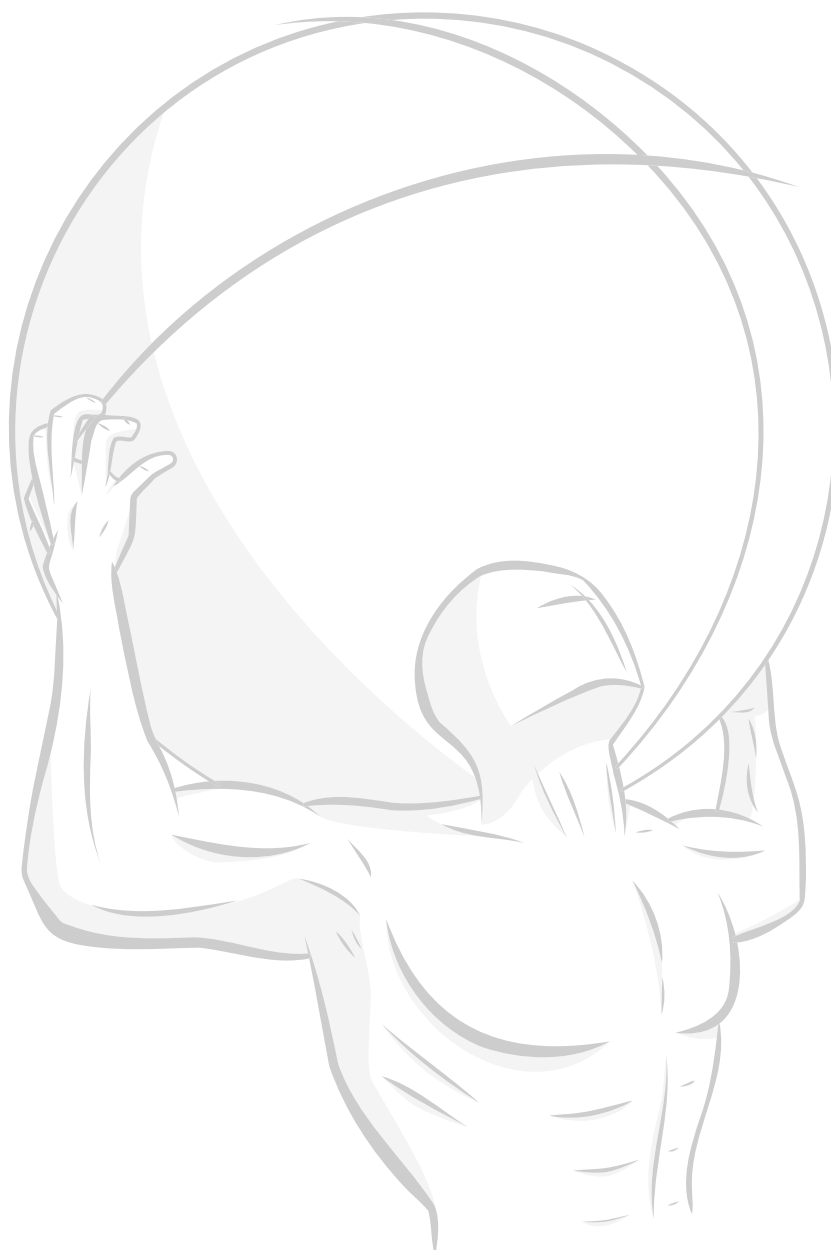


LA SCIENZA DEI RISULTATI



Programma VT3



inVictus Academy

Programma VT3

Premessa

Il presente manuale nasce con l'idea di illustrare la nostra visione di Personal Training di Project Invictus, e così verrà definito chi è il Personal Trainer (PT) Invictus. Questa figura interagisce in un vero e proprio ecosistema di relazioni all'interno di quello che è, di fatto, l'ambiente del Fitness.

Per questo motivo verranno trattati argomenti tanto generali quanto fondamentali ed importanti per inquadrare le principali problematiche di tale ambiente.

Tipo di ambiente e tipo di figura professionale determineranno il bagaglio di conoscenze teoriche e pratiche necessarie (ma non certamente sufficienti), che il Personal Trainer Invictus dovrà possedere per svolgere al meglio il suo lavoro e che saranno così presenti nel piano dell'opera di questo manuale.

Il manuale, pertanto, vuole fornire una serie di modelli didattici utili alla comprensione del corpo umano, ma solo per quello che interessa: il miglioramento della condizione fisica di chi verrà seguito dal professionista del miglioramento fisico, la figura di PT proposta.

Pertanto verranno trattate, per scelta consapevole ma comunque arbitraria, solamente le informazioni utili alla comprensione di questa parte di realtà, e non tutte le altre. Le informazioni, quindi, sono da considerarsi sicuramente necessarie ma comunque non sufficienti.

Consapevoli che non potrà mai esistere un libro onnicomprensivo di tutto il sapere necessario a comprendere il corpo umano; ognuno di noi può solo approfondire, fino al livello di dettaglio che vuole, solo quello che ha intenzione di approfondire. Ma gli autori di questo libro ritengono che la conoscenza di quanto in esso è riportato, profonda, ragionata e praticata, permetta al lettore di migliorare se stesso, di diventare il nuovo e vero professionista del settore del miglioramento fisico.

Nelle intenzioni di chi lo ha pensato questo sarà IL manuale che il giovane PT che ogni autore è stato quando ha cominciato la sua carriera professionale, avrebbe voluto che fosse stato scritto, in modo da partire con solidi basi teoriche e pratiche per fare veramente la differenza nel settore fitness, comprendendo i principi fondamentali per far ottenere al cliente i risultati prefissati.

Insomma è il manuale “del fare, del saper fare e del saper far fare” dedicato alle persone che si vogliono allenare con la testa, con il cuore, con il fegato.

