consapevole** al fine del benessere della colonna vertebrale.

2- **Postural yoga therapy sezione yoga schiena.** I concetti posturali al fine di creare asana semplici per la schiena con l'utilizzo di attrezzi e muro.

3- **Il core e la lombalgia.** Cacciare via il dolore con l'allenamento corretto.

Postural Master Day Cagliari:

Lombalgie: come trattare il mal di schiena da tensione muscolare, esercizi pratici e didattici.

Mézières: la prima tecnica posturale rivoluzionaria per il riequilibrio posturale.

Miofasciale: il nostro tessuto connettivo "la Fascia", come trattarla per limitare le sindromi dolorose muscolo-scheletriche e riequilibrare la postura.

EVENTI

Corso	Sede	data	docenti
Convention on tour	Calenzano (FI)	9 Marzo	B. Bazzani, A. Riviera, S. Testolin
Convention on tour	Roma	9 Marzo	S. Liboà, A. Monno, B. D'alena
Convention on tour	Marcon	10 Marzo	B. Bazzani, A. Riviera, S. Testolin
Convention on tour	Bari	10 Marzo	S. Liboà, A. Monno, B. D'alena

EVENTI



Convention on tour: Le Convention On Tour sono delle giornate di aggiornamento e formazione durante le quali vengono presentate diverse masterclass. Lo scopo è quello di raggiungere le varie località favorendo l'aggiornamento e promuovendo, attraverso lezioni pratiche, i vari corsi offerti da FBI.

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



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 **Umbria e 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) - 0544.993036 - 366.6539056
email: info@fbiteam.it www.fbiteam.it

