

PROGRAMMA PILATES JUNCTION

– FISICAMENTE FORMAZIONE / PILATECH –

Giovedì 31 MAGGIO – ORE 12

DAL LAVORO POSTURALE AL LAVORO METABOLICO - Il Pilates incontra l'allenamento funzionale

Programma dedicato a sviluppare esercizi con variazioni d'intensità e velocità di esecuzione su tutti i piani di lavoro: (supino, prono, decupito laterale, seduto, in piedi), con particolare attenzione alla precisione e alla stabilizzazione. Le transizioni fluide tra gli esercizi sono volte a stressare l'apparato locomotore e il sistema cardiaco per sollecitare il metabolismo.

Master Trainer – Cristian Campana
Fisicamente Formazione® in collaborazione con Zen Studio Pilates

Giovedì 31 MAGGIO – ORE 14

COME PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA UTILIZZANDO IL METODO PILATES

Il Pilates è spesso raccomandato per clienti con lombalgia, perché enfatizza il rinforzo del centro e la stabilità, sia che si lavori in una palestra, in uno studio o in un centro di riabilitazione. Ma quali sono le cause della lombalgia e nello specifico come affrontare programmi di allenamento o riabilitazione in presenza di Ernia Discale, Stenosi e Spondilolistesi e prevenire il mal di schiena?

Questo workshop è focalizzato su alcuni principi semplici e tecniche che possono essere utili ai clienti per prevenire, diminuire o eliminare i disturbi causati da Ernia Discale, Stenosi e Spondilolistesi. Non è previsto l'uso di macchinari ma un programma di esercizi da eseguire nel Mat con e senza piccoli attrezzi

Master Trainer – Anna Maria Vitali
Fisicamente Formazione® in collaborazione con Pilatech®

Giovedì 31 MAGGIO – ORE 16

FASCIA in MOTION per il PILATES MAT - Rivitalizza il tuo modo di insegnare Matwork utilizzando i concetti sull'allenamento Miofasciale per la Propriocezione, la Postura e la Coordinazione!!!

Anna Maria Vitali, dopo aver completato il corso di Manipolazione Fasciale ® di Luigi Stecco, ha integrato il suo concetto di sequenza miofasciale nel tradizionale repertorio Pilates.

Il concetto di sequenza miofasciale è infatti un meraviglioso strumento per capire il vero ruolo della fascia nella propriocezione, nel controllo della postura e nella coordinazione del movimento.

Utilizzando i risultati sugli ultimi studi sul sistema miofasciale, verranno introdotti gli elementi base per rivedere in maniera funzionale il modo di insegnare il programma del Pilates MAT, integrando praticamente le modifiche più adeguate ed il modo di programmare una classe funzionale, per salvaguardare il nostro benessere fisico e dei nostri clienti. Questo workshop è fondamentale per ogni tipo di istruttore

Master Trainer – Anna Maria Vitali

Fisicamente Formazione® in collaborazione con Pilatech®

Venerdì 1 GIUGNO – ORE 10

UPPER BODY SCULPT

Tonifica la parte alta del corpo unendo il pilates agli esercizi specifici dei ginnasti. Braccia, spalle e pettorali lavoreranno per mantenere il corpo in sospensione e permettere agli arti inferiori di allenare la parete addominale. Particolare attenzione allo sviluppo e alla mobilità della ‘cuffia dei rotatori’ per migliorare la postura e sciogliere tutte quelle rigidità che avvertiamo alle spalle e sovraccaricano la cervicale. La masterclass allena in modo alternato agonisti e antagonisti per raggiungere un equilibrio muscolare fondamentale per una buona postura.

Master Trainer – Cristian Campana

Fisicamente Formazione® in collaborazione con Zen Studio Pilates

Venerdì 1 GIUGNO – ORE 12

POST RIABILITAZIONE CON IL PILATES DOPO UNA PROTESI D’ANCA

Negli ultimi anni le tecniche degli interventi di protesi d’anca hanno fatto grandi passi in avanti e con esse anche le tecniche riabilitative. Dopo aver seguito un adeguato protocollo riabilitativo è però importante riprendere a pieno un programma di allenamento di post riabilitazione, al fine di recuperare a pieno tutte le funzionalità motorie di una normale vita quotidiana.