Struttura e piano del manuale

Sezione		Docenti
I	Introduzione - Il personal trainer Project inVictus	Evangelista
II	Basi di fisiologia del movimento	Evangelista
III	Anatomia e biomeccanica	Roncari
	Biomeccanica degli esercizi in palestra	Roncari
	Traumatologia	Roncari
	Stretching	Roncari
IV	Nutrizione per il fitness	Esposito
		Orsi
V	Ricomposizione corporea	Perugini
		Biasci
		Roncari
VI	Teoria dell'allenamento	Evangelista
VII	La gestione iniziale del cliente	Evangelista
		Roncari
VIII	Costruire la scheda di allenamento	Brunaccioni
IX	Il metodo invictus: le schede	Brunaccioni
		Evangelista
X	Marketing e comunicazione con il cliente	Altomari

**SEZIONE I**

Il personal trainer Project inVictus

La sezione in oggetto, si pone l'obiettivo di trattare le basi della fisiologia del movimento partendo da un veloce accenno ad alcuni concetti di chimica organica (necessari per comprendere il resto del testo), passando dai metabolismi energetici impiegati durante l'attività fisica (spiegati attraverso dei modelli per facilitarne la comprensione, dalla contrazione muscolare e le leggi che la regolano per finire con una trattazione del sistema cardiocircolatorio.

SOMMARIO SEZIONE I

Il personal trainer Project inVictus

Cap 1 Scenari

Il minimo comune denominatore universale
L'esperto del miglioramento fisico
Personal training: serve?
Chi può parlare
Il valore dell'esperienza
Studi scientifici affermano che...
Dalla Bro-Science alla Scienza
La gerarchia delle evidenze
Problemi...
Leggere uno studio
Alcune regole di sopravvivenza
Una mentalità scientifica

Cap 2 Perché fanno tutti 3x6

Novità, sempre novità...
Case study – Gira lo schema
Non è lo schema, è la progressione
Il medical fitness
La tecnica
Sport e wellness
Stile e controllo

Cap 3 Il metodo invictus

Costruire dei modelli
Lo scopo del libro
La circolarità del Sapere
Il piano dell'opera
Conclusioni



SEZIONE II

Basi di fisiologia del movimento

La sezione in oggetto, si pone l'obiettivo di trattare le basi della fisiologia del movimento partendo da un veloce accenno ad alcuni concetti di chimica organica (necessari per comprendere il resto del testo), passando dai metabolismi energetici impiegati durante l'attività fisica (spiegati attraverso dei modelli per facilitarne la comprensione, dalla contrazione muscolare e le leggi che la regolano per finire con una trattazione del sistema cardiocircolatorio.

BASI DI FISIOLOGIA DEL MOVIMENTO**Sommario****Cap 1 Gli elementi in gioco**

Atomi

Molecole

Ioni

L'acqua

Acidi e basi, il pH

Le biomolecole

- › Il carbonio
- › Aminoacidi
- › Proteine
- › Carboidrati
- › Lipidi

La cellula

L'energia

- › Energia chimica
- › La moneta energetica biologica, l'ATP

Cap 2 I metabolismi energetici

Un modello dei metabolismi

- › La respirazione cellulare
- › I metabolismi anaerobici
- › La β -ossidazione degli acidi grassi
- › Il dualismo potenza/capacità

Consumi aerobici e anaerobici

- › Il VO₂Max
- › VO₂ e acido lattico
- › Consumi calorici e pulsazioni

Il modello di Margaria-Morton

- › Esempio #1
- › Esempio #2
- › Esempio #3

Adattamenti cardiovascolari con l'allenamento

Cap 3 La contrazione muscolare

La struttura muscolare e il sarcomero

- › La teoria dei filamenti scorrevoli
- › La forza di una fibra

L'unità motoria

- › La Legge Forza-Lunghezza
- › La legge Forza-Velocità
- › Potenza

Le tipologie di fibre

- › Fibre slow twitch
- › Fibre fast twitch
- › L'attivazione delle fibre
- › Il Common drive

La contrazione muscolare

La fatica

- › Alterazione dei meccanismi contrattili
- › Ipossia
- › Alterazione dei meccanismi elettrici
- › Fatica centrale

Conclusioni

Cap 4 Resistance training e cuore

La pompa cardiaca

Il lavoro del cuore

I parametri del cuore

La legge di Starling del cuore

La dinamica del cuore

- › Il cuore eccentrico
- › Il cuore concentrico
- › Un confronto

Gli adattamenti cardiaci e le patologie

Resistance training e pressione arteriosa

- › Un confronto corretto
- › Pesi ed ipertensione

Conclusioni



SEZIONE III

Anatomia e biomeccanica

L'attuale sezione di Anatomia, Biomeccanica e Traumatologia di Andrea Roncari sarà interamente riportata nel manuale in quanto essenziale per il lavoro di ogni PT. E' parso opportuno aggiungere un ulteriore capitolo, in cui il PT dovrà in grado di consigliare al cliente che si presenta in palestra con un dolore cronico o che si infortuna durante l'allenamento, il corretto percorso diagnostico/riabilitativo (a quali figure rivolgersi, quali esami strumentali effettuare e quando, etc) analogamente a quanto avviene per la parte nutrizionale (vedi sezione IV) e per la parte di gestione del cliente (vedi sezione VII).

Tutte i capitoli sono stati interamente riscritti dall'autore, in particolare la parte di biomeccanica è la base della futura riedizione di Project Exercise. Anche la parte di Stretching è completamente inedita e si pone l'obiettivo di dare al PT una spiegazione teorica dei principi base dello stretching, cosa dice la letteratura in

merito (serve veramente? A chi? Per quale obiettivo?), le varie tipologie (statico passivo, attivo, dinamico, caricato, PNF etc) , come e quando farlo (prima o dopo l'allenamento? Intensità, volume e frequenza, in una seduta a parte?).

A tale proposito, l'autore ha previsto anche una ulteriore nuova sezione di approfondimento in un futuro secondo manuale in cui saranno forniti al corsista degli strumenti per effettuare alcuni test per le principali articolazioni coinvolte negli esercizi in palestra (squat, flessione-estensione d'anca, flessione-estensione ed intra-extrarotazione di spalla) e uno spunto per degli esercizi "correttivi" che possano migliorare le rigidità più comunemente riscontrate e migliorare gli atteggiamenti posturali del soggetto.

