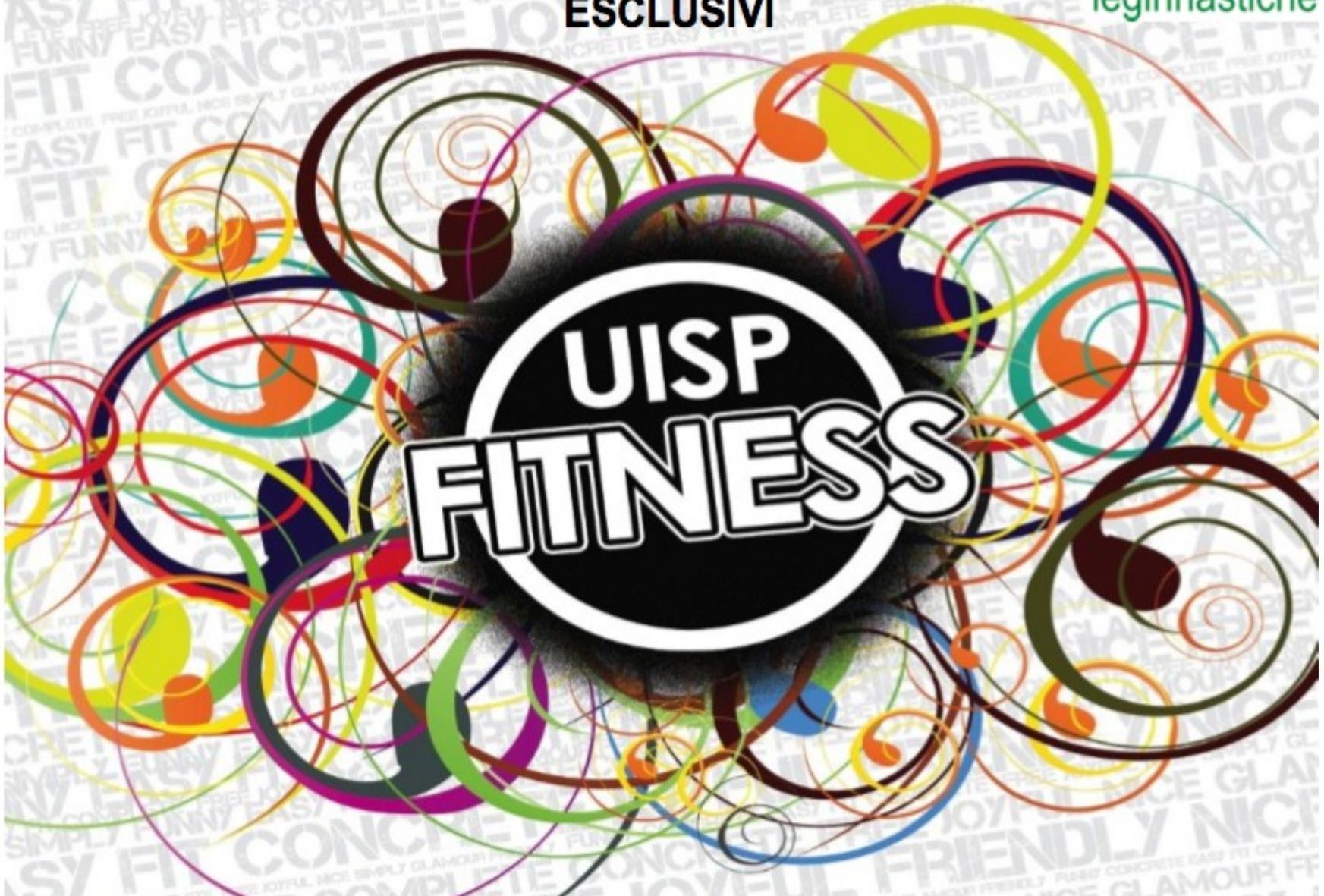


**PROGRAMMI UFFICIALI  
ESCLUSIVI**



**UISP  
FITNESS**

# REBOUND®AIR™ THE ORIGINALS



Sin dal 2000 in Italia e dal 2006 i primi nel mondo del Fitness; vanta più di 100 Centri Fitness & Wellness e Studios affiliati al Jump4Joy Network® e la Convenzione con UISP Nazionale.

