

# VENERDÌ 14 GIUGNO

Ore 14.00 / 18.00

SALA RUBINO

**Dario Crippa, Andrea Manzotti**

Diaframma pelvico e problematiche post parto:  
il corretto approccio in palestra".

Costo Iscritti ISSA Italia: Euro 100,00

Costo non Iscritti ISSA Italia: Euro 205,00

IEC: 4

Rilascio attestato di partecipazione

# SABATO 15 GIUGNO

Ore 11.00 / 13.00 e 14.00 / 17.00

SALA TOPAZIO

**Andrea Biasci, Arnaldo Gruzza,  
Paolo Evangelista**

Biomeccanica applicata.

Esercizi con sovraccarichi.

Dalla biomeccanica alla pratica.

Costo Iscritti ISSA Italia: Euro 100,00

Costo non Iscritti ISSA Italia: Euro 205,00

IEC: 4

Rilascio attestato di partecipazione



t 02 9443750  
f 02 94437520  
m info@issaitalia.it  
<http://www.issaitalia.it>

Bellaria 14 - 15 - 16 giugno 2013  
Centro Congressi Europeo

# XV CONVENTION



## PROGRAMMA CONVENTION E SEMINARI

SEMINARI SEMINARI SEMINARI

# VENERDÌ 14 GIUGNO

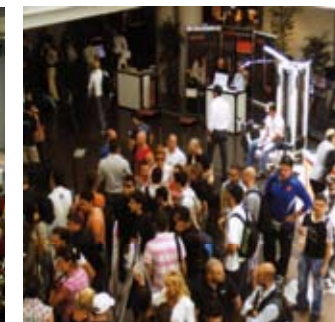
# SABATO 15 GIUGNO

# DOMENICA 16 GIUGNO

- Ore 9.30 / 9.40 **Adriano Borelli**  
Apertura convegno.
- Ore 9.45 / 10.25 **Francesco Malatesta, Antonio Parolisi**  
L'allenamento funzionale:  
concetti neuromuscolari e sua applicazione.
- Ore 10.30 / 11.30 **Claudio Suardi, Stefano Zambelli**  
Inizia con la composizione corporea  
un programma per l'ipertrofia.
- Ore 11.35 / 12.15 **Marco Casano**  
La corretta esecuzione degli esercizi  
previene l'infiammazione al gomito.
- Ore 12.20 / 13.00 **Dario Morelli by SPIROTIGER**  
Il futuro dell'allenamento e della respirazione:  
tra postura e attività fisica.
- Ore 14.00 / 14.45 **Fabio Grossi, Michela Verardo**  
La comunicazione efficace e coerente:  
da "online" a "offline".
- Ore 14.50 / 15.30 **Giuseppe Annino**  
La forza come valutazione dell'efficienza fisica.
- Ore 15.35 / 16.20 **Dario Boschiero**  
Valutazione della composizione  
corporea avanzata.
- Ore 16.25 / 17.10 **Andrea Biasci**  
Come tutelare la colonna vertebrale  
negli allenamenti di forza.
- Ore 17.15 / 18.10 **Simone Masin**  
Diete di moda a confronto:  
chetogenica, iperproteica, gruppi sanguigni,  
per una alimentazione personalizzata.

- Ore 9.30 / 9.40 **Apertura convegno.**
- Ore 9.40 / 10.10 **Ferdinando Cereda**  
Test di valutazioni periodiche qualificano  
la professionalità del Personal Fitness Trainer.
- Ore 10.15 / 11.00 **Giuseppe Montanari**  
Come nasce la collaborazione indispensabile  
tra fisiologia e fitness.
- Ore 11.10 / 11.50 **Giorgio Felzani**  
DOMS - il dolore muscolare dopo l'attività fisica.  
Effetti positivi.
- Ore 11.55 / 12.30 **Claudia Conti by NATRIX**  
Intolleranze alimentari e performance sportive.  
Nuovi strumenti a disposizione  
del Personal Fitness Trainer.
- Ore 12.35 / 13.10 **Roberto Tiby**  
La vendita emotiva del servizio di Personal Trainer.
- Ore 14.00 / 14.50 **Alfonso Marra, Paola Accardo**  
- Diritto: all'insegnamento e alla dieta.  
- L'Europa nella promozione dell'attività motoria  
per il miglioramento dell'efficienza fisica.
- Ore 14.55 / 15.40 **Nicolantonio D'Orazio**  
Alimentazione e attività fisica:  
tra il passato e la modernità.
- Ore 15.50 / 16.25 **Claudio Macca by YAKULT**  
Probiotici e attività fisica.
- Ore 16.30 / 17.25 **Andrea Manzotti**  
Come la preattivazione muscolare coinvolge  
il sistema ormonale.
- Ore 17.30 / 18.30 **Claudio Suardi, Stefano Zambelli**  
Quali valutazioni impostare per un allenamento  
più efficace e performante.

- Ore 9.40 / 10.20 **Francesco Marotta**  
Nuove metodiche di valutazione a disposizione  
del Personal Fitness Trainer.
- Ore 10.25 / 13.15 **Silvano Busin, Dario Crippa,  
Andrea Manzotti, Claudio Suardi,  
Stefano Zambelli**  
Miti nel fitness da sfatare: scienza... o fantascienza?  
Allenamento, alimentazione, integratori,  
postura, recupero funzionale



- Il programma può subire variazioni
- Rilascio attestato di partecipazione