A tal proposito, tale nuova sezione farà da introduzione agli argomenti trattati in modo più esaustivo nel corso di Fitness Posturale (che farà parte del terzo livello del percorso di certificazione).

BASI DI FISIOLOGIA DEL MOVIMENTO**Sommario****Cap 1 Anatomia e biomeccanica**

L'anatomia e la biomeccanica per il personal trainer

Anatomia: le basi da sapere

- › Le articolazioni
- › Muscoli al microscopio
- › I muscoli come li vediamo in palestra
- › I tipi di contrazione muscolare

Biomeccanica: le basi da sapere

- › I movimenti articolari
- › Movimenti accessori e legge concavo-convessa

Anatomia e biomeccanica dell'arto superiore

Anatomia della spalla

- › Articolazione sterno-claveare: anatomia e movimenti
- › Articolazione acromion-claveare: anatomia e movimenti
- › Articolazione scapolo-toracica: anatomia e movimenti
- › Articolazione gleno-omeroale: anatomia e movimenti
- › L'articolazione acromion-omeroale

I principali muscoli della spalla

- › Muscoli che muovono la scapola
- › La cuffia dei rotatori
- › Muscoli che muovono la spalla

Il sollevamento del braccio: biomeccanica avanzata

Anatomia del gomito

- › Articolazione omero-ulnare
- › Articolazione omero-radiale
- › Articolazione radio-ulnare prossimale
- › Articolazione radio-ulnare distale
- › Anatomia e funzionalità della membrana interossea

I movimenti del gomito e dell'avambraccio

- › I principali muscoli che muovono il gomito

Anatomia del polso

- › Articolazione radio-carpica e medio-carpica

I movimenti del polso

- › I principali muscoli che muovono il polso

Anatomia e biomeccanica del tronco

Anatomia del rachide cervicale

- › I movimenti cervicali

I principali muscoli della cervicale

Anatomia del rachide toracico

I movimenti del rachide toracico

I principali muscoli del rachide toracico

- › I muscoli toracici posteriori
- › I muscoli toracici anteriori e muscoli respiratori

Anatomia del rachide lombare e dell'anello pelvico

- › Cenni di anatomia funzionale del disco intervertebrale

I movimenti del rachide lombare e dell'articolazione sacro-iliaca

I principali muscoli del rachide lombare

- › I muscoli lombari posteriori
- › I muscoli lombari anteriori
- › La fascia toracolombare

Anatomia e biomeccanica dell'arto inferiore

Anatomia dell'anca

I movimenti dell'anca

- › I principali muscoli dell'anca

Il ritmo lombo-pelvico: biomeccanica avanzata

Anatomia del ginocchio

I movimenti del ginocchio

- › I principali muscoli del ginocchio

Anatomia della caviglia

I movimenti della caviglia

- › I principali muscoli della caviglia

Biomeccanica di base applicata agli esercizi

- › Le leve in palestra
- › Cinematica e dinamica
- › I diagrammi Free Body

Analisi cinesiologica dell'esercizio: esempi semplici

- › Curl manubrio
- › Crunch
- › Leg Curl

Analisi cinesiologica dell'esercizio: esempi complessi

- › Lat Machine
- › AB Wheel
- › Step-up

Bibliografia

Cap 2 Biomeccanica degli esercizi in palestra

Esercizi per le spalle

- › Esercizi per le spalle: muscoli target e classificazione biomeccanica
- › Military press e lento avanti
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Varianti esecutive
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Alzate laterali, alzate frontali e tirata al mento
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Aperture per il deltoide posteriore
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Shrug
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Esercizi per la cuffia dei rotatori
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Bibliografia

Esercizi per il gran pettorale

- › Esercizi per il petto: classificazione biomeccanica
- › Panca con bilanciere e manubri
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Croci e pectoral machine

- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Dip alle parallele
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Bibliografia

Esercizi per la schiena

- › Esercizi per la schiena: classificazione biomeccanica
- › Trazioni e lat machine
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Varianti
- › Prevenzione infortuni e salute dei gomiti
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Pulley e rematore
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Pullover e pull down
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Bibliografia

Esercizi per bicipiti e tricipiti

- › Esercizi per i bicipiti: classificazione biomeccanica
- › Curl con spalla in posizione zero
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Curl con spalla in posizione estesa
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Curl con spalla in posizione flessa
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Esercizi per i tricipiti: classificazione biomeccanica
- › Push down e kick back
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni

- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › French press
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Esercizi multiarticolari con enfasi sul tricipite
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Bibliografia

Esercizi addominali

- › Esercizi per i muscoli del tronco: classificazione biomeccanica
- › Hyperextension
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Crunch, sit-up e leg raise
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Crunch incrociati e torsioni del busto
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Side bending e side plank
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Plank, ab wheel e dragon flag
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Bibliografia

Esercizi per l'arto inferiore

- › Esercizi per le gambe: classificazione biomeccanica
- › Squat e stacco
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Tipologie di squat e attivazione muscolare
- › Perché non riesco a fare squat?
- › Tipologie di stacco
- › Esecuzione corretta ed errori comuni

- › Pressa
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Affondi, squat bulgaro e step-up
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Varianti e attivazione muscolare
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Hip thrust e ponte
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Varianti esecutive e attivazione del gluteo
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Leg extension e leg curl
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Stacco a gambe tese e hyperextension
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Varianti con enfasi maggiore sul grande gluteo
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Slanci e reverse hyperextension
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Abduzioni e adduzioni dell'anca
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Calf
- › Analisi biomeccanica e controversie comuni
- › Esecuzione corretta ed errori comuni
- › Bibliografia

Cap 3 Traumatologia nel fitness

Traumatologia per il personal trainer

Personal trainer e figure sanitarie

Personal training e imaging diagnostico

Genesi di un dolore: perché fa male?