Anna Maria Vitali con questo workshop vi fornirà delle chiare linee guida per aiutare i clienti con protesi d’anca a riprendere un allenamento equilibrato al termine della riabilitazione tramite esercizi del metodo Pilates.

Master Trainer – Anna Maria Vitali

Fisicamente Formazione® in collaborazione con Pilatech®

Venerdì 1 GIUGNO – ORE 14

Fascial Fitness® - Forti e Flessibili nel MAT

La fascia è una rete di fibre collagene che permea e collega diverse parti del nostro corpo, tra cui i nostri muscoli, le ossa e gli organi.

L'importanza della fascia e del ruolo che essa svolge nel nostro corpo è stata a lungo sottovalutata nell'ambito delle scienze motorie. Tuttavia le nuove ricerche hanno dimostrato che la fascia gioca un ruolo fondamentale nel trasmettere la forza in tutto il corpo ed è, quindi, importante per la flessibilità, l'elasticità e nelle prestazioni atletiche.

Il tessuto fasciale è essenziale in ogni nostro movimento!

Diventa quindi fondamentale definire un modo intelligente per allenare la fascia al fine di mantenerla sana, idratata e reattiva e per renderci più forti e flessibili.

Anna Maria in qualità di unica Master Trainer in Italia per Fascial Fitness® introdurrà i principi della tecnica di

Fascial Fitness®, allenamento mirato al sistema fasciale, utilissimo per tutti gli insegnanti di tecniche motorie.

Master Trainer – Anna Maria Vitali
Fisicamente Formazione® in collaborazione con Pilatech®

Venerdì 1 GIUGNO – ORE 16

ALLENAMENTO FUNZIONALE con il PILATES

Questo workshop è indirizzato a tutti gli istruttori di Pilates, e non solo, che sentono l'esigenza di integrare nel normale programma di allenamento una serie di esercizi funzionali basati sull'utilizzo di piccoli attrezzi con l'obiettivo di:

- Migliorare la propriocezione, la postura, l'equilibrio, la forza, la coordinazione, l'abilità, la precisione e le strategie di risposta a stimoli imprevisti.
- Migliorare alcune funzioni specifiche del gesto atletico per migliorare la performance.

Come possiamo costruire un percorso di allenamento con l'uso dei piccoli attrezzi che porti a un concreto miglioramento delle proprie capacità e prestazioni fisiche?

Grazie a questo workshop imparerete a riconoscere i vantaggi derivanti dalla scelta appropriata dell'attrezzo e al suo uso specifico a seconda della tipologia del cliente che del suo livello di allenamento.

Materassini, Ball, StepBarrel, Theraband, Ring e Roller

Master Trainer – Anna Maria Vitali
Fisicamente Formazione® in collaborazione con Pilatech®

Sabato 2 GIUGNO – ORE 10

REFORMER ON THE MAT

Simulazione a corpo libero del lavoro svolto sul grande attrezzo 'Universal Reformer'. Esercizi volti a migliorare l'equilibrio e la stabilità con particolare attenzione all'appoggio dei piedi per correggere vizi posturali che portano al disallineamento del corpo durante il movimento. I piccoli attrezzi del metodo ci aiuteranno a sopperire alla mancanza del carrello e alla tensione delle cinghie, alternando esercizi specifici per sviluppare la forza ad esercizi di allungamento e flessibilità.

Master Trainer – Cristian Campana
Fisicamente Formazione® in collaborazione Zen Studio Pilates

Sabato 2 GIUGNO – ORE 12

FASCIA in Action per il PILATES MAT – Il Pilates più funzionale per le attività dinamiche !!!

Rivitalizza il tuo modo di insegnare Matwork utilizzando i concetti sull'allenamento Miofasciale per le attività dinamiche

Anna Maria Vitali, dopo aver completato il corso di Manipolazione Fasciale ® di Luigi Stecco, ha integrato il suo concetto di Spirale miofasciale nel tradizionale repertorio Pilates.

Il concetto di Spirale miofasciale è un meraviglioso strumento per capire il vero ruolo della fascia nel controllo dei movimenti dinamici e nelle attività sportive.