[www.jump4joynetwork.com](http://www.jump4joynetwork.com)

[www.creamore.it](http://www.creamore.it)

Rimini Wellness dal 2007-2012

Festival del Fitness di Roma dal 2009-2011

WORLD CLASS '08 - FIBO 2009 – GOEXPO 2010

SportsDays 2011

UPW T.Robbins 2011

+ Moscow, Barcelona, Helsinki,

Turchia, Romania, UK, USA..

jjj

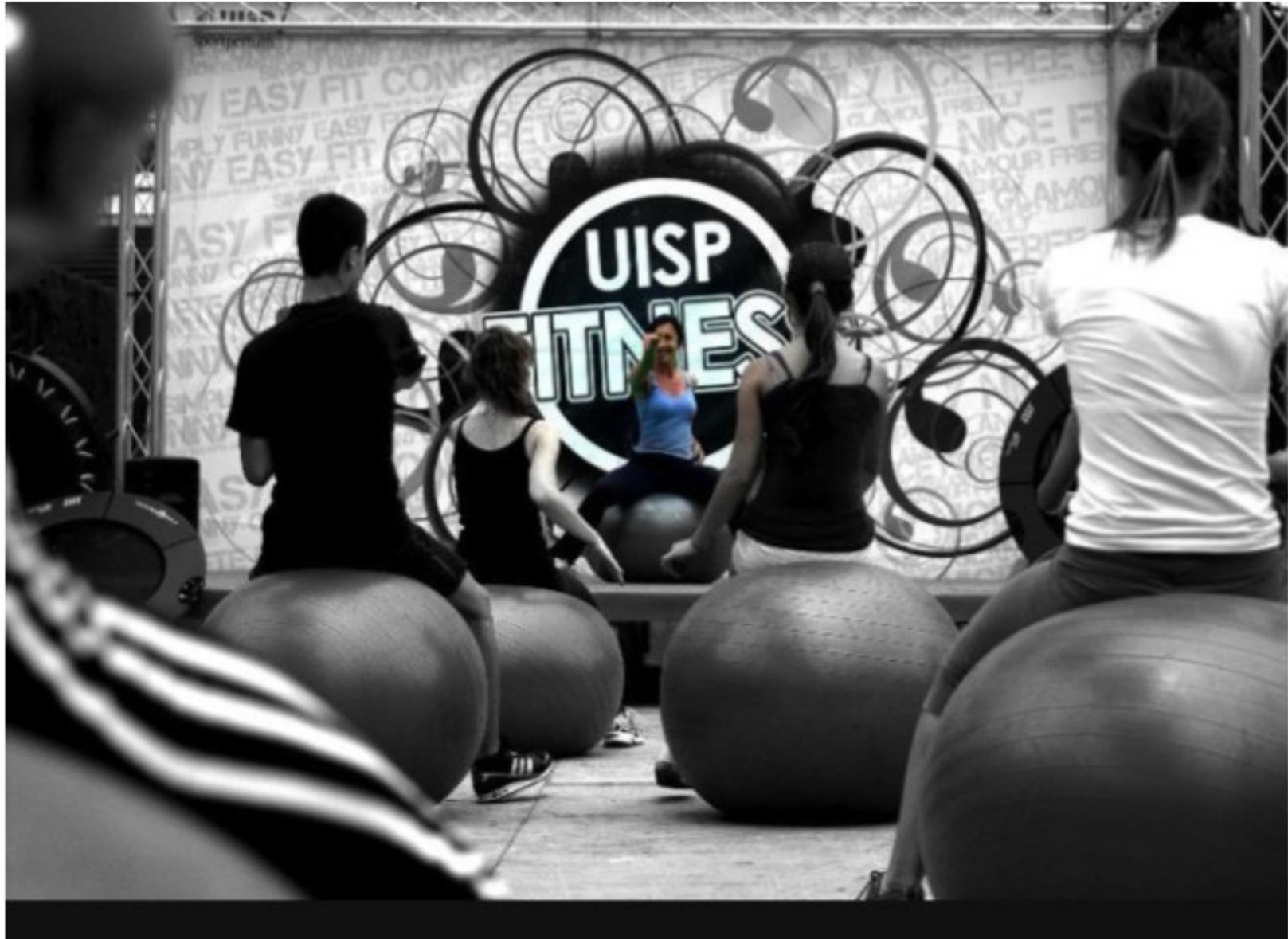
JUMP®  
4JOY  
NETWORK





- Una Fit-ball e le bacchette da batteria, per una lezione e programma unico nel divertimento e di fitness per tutti. ;O)