- › I meccanismi neurofisiologici del dolore

- › I meccanismi dell'infiammazione
- › Fonti possibili di dolore

Perché ci si fa male in palestra

- › Dolore e tecnica esecutiva
- › Dolore e sovraccarico funzionale
- › Dolore e disfunzione articolare
- › Postura e dolore

Perché sono storto? La genesi della postura

- › Postura e fattori ambientali
- › Postura e fattori biologici
- › Postura e fattori neurali

“Correggere” la postura: il ruolo del personal trainer

Traumatologia nel fitness: arto superiore

Il dolore alla spalla

- › Cos'è l'impingement sub-acromiale?
- › Cause di impingement sub-acromiale: fattori intrinseci ed estrinseci
- › Altri tipi di impingement
- › L'impingement esiste davvero?
- › Dolore alla spalla: non solo impingement

Il dolore alla spalla nel fitness

- › Interpretazione degli esami diagnostici
- › Linee guida generali in caso di dolore alla spalla
- › Principi di fitness adattato
- › Esercizi di spinta in avanti
- › Esercizi di sollevamento dell'omero
- › Esercizi di tirata
- › Dosaggio dell'allenamento, cautele e controindicazioni

Lussazione e sub-lussazione di spalla

- › Instabilità di spalla: basi teoriche
- › Meccanismi di lussazione/sublussazione e possibili conseguenze
- › Cenni di riabilitazione post lussazione di spalla

Lussazione o sublussazione di spalla nel fitness

- › Definizione del grado di rischi
- › Scelta degli esercizi, adattamenti e cautele
- › Soggetto a basso rischi

- › Soggetto ad alto rischi

Il dolore al gomito

Epicondilite

- › Dolore laterale al gomito: oltre l'epicondilite

Epitrocleeite

- › Dolore mediale al gomito: oltre l'epitrocleeite

Dolore al gomito nel fitness

- › Linee guida generali in caso di epicondilite ed epitrocleeite
- › Scelta degli esercizi e adattamenti
- › Cautele e controindicazioni

Traumatologia nel fitness: tronco

Il dolore cervicale

- › Aspetti disfunzionali contribuenti al dolore
- › Esami diagnostici: il giusto approccio alle alterazioni cervicali

La cervicale nel fitness

- › Linee guida generali in caso di dolore alla cervicale
- › Scelta degli esercizi, cautele e controindicazioni

Alterazioni posturali del rachide toraco-lombare nel fitness

Ipercifosi toracica

- › Ipercifosi nel fitness: cosa fare in palestra?

Scoliosi

- › Scoliosi: cosa fare in palestra?

Iperlordosi e ipolordosi

- › Alterazioni della lordosi: cosa fare in palestra?

Il dolore lombare

- › Cause del dolore e imaging diagnostico
- › Mal di schiena: una prospettiva differente

Dolore lombare acuto: cosa fare in palestra

- › Terminologia di base
- › Ho una protrusione/ernia senza dolore: posso fare palestra?
- › Ho una protrusione/ernia e ho un forte dolore alla schiena: tornerò mai ad allenarmi?

Dolore lombare cronico: cosa fare in palestra

- › Mal di schiena di natura articolare
- › Mal di schiena di natura discale

Traumatologia nel fitness: arto inferiore

Dolore anteriore di ginocchi

- › Aspetti funzionali legati al dolore patello-femorale
- › Controversie legate alla correlazione tra tracking rotuleo e dolore

Dolore anteriore di ginocchio: cosa fare in palestra?

- › Cautele e controindicazioni

Problematiche post trauma nel fitness

- › Lesioni meniscali
- › Lesione del legamento crociato anteriore
- › Altre lesioni legamentose

La rigidità di caviglia

- › Caviglia rigida e fitness adattato

Bibliografia

Cap 4 Stretching e mobilità articolare

Stretching e mobilità: aspetti teorici

- › Stretching ed esercizi di mobilità articolare

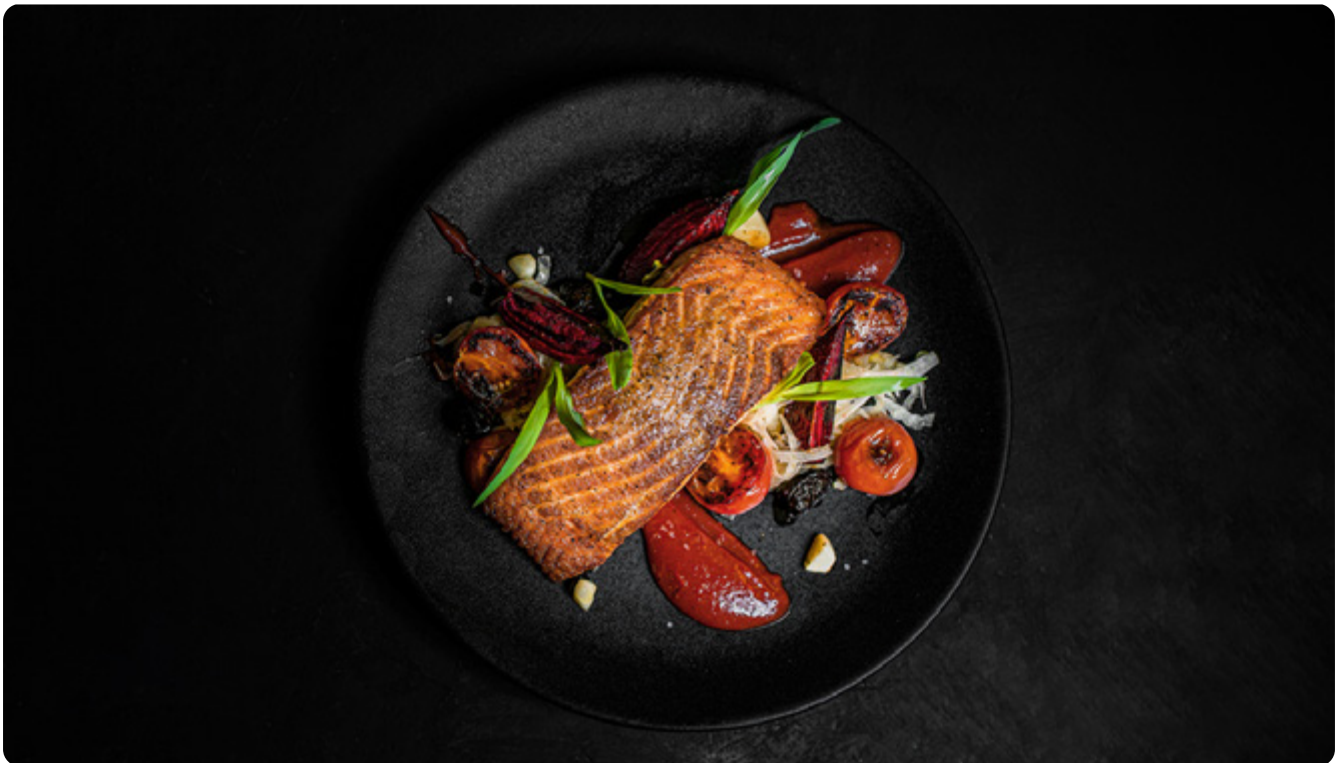
Quando e perché fare Stretching nel fitness