Utilizzando i risultati sugli ultimi studi sul sistema miofasciale, verranno introdotti gli elementi base per rivedere in maniera funzionale il modo di insegnare il programma del Pilates MAT, integrando praticamente le modifiche più adeguate ed il modo di programmare una classe funzionale, per salvaguardare il nostro benessere fisico e dei nostri clienti. Questo workshop è fondamentale per ogni tipo di istruttore

Master Trainer – Anna Maria Vitali
Fisicamente Formazione® in collaborazione con Pilatech®

Sabato 2 GIUGNO – ORE 14

COME PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA UTILIZZANDO IL METODO PILATES

Il Pilates è spesso raccomandato per clienti con lombalgia, perchè enfatizza il rinforzo del centro e la stabilità, sia che si lavori in una palestra, in uno studio o in un centro di riabilitazione. Ma quali sono le cause della lombalgia e nello specifico come affrontare programmi di allenamento o riabilitazione in presenza di Ernia Discale, Stenosi e Spondilolistesi e prevenire il mal di schiena?

Questo workshop è focalizzato su alcuni principi semplici e tecniche che possono essere utili ai clienti per prevenire, diminuire o eliminare i disturbi causati da Ernia Discale, Stenosi e Spondilolistesi. Non è previsto l'uso di macchinari ma un programma di esercizi da eseguire nel mat con e senza piccoli attrezzi

Master Trainer – Anna Maria Vitali
Fisicamente Formazione® in collaborazione con Pilatech®

Sabato 2 GIUGNO – ORE 16

GRAVIDANZA E POST- GRAVIDANZA – UN ALLENAMENTO OTTIMALE CON IL PILATES

Quando la gravidanza non presenta complicazioni è dimostrato che l'attività fisica condotta con buon senso non ha particolari controindicazioni. Più importante è però la ripresa dopo il parto sempre mantenendo i tempi fisiologici di riadattamento dei tessuti alla fine dei 9 mesi di gravidanza

In questo workshop saranno proposti una serie di semplici esercizi utili per elaborare un programma ottimale per riprendere l'attività fisica e l'allenamento dopo la gravidanza, sia nel caso di parto naturale che nel caso di parto cesareo.

Verranno distribuiti degli abstracts sintetici, con i principi ed un elenco degli esercizi consigliati per il MAT ed il REFORMER

Master Trainer – Anna Maria Vitali
Fisicamente Formazione® in collaborazione con Pilatech®

Domenica 3 GIUGNO – ORE 10

PILATES PER LA SPALLA – Esercizi di Pilates Funzionali per il cingolo Scapolo-Omerale

La spalla è un'articolazione complessa e la sua funzione ottimale dipende da un equilibrato trasferimento delle forze.

Un allenamento appropriato è il risultato di una analisi dettagliata della struttura e della funzione che possono sfuggire ad una valutazione superficiale. Lo scopo di questo workshop è di imparare a valutare eventuali squilibri e disfunzioni muscolari per elaborare, con il metodo Pilates, un programma specifico che ripristini la funzione ottimale.

Master Trainer – Anna Maria Vitali
Fisicamente Formazione® in collaborazione con Pilatech®

Domenica 3 GIUGNO – ORE 12

Fascial Fitness® - Forti e Flessibili nel MAT

La fascia è una rete di fibre collagene che permea e collega diverse parti del nostro corpo, tra cui i nostri muscoli, le ossa e gli organi.

L'importanza della fascia e del ruolo che essa svolge nel nostro corpo è stata a lungo sottovalutata nell'ambito delle scienze motorie. Tuttavia le nuove ricerche hanno dimostrato che la fascia gioca un ruolo fondamentale nel trasmettere la forza in tutto il corpo ed è, quindi, importante per la flessibilità, l'elasticità e nelle prestazioni atletiche.

Il tessuto fasciale è essenziale in ogni nostro movimento!

Diventa quindi fondamentale definire un modo intelligente per allenare la fascia al fine di mantenerla sana, idratata e reattiva e per renderci più forti e flessibili.

Anna Maria in qualità di unica Master Trainer in Italia per Fascial Fitness® introdurrà i principi della tecnica di Fascial Fitness®, allenamento mirato al sistema fasciale, utilissimo per tutti gli insegnanti di tecniche motorie.

Master Trainer – Anna Maria Vitali
Fisicamente Formazione® in collaborazione con Pilatech®

Domenica 3 GIUGNO – ORE 14

CARDIO PILATES

Pilates per sportivi che aspirano a migliorare le prestazioni fisiche, sia in potenza che in allungamento. Masterclass molto impegnativa fatta di passaggi fluidi e veloci da un esercizio all'altro per lavorare l'apparato cardio-circolatorio in maniera ottimale.

