

MASTERDAY

Corso	Sede	data	docente
Personal Trainer Posturale Masterday	Viareggio	22 Ottobre	Antonello Monno
Personal Trainer Posturale Masterday	Roma	18 Novembre	Antonello Monno
Personal Trainer Posturale Masterday	Bari	19 Novembre	Antonello Monno
Pilates Masterday	Lucca	3 Dicembre	Simona Puzzarini
Postural Masterday	Bologna	16 Dicembre	Simona Puzzarini
Pilates Masterday	Bologna	17 Dicembre	Simona Puzzarini

MASTER DAY

Personal Trainer Posturale Masterday: *La preparazione del movimento*: dovrebbe seguire delle logiche ben definite, dalle basi del movimento alla performance. La "Funzione" alla base di tutto, come periodizzare il lavoro, dalla prevenzione alla prestazione. *Meccanica delle stazioni posturali e test neuro-dinamici nelle sindromi disfunzionali, primarietà posturale:* dalla disfunzione strutturale, somato-emotiva al viscerale nei test di Barral. *I test Funzionali nella popolazione anziana.* Saper riconoscere i deficit motori per attuare protocolli di lavoro che prevenano il decadimento funzionale e garantiscano l'autonomia del movimento.

Pilates Masterday: *Pilates Core Training* - Lezione finalizzata al condizionamento del "core" visto in un'ottica globale, al fine di completare, evolvere e potenziare la tecnica originale. *Pilates per Lombalgia* - Lezione che adatta la tecnica per renderla funzionale alla riabilitazione e al recupero dei clienti lombalgici. *Pilates per Runners* - Lezione teorica pratica finalizzata alla creazione di un protocollo specifico rispondente alle esigenze di chi pratica la corsa con regolarità.

Postural Masterday: *Allenamento dinamico per la catena fasciole spirale e delle braccia* - Lezione teorica pratica sulle funzionalità della catena spirale e delle braccia e metodologia di allenamento per gli allievi avanzati delle classi di Postural. *Mobilità della gabbia toracica e dinamica del diaframma* - lezione che analizza, nella parte teorica la biomeccanica della gabbia toracica, e nella parte pratica come sviluppare al meglio un protocollo di lavoro specifico. *Ruolo posturale dei glutei e loro allenamento* - funzionalità di un muscolo molto allenato ma da considerare anche nel suo ruolo posturale.

FITNESS LAB

Corso	Sede	data	docente
Functional Evolution	Viareggio	21 Ottobre	Antonello Monno

FITNESS LAB

Functional Evolution: Giornata di formazione che tratta due argomenti: I Movimenti degli animali nel lavoro a corpo libero ed il Lavoro a coppie nel Functional Training. La prima parte della giornata ha l'intento di far apprendere ai partecipanti le nozioni necessarie per l'utilizzo del proprio corpo seguendo e riprendendo i movimenti degli animali; la seconda parte della formazione ha l'obiettivo di dare nuove idee, esercizi e format di lezioni per il lavoro a coppie nel Functional Training.

CONDITIONING LAB

Corso	Sede	data	docente
Functional Conditioning	Bologna	25 Novembre	Alessandro Oliveri
Stretch & Fusion	Bologna	26 Novembre	Alessandro Oliveri

CONDITIONING LAB

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

Organizzatore **Sardegna:** Antonio Lombardi - T. 3475324923 Email: antonio.fitness@libero.it
 Organizzatore **Toscana:** Rosaria Perrino - T. 3293909410 Email: rosariaperrino@fitness@eneapi.it
 Organizzatore **Piemonte:** Lorena Dotto - T. 3475324923 Email: lorylalla@yahoo.it
 Organizzatore **Puglia:** Gianni 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 448015 Milano Marittima (RA)
 tel 0544.993036cel 366.6539056
 email: info@fbiteam.it

www.fbiteam.it



EVENTI

CONDITIONING LAB

PILATES LAB

POSTURAL LAB

STRETCHING LAB

FITNESS LAB

EQUIPMENT LAB

MASTERDAY

CALENDARIO CORSI FBI

INVERNO 2017

CALENDARIO CORSI FBI

PILATES LAB

Corso	Sede	data	docente
Pilates Training	Palermo	13/14/15 Ottobre	Boris Bazzani
Pilates Roll	Torino	14 Ottobre	Simona Puzzarini
Pilates in Gravidanza	Padova	14/15 Ottobre	Antonella Riviera
Pilates Training	Perugia	20/21/22 Ottobre	Simona Puzzarini
Pilates Barre	Lucca	28 Ottobre	Simona Puzzarini
Pilates Revolution	Lucca	29 Ottobre	Simona Puzzarini
Pilates Training	Lucca	27/28/29 Ottobre	Barbara D'alena
Pilates Fitball	Bari	11 Novembre	Simona Puzzarini
Pilates Roll	Bari	12 Novembre	Simona Puzzarini
Pilates Training	Bari	1/2/3 Dicembre	Barbara D'alena
Pilates Barre	Roma	2 Dicembre	Simona Puzzarini
Pilates Back-School	Bologna	2 Dicembre	Stefania Liboà
Pilates Softball	Bologna	3 Dicembre	Stefania Liboà
Pilates in Gravidanza	Roma	16/17 Dicembre	Antonella Riviera

PILATES LAB

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 mal di schiena, 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 Roll: Esercizi di auto massaggio 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 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.