- › Lo stretching è utile nel riscaldamento?
- › Lo stretching riduce i DOMS?
- › Quando serve fare stretching?

Scenari tipici di rigidità in palestra ed esercizi di mobilità

- › Rigidità nello Squat
- › Scarsa flessibilità dei muscoli ischiocrurali
- › Scarsa flessibilità del muscolo ileo-psoas
- › Rigidità in flessione di spalla
- › Rigidità in estensione di spalla
- › Rigidità in rotazione esterna di spalla
- › Rigidità in rotazione interna di spalla

Bibliografia



SEZIONE IV

Nutrizione per il fitness

Rispetto a come è strutturata la parte dell'alimentazione nella attuale certificazione, è parso evidente una sezione dedicata alla alimentazione e nutrizione più sintetica e che dia le prime informazioni utili per il Personal Trainer senza scendere troppo nei dettagli e in processi fisiologici più approfonditi. Come introduzione dell'argomento, spiegheremo il perché un personal trainer deve conoscere le nozioni minime quando si parla di alimentazione anche se non può redigere una dieta, entrando nel dettaglio riguardo l'attuale legislazione, le figure abilitate, il percorso per diventare un nutrizionista (potrebbe essere interessante per il corsista nel caso voglia poi intraprendere questo percorso) e come collaborare con questo professionista (spiegando perché il lavoro multidisciplinare in team è la nostra filosofia).

A corollario di questo, sottolineo che la presente sezione dovrà dare tutti gli

strumenti minimi al PT per comprendere a pieno la parte della “ricomposizione corporea” di Marco Perugini, che è ovviamente spendibile nella pratica per il futuro PT per comprendere le logiche che un nutrizionista potrebbe decidere di far applicare ad un proprio cliente, creando così comunque un linguaggio comune tra le due figure in ottica di collaborazione (analogamente alla parte di Anatomia e Traumatologia con la figura di fisioterapista) o che possa sperimentare su se stesso/un amico/parente (anche ai fini della tesina di ammissione).

tutto il presente capitolo dovrà costituire un manuale pratico per il PT a scopo divulgativo con i propri clienti e conterrà tutte le linee guida più recenti sull'alimentazione.

Per il presente modulo base, dovranno essere inserite le linee guida per una sana alimentazione della CREA, riassumendole, in modo che il PT abbia bene in mente le indicazioni per le persone sedentarie e che le possa così utilizzare per i propri clienti senza commettere alcun reato o abuso di professione.

Quindi diremo quante volte alla settimana è consigliato assumere carne rossa, pesce, uova, legumi etc.

L'autore ha previsto per un futuro nuovo manuale si prenderanno invece le linee guida dell'ISSN, dando maggiormente focus sui macros, numero di pasti, timing di assunzione per una popolazione prettamente sportiva.

Importante è citare con chiarezza le fonti, in modo che queste siano correttamente riportate dal PT ai propri clienti.

Infine, qualche cenno sui principali disturbi alimentari che il corsista si troverà di fronte nel corso della sua futura professione (o che magari ne è affetto in prima persona), come riconoscerli e come gestire il problema (a chi affidarsi, come evitare che possano incorrere, quali sono le cause, come aiutare una persona che ne è affetta).

NUTRIZIONE PER IL FITNESS**Sommario****Cap 1 Perché un corso di nutrizione in una certificazione per PT**

Il PT non può fare diete

Cosa accade a un PT che commette abuso di professione?

Chi può prescrivere diete

Che percorso intraprendere per diventare “esperti” in nutrizione sportiva

Cosa possono fare i PT in ambito nutrizionale?

Il ruolo del PT come “educatore alimentare”

E allora perché un corso di nutrizione per PT?

Cap 2 Cenni di fisiologia del dimagrimento

Il modello del bilancio energetico

L'energia in entrata: le calorie

L'energia in uscita: il dispendio energetico

Il dispendio energetico a riposo (Resting EE o REE)

Il dispendio energetico non a riposo (Non resting EE o NREE)

Il principio base di tutte le diete

Le diete a basso contenuto di carboidrati e le diete chetogeniche

Le diete dissociate

La dieta Paleo

Il digiuno intermittente

La dieta Zona

La dieta gluten Free

La dieta vegetariana

Concludendo...

La piramide dei fattori alla base della composizione corporea

Come calcolare il fabbisogno calorico

Formule per il calcolo del metabolismo basale

Moltiplicatori per stimare il dispendio energetico da attività fisica

Formule dirette per stimare il fabbisogno energetico

Approccio empirico: mettiamo ogni pezzo al proprio posto

Il mondo reale

Come valutare l'assunzione alimentare (calorica)

Recall di 24 ore

Questionari sulla frequenza alimentare (FFQ)

Il diario alimentare

Gli esami del sangue

I principali valori da tenere sotto osservazione

Le transaminasi

Cap 3 I nutrienti

Proteine

Qualità delle proteine

Dobbiamo assumere massimo 30 grammi di proteine per pasto?