I battiti alti porteranno l'atleta a lavorare in una condizione di debito di ossigeno, per stimolare tutta la muscolatura profonda che dovrà stabilizzare nei continui cambi di posizione.

Master Trainer – Cristian Campana
Fisicamente Formazione in collaborazione con Zen Studio Pilates

ANNA MARIA VITALI

Master Trainer Pilates e direttrice di Fisticamente Formazione s.r.l.s.

Anna Maria Vitali ha iniziato a praticare Pilates nel 1980 al London Contemporary Dance School con Alan Herdman. Danzatrice e coreografa, si è laureata con lode in Medicina e Chirurgia all'Università La Sapienza di Roma.

Ha sempre integrato il suo background creativo e motorio con quello scientifico, studiando diverse metodologie, quali il Metodo Mezieres e il Metodo Bertherat e le ginnastiche propriocettive.

Segue costantemente corsi di approfondimento per medici e fisioterapisti, come quelli tenuti da Diane Lee e Andry Vleeming.

Ha completato il corso di Fascial manipulation di Luigi Stecco, collabora con Carla Stecco quale docente alla Facoltà di Scienze Motorie di Padova.

È stata Master Trainer per Balanced Body per 10 anni, struttura che ha lasciato recentemente per creare Fisticamente Formazione, una scuola di Pilates innovativa basata su nuovi principi.

È inoltre Master Trainer per Fascial Fitness, un metodo di allenamento del sistema miofasciale creato da Divo Muller, Daniela Meinel e Robert Schleip.

È una Presenter internazionale, riconosciuta e stimata.

ANNA MARIA VITALI

Master Trainer Pilates and CEO of Fisticamente Formazione s.r.l.s.

Anna Maria Vitali began practicing Pilates in 1980, at the London Contemporary Dance School with Alan Herdman. Professional dancer and choreographer, she graduated with honors in medicine and surgery at the Sapienza University of Rome.

She combines her background as a creative and choreographer with a strong foundation in anatomy and physiology, with the study of numerous methodologies, like the Mezière and the Bertherat methods.

She constantly follows physicians and physiotherapists updating courses, as Diane Lee and Andry Vleeming's. She completed the Fascialmanipulation course of Luigi Stecco, and she cooperates with Carla Stecco as lecturer at the Faculty of Motor Science in Padua.

She has been Master Trainer for Balanced Body for 10 years, and recently left to found Fisticamente Formazione, an innovative Pilates school based on new principles.

She's also Fascial Fitness Master Trainer, a new method of training for the myofascial system created by Divo Muller, Daniela Meinel and Robert Schleip.

She's an international, widely known and highly valued presenter.

CRISTIAN CAMPANA

Dopo aver praticato nuoto e tennis fin da giovanissimo ed aver svolto l'attività di istruttore di 1° livello in sala pesi e tenuto corsi di Krav Maga e autodifesa, ha seguito la propria innata passione e si è occupato di Pilates.

Ha ottenuto il diploma di Istruttore Pilates livello Advanced presso la Federazione Italiana Fitness e World Pilates con le specializzazioni in Pilates Matwork e Pilates Stretching. Cristian è il fondatore del metodo Pilates insegnato presso lo Zen Studio Pilates. Ha svolto, in formula privata, 3 workshop con Serafino Ambrosio del metodo Polestar.

Cristian è inoltre specializzato in Pilates Cadillac e Reformer, Pilates Patologie, Pilates Props, Pilates One to One e Piloga, ha conseguito la qualifica di Istruttore AcquaPilates e Pilates Flying e ha frequentato stage sull'Integrazione Bilaterale.

Ha partecipato alle ultime edizioni dell'International Pilates Convention e al Convegno Approccio Olistico al Bacino nel 2013. E' stato Presenter nell'edizione di apertura della Toscana Fitness Festival di Chianciano Terme e si è classificato al primo posto nella competizione Fit Crossing di Rimini Wellness 2012. Nel corso di Rimini Wellness 2014, ha presentato il Reformer Split.

Cofondatore del Centro Zen Studio Pilates & Wellness, Cristian ne è il Responsabile Tecnico.