Pilates Fitball: L'utilizzo della Fitball 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 Barre: Sviluppa una tipologia di lezione finalizzata sia ad un allenamento di tipo dinamico e tonificante che ad un allenamento posturale. Con il supporto della barra sarà possibile creare lezioni fruibili sia da allievi esperti che principianti, mirate al controllo ed alla percezione della corretta postura oltre alla mobilità ed al miglioramento muscolare.

Pilates Revolution: La lezione di Pilates dinamica, coreografica ed arricchita dagli elementi della sbarra a terra. Nuovi esercizi da applicare al Pilates per migliorarne i benefici fornendo nuove idee e nuovi blocchi di lavoro per variare le classiche sequenze.

Pilates Back School: 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.

Pilates Softball: Si propone di soddisfare l'esigenza di proporre lezioni diversificate, sia di condizionamento che di allungamento muscolare. Il programma, oltre a fornire elementi teorici tipici della tecnica, propone una vasta gamma di esercizi da combinare al fine di costruire lezioni differenti e innovative.

POSTURAL LAB

Corso	Sede	Data	Docente
Rehab Ginocchio	Bari	23/24 Settembre	Nicola Fiorentino
Cervicalgie	Bari	30 Settembre/1 Ottobre	Antonello Monno
Lombalgie	Venezia	7/8 Ottobre	Barbara D'alena
Mezieseres	Treviso	21/22 Ottobre	Stefania Liboà
Miofasciale	Bari	27/28/29 Ottobre	Antonella Riviera
Cervicalgie	Roma	28/29 Ottobre	Antonello Monno
Rehab Ginocchio	Padova	28/29 Ottobre	Nicola Fiorentino
Personal Trainer Posturale	Milano Marittima	28/29 Ott, 18/19 Nov, 16/17 Dic, 13/14 Gen	S. Liboà/N. Fiorentino/A. Monno
Mezieseres	Roma	4/5 Novembre	Barbara D'alena
Cervicalgie	Treviso	4/5 Novembre	Antonello Monno
Postural Training	Torino	10/11/12 Novembre	Boris Bazzani
Personal Trainer Posturale	Roma	11/12 Nov 2/3 Dic 13/14 Gen 17/18 Feb	S. Liboà/N. Fiorentino/A. Monno
Postural Training	Treviso	1/2/3 Dicembre	Boris Bazzani

POSTURAL LAB

Rehab Ginocchio: Offre un approccio pratico al trattamento delle più comuni patologie meccaniche del ginocchio per affrontare lesioni dei legamenti, sindrome femoro rotulea, lussazioni di rotula, rotture meniscali e le più comuni patologie.

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

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, protrusioni, ernie, spondilolisi, spondilolistesi e stenosi vertebrale.

Mezieseres: Le posture di correzione assiali per le catene anteriori e posteriori, per eliminare le cause che hanno prodotto i dolori alla colonna vertebrale. Una tecnica che lavora su catene fasciali per migliorare la postura, eliminando le tensioni e favorendo il rilassamento fasciale.

Miofasciale: Analizzando le catene fasciali verranno proposti gli esercizi e le tecniche per allungarle. Le catene miofasciali riscrivono l'anatomia umana, fornendo un approccio innovativo all'analisi funzionale, posturale e muscolare.

Personal Trainer Posturale: Analisi posturale, analisi muscolare, analisi funzionale. Sindromi: ascendenti, discendenti, miste e traumatiche. Esercitazioni pratiche con relativi protocolli di lavoro e schede di lavoro a corpo libero, con piccoli attrezzi ed in sala pesi. Tecniche ginniche posturali. 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.

Postural Training: Il più evoluto e completo programma di ginnastica posturale per le lesioni 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.

STRETCHING LAB

Corso	Sede	Data	Docente
Stretching Energetico dei 5 Elementi	Venezia	11/12 Novembre 2/3 Dicembre	Antonella Riviera

STRETCHING LAB

Stretching Energetico dei 5 Elementi: La teoria dello stretching statico, dinamico, funzionale, le tecniche speciali di allungamento, la teoria dei trigger point. Le lezioni per i 5 meridiani, per i 5 elementi della medicina tradizionale cinese (legno, fuoco, terra, metallo ed acqua) e la teoria dell'energia elettromagnetica, insieme alle tecniche di comunicazione e marketing utili a promuovere il programma.