Funzioni delle proteine

Le proteine non fanno male

Carboidrati

Classificazione dei carboidrati

Le funzioni dei carboidrati

Destini del glucosio e modalità di conservazione dei carboidrati

Relazione tra glicogeno e attività fisica

Relazione tra glicogeno e fame

Regolazione della glicemia

Cosa succede se non assumiamo carboidrati?

Fibra alimentare

Grassi

Classificazione degli acidi grassi

Perché nelle linee guida si fa differenza tra grassi saturi e insaturi?

Gli $\omega 3$

Funzioni e metabolismo dei grassi

Alcol

Acqua e sale

Il bilancio idrico

Regolazione del bilancio idrico

Quanto dobbiamo bere: le linee guida pratiche

Quanto sale dobbiamo assumere

I micronutrienti

I minerali

Le vitamine

Cap 4 Gli integratori

Classificazione degli integratori

Creatina monoidrato

β -idrossi β -metilbutirrato (HMB)

Integrazione di proteine

Integrazione di amminoacidi essenziali (EAA)

Riepilogo sugli integratori e classificazione dettagliata

Cap 5 Linee guida

Le linee guida sulla frequenza di assunzione giornaliera

Le linee guida sulla frequenza di assunzione settimanale

Variazioni di peso settimanali

Qual è il deficit adeguato?

Qual è il limite da non dover mai superare?

Qual è la durata adeguata per un periodo di ipocalorica?

Qual è il surplus calorico adeguato per mettere massa muscolare?

Fabbisogno proteico

Fabbisogno glucidico

Fabbisogno lipidico

Cap 6 I DCA (disturbi del comportamento alimentare)

Classificazione dei DCA

- › Anoressia nervosa
- › Bulimia Nervosa
- › Binge eating
- › Sindrome da alimentazione notturna (NES)
- › Ortoressia
- › Vigoressia

› Esercizio fisico eccessivo-compulsivo

Come riconoscere una persona affetta da dca in palestra?

Quali sono i professionisti con i quali collaborare?

Cosa può fare e non fare un personal trainer?

A cosa deve stare attento il personal trainer?



SEZIONE V

Ricomposizione corporea alimentazione

La sezione “Ricomposizione Corporea (alimentazione)” di Marco Perugini è naturale proseguimento e completamento della nuova parte teorica “Nutrizione per il fitness” (sezione IV).

Questo perché da al corsista degli strumenti pratici per capire come viene strutturato nella pratica un percorso di body recomp, necessario sia per comprenderne le logiche di fondo sia per poter attivamente collaborare con il professionista scelto dal cliente nel medio/lungo termine lato programmazione dell'allenamento.

Di conseguenza, daremo gli strumenti pratici al personal trainer per far affrontare una fase di monitoraggio iniziale, una successiva di bulk e una seguente di cut, sia con la gestione a macros sia con una strategia “macros free”. Pertanto fasi più tecniche e complicate come la transizione, la reverse diet e strategie di bulk

e cut per avanzati troveranno eventualmente posto in un futuro manuale, visto che avranno una loro utilità in contesti più agonistici e non di fatto per la persona comune.

A tal proposito nel nuovo Cap 4, avremo un approccio pratico dedicato a tutte quelle persone che si presentano in palestra dicendo che pur mangiando poco non dimagriscono. Daremo una soluzione pratica la problema: ci faremo raccontare dal soggetto quello che mangia, scrivendo tutto quello riportato autonomamente e faremo seguire alla persona un monitoraggio di 2-3 settimane con tale regime alimentare. Qui ci ricollegiamo con la parte di nutrizione riguardante l'educazione alimentare: alla persona diremo "mangia quello che mi hai raccontato di mangiare senza aggiungere niente altro" e poichè tipicamente i soggetti si dimenticano fatalmente di tutti gli spuntini e fuori pasto, molto probabilmente già durante questo periodo di monitoraggio troveranno la propria normocalorica effettiva o addirittura perderanno peso (essendosi dimenticati di una mole di alimenti introdotti inconsapevolmente molto importante). Analogamente, sarà presentato quindi una proposta di cut e il bulk senza l'utilizzo di macros attraverso la strategia alimentare della dieta PLG presente in Running nutrition.

L'idea alla base, che si troverà in perfetto continuum con il cap 1 della sezione IV è che tutto molto bello ma (e come sappiamo tutto quello che viene prima del "ma" non conta), per un PT alla fine probabilmente sarà questo approccio da utilizzare con la maggior parte dei clienti, anche perché metterà al riparo da qualsiasi magagna legale e ben si sposa con le linee guida e i consigli alimentari che gli sono consentiti.

RICOMPOSIZIONE CORPOREA**Sommario****Cap 1 Il modello di riferimento**

La composizione corporea
Massa grassa e massa magra
Il BMI
Assimilare e consumare energia
I macronutrienti
Assimilare i nutrienti
Il bilancio calorico
I metabolismi
L'omeostasi calorica
Il paradigma della ricomposizione corporea
Uno scenario classico
Il protein sparing
Sensibilità e resistenza all'insulina
Lo stress dovuto alla dieta
L'effetto del dimagrire "male"
Lo stallo nella perdita di peso
Tracciare la linea di partenza
Metodo diretto
Metodo indiretto
Massa magra o peso corporeo per i macro?
Diretto o indiretto?
Valutare il percorso
Aderenza e sostenibilità dietetica
L'acqua
Caso studio - Sara
Il potere calorico del condimento

Cap 2 Ricomposizione corporea "con i macro"

La fase di cut
Strategie per la fase di cut

Caso studio - Cut a taglio progressivo
Caso studio - Cut a taglio netto e risalita
Strategie di cut con manipolazione infrasettimanale dei macronutrienti
Evitare lo stallo del peso
La fase di bulk
Strategie per la fase di bulk
Caso studio - bulk "a piramide scalare"
Caso studio - bulk "Normo + sgarro"
Caso studio - bulk "Ipo + sgarro"
Il consolidamento
Consolidamento a "ciclizzazione di macro"
Consolidamento "ad alta aderenza"
Quale strategia scegliere