# PILATES by UISP



# AEROBICA - STEP TRAINING



# STABILITY TRAINING

Allenamento mirato alla stabilità del centro funzionale del corpo, cioè a quello che è l'elemento portante nella generazione di tutti i movimenti.

Dunque, un condizionamento per tutti i muscoli compresi fra spalle e pelvi che agiscono per il trasferimento di forza dal rachide alle estremità.

Il risultato è, la capacità di mantenere una adeguata stabilità funzionale ed un buon controllo neuromuscolare nel baricentro del corpo che si tradurrà in un ottimale "check" della postura e nel miglioramento della performance sportiva.



# TEAM TRAINERS & PRESENTERS



[www.uisp.it/leginnastiche](http://www.uisp.it/leginnastiche) (area fitness)

# FITNESS UISP

## *filosofia pragmatica*

Innanzitutto occorre conoscere e capire che cosa si intende per Fitness, un movimento che si occupa di generare benessere fisico, e che si stà estendo ad un concetto più ampio di benessere anche psichico e sociale.

Occuparsi di se stessi e del proprio fisico è importante e fare attività fisica e motoria lo è altrettanto, purchè ne siamo consapevoli e **non si ecceda nella pratica**. Questo è un punto fondamentale, Attenzione: eccedere e portarsi ad un sovrallenamento o comunque praticare attività fisiche "troppo" complicate (coreografiche, sotto sforzo, faticose, etc..) è un fattore che viene spesso sottovalutato, ignorato ed appunto reso inconsapevole, alla maggior parte degli operatori.

Quanti adetti e professionisti del settore invece di proporre sempre pseudo-novità si ferma a riflettere sul perchè nonostante 20 anni di Fitness in Italia, la maggior parte delle persone non pratica regolarmente un'attività fisica e di conseguenza non le dà valore??!!

La NUOVA PROPOSTA quindi ed IDEA di Fitness che si vuole iniziare a proporre e diffondere si base su questo principio, che chiamiamo **SEMPLICE-MENTE**; cioè accessibile sempre a tutti e di facile esecuzione, non eccessiva, non stressante e faticosa, insomma vuole capovolgere e rivoluzionare i luoghi comuni che dopo 20 anni di Fitness sono ancora in auge come: *"se non sudo non brucio e quindi non dimagrisco"*, *"se non sento dolore significa che non ho lavorato bene"*, *"se non soffro non ottengo risultati"*, *"è normale dopo una lezione sentirsi stanchi e a pezzi"*, *"io non sono riuscito a seguire, ma l'istruttore è bravissimo ed in formissima"*..ecc

Occorre R-INNOVARE il Fitness, e portare gli Istruttori ad un livello e qualifica più elevata che nel dizionario è sotto la parola: INSEGNANTE, EDUCATORE..un livello superiore di Responsabilità per far crescere e sviluppare la vera Cultura del BenEssere in Movimento, quindi di FITNESSperTUTTI!

Oggi non si vuol parlare più di Fitness, ma di Wellness o Benessere, insomma si vuole cambiare pensando di cambiare nome o titolo soltanto. Occorre cambiare il modo di pensare e vivere l'Attività motoria e quindi la Cultura preventiva di questo Movimento che ad un livello di consapevolezza superiore è il vero cambiamento ed innovazione.

INNOVARE partendo dai PROCESSI e non dalla Tecnologia, in un mondo che vuole che la macchina vinca sulla risorsa umana, occorre mantenere INTEGRO il principio della Centralità dell'Essere Umano come punto di riferimento per le persone, quindi IN.FORMAZIONE agli individui già pronti a questo livello di coscienza e filosofia d'azione.