Cap 3 Ricomposizione "senza macro"

Le calorie non contano... o contano?
Mangiare con gli occhi
La densità calorica
I carboidrati non fanno ingrassare
Iniziare
La dieta PLG
Il principio 80-20 applicato alla dieta PLG
Taglio calorico con la PLG
Incremento di peso con la PLG
Appendice - Ricettario
Colazione
Pranzo
Cena

Cap 4 La Reverse Diet

L'errore di fondo
La Reverse Diet come potenziale strategia
La Reverse Diet come unica scelta possibile
Tagliare le calorie

- › Sudare per dimagrire
- › La corsa a digiuno

La corsa sul tapis roulant

Programmi

- › Correre in maniera sicura
- › Saper fare per insegnare a fare
- › Steady State Training
- › Interval Training
- › 10k Training

Cap 6 Le attività “metaboliche” in palestra

Il modello fisiologico dei circuiti metabolici

- › VO2Max
- › Lattato ematico
- › VO2 e pulsazioni cardiache
- › Migliorare l'efficienza cardiovascolare
- › Efficienza energetica

Attività cardio ad alta intensità continue ed intervallate

EPOC

- › Scenari

Conclusioni

Cap 7 L'attività cardiovascolare in palestra

HIIT la soluzione ad ogni problema?

Vantaggi e limiti dell'allenamento metabolico

I consumi calorici

Le tipologie di attività cardiovascolari

Cap 8 Allenamenti metabolici su macchine cardio

I primi allenamenti metabolici continui

L'utilizzo di altre macchine cardio

Proseguire nel miglioramento

Le attività metaboliche intermittenti

Un protocollo per allenamenti su macchine cardio

Allenamenti in gruppo

Conclusioni

Cap 9 Allenamenti metabolici con sequenze esercizi

Caratteristiche motorie degli esercizi

Alcuni metodi di svolgimento degli esercizi

I primi allenamenti con sequenze di esercizi

Impostare le progressioni negli esercizi in sequenza

Un protocollo di allenamento con le sequenze di esercizi

Allenamenti in gruppo

Conclusioni

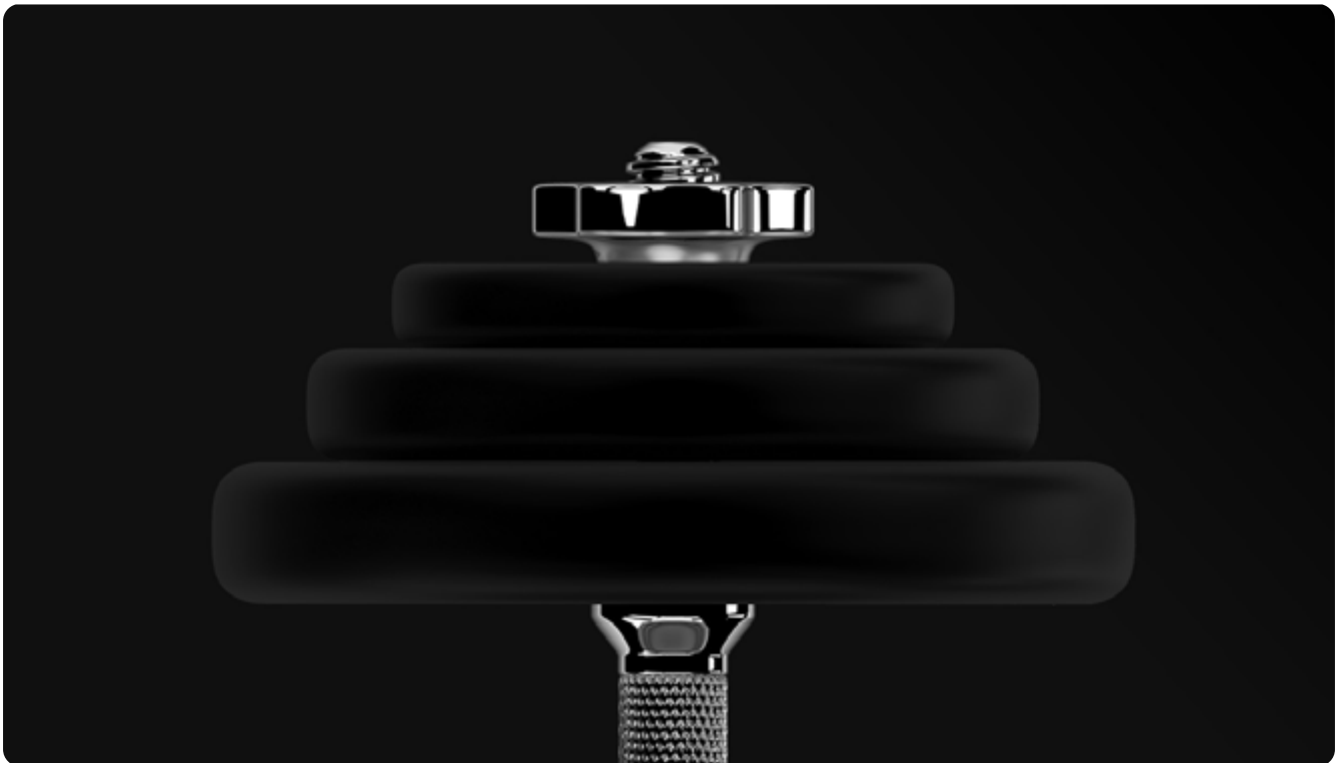
- › Conclusioni - Resistance training e allenamenti metabolici

Cap 10 La plicometria: aspetti teorici e pratici per il personal trainer

Come si esegue la plicometria

- › Protocollo a 7 pliche (Jackson & Pollock)
- › Protocollo a 3 pliche (Jackson & Pollock)

Interpretazione dei dati ottenuti



SEZIONE VI

Teoria dell'allenamento

La sezione si pone l'obiettivo di illustrare quello che sta dietro all'allenamento, spiegando i modelli teorici e i concetti che sono necessari per comprendere il "dietro alle quinte": la supercompensazione, le leggi fondamentali, la tecnica esecutiva, le variabili dell'allenamento e le loro relazioni.

Ma non solo teoria: viene data un'implementazione pratica e spendibile sul campo illustrando alcuni schemi di allenamento per far comprendere come passare dal classico lavoro "a cedimento" al lavoro a "buffer" e perché questo sia vantaggioso. Infine viene illustrato come organizzare una seduta e strutturare correttamente dei mesocicli di allenamento al fine di periodizzare lo stesso.

TEORIA DELL'ALLENAMENTO**Sommario****Introduzione Teoria e pratica dell'allenamento**

L'allenamento istintivo
Il miglioramento come elemento di divertimento
Scopo della sezione
Struttura della sezione
L'arte dell'allenamento
Il primo schema di allenamento della storia

Cap 1 La teoria della Supercompensazione

L'energia adattativa
Ciò che non ti uccide ti rende più forte?
La Teoria della Supercompensazione
Conclusioni

Cap 2 Le leggi fondamentali dell'allenamento

Le leggi fondamentali ed universali dell'allenamento
La accommodation law
Conclusioni

Cap 3 Adattamenti

Reclutamento spaziale muscolare
Sincronizzazione o reclutamento muscolare temporale
Coordinazione intermuscolare
Ipertrofia
L'effetto macroscopico degli adattamenti
Doping
Conclusioni

Cap 4 La tecnica

La tecnica come "saper far bene"
La tecnica come canone estetico

La tecnica come sicurezza per la salute
L'apprendimento della tecnica nella pratica
Conclusioni

Cap 5 L'allenamento come processo

Uno schema universale per l'allenamento

- › I principi
- › I metodi
- › La persona
- › La scheda
- › GO!
- › Tirare le somme
- › Il diario di allenamento
- › Feedback

Stesse fasi, più piani
Conclusioni

Cap 6 La periodizzazione dell'allenamento

Aspettare il picco...
Il ciclo shock
Supercompensazione a gruppi
Ristrutturare un immobile
Il progetto allenamento
La periodizzazione dell'allenamento
Il modello proposto
Conclusioni

Cap 7 I mattoni dell'allenamento

I parametri dell'allenamento
I legami fra le variabili
Volume ed intensità
Il modello VI
Il limite della progressione lineare
Andare oltre

La struttura canonica di uno schema per la forza

E dopo? Ripetere è vantaggioso

Conclusioni

Cap 8 Case study - Schemi a cedimento

Gira lo schema

- › Non è lo schema, è la progressione

Il warm up

Il metodo 6+10

- › 6+10 in action
- › Behind the scenes del 6+10
- › Fai questo...
- › Il carico giusto
- › Analisi del programma
- › Ma si potrebbe...
- › E dopo?

EVA Training

- › Live EVA Training
- › Behind the scenes dell'EVA Training
- › Fai questo...
- › Il carico giusto
- › Analisi del programma
- › E dopo?
- › EVA + 10 Training
- › N5-EVA Training
- › N4-EVA Training

Conclusioni

Cap 9 Le percentuali di carico e il buffer

Le percentuali di carico

- › Stimare ma con criterio
- › Principianti ed avanzati
- › Test del massimale per un principiante
- › Percentuali empatiche
- › Conclusioni

Il buffer

- › Un esperimento
- › La gestione del recupero
- › Il vantaggio del buffer
- › Conclusioni

Focus – La scala RPE

Cap 10 Case study – Schemi non a cedimento

Hello world

- › La struttura del programma
- › Accumulo
- › Conversione
- › Trasformazione
- › E dopo?

Schemi à la carte

Schema 3x3

Schema 3x3 Long

Schema 3x4

Schemi avvitati

Schema NHF

Prilepin nella pratica

- › Accumulo
- › Conversione
- › Trasformazione
- › Oltre le definizioni

Conclusioni

Cap 11 – Organizzare una seduta

Gli elementi di una seduta

- › Insegnare
- › Stancare
- › Rilassarsi
- › L'abbandono

Lo scopo di una seduta

Dalle parti corporee ai movimenti

Dal complesso al semplice

Le zone di una seduta e le tipologie di esercizi

- › Esercizi di base
- › Esercizi complementari
- › Schemi per i complementari
- › Esercizi a piacere
- › Quanti esercizi, per quanto tempo?

Idee pratiche

Conclusioni

Cap 12 **Strutturare programmi**

Le regole del gioco

- › Numero delle sedute settimanali
- › Distribuzione delle sedute settimanali
- › Durata delle sedute
- › Un modello

Microcicli tramite modulazione

Un intero (meso) ciclo

Evitare la noia

Conclusioni

Bibliografia

Appendice A **Overtraining**

Overreaching ed overtraining

Overtraining e depressione

Cosa accade in palestra

Conclusioni

Appendice B **Cenni di preparazione fisica**

Il transfer

Il modello prestativo

La forza

- › Specificità

Alcuni temi della preparazione fisica

- › L'angolo specifico
- › Velocità degli esercizi
- › Cosa insegnano "i pesi"?

Una preparazione fisica di base



SEZIONE VII

La gestione iniziale del cliente

La nuova sezione in oggetto si pone l'obiettivo di far comprendere come effettuare la gestione iniziale del soggetto che il PT allena. Questa fase è la più delicata ed importante perché pone le basi per stabilire e consolidare un rapporto duraturo con un cliente.

Nella visione del Project il PT è visto come hub, stella polare e figura di raccordo fra più figure professionali e che la soluzione vincente sia quella di lavorare in team di competenze, integrare e non sostituire le professionalità.

Sarà affrontato il tema dei possibili infortuni durante l'attività con il PT: è necessario pertanto sia sensibilizzare alla sicurezza le persone seguite, sia strutturare una intervista conoscitiva da effettuare durante la prima seduta per identificare patologie e problemi che necessitano di uno specialista, anche per tutelare al massimo il PT da antipatici strascichi legali. A tale proposito a fine della sezione

avremo un'appendice sulla sicurezza in palestra con le 10 regole d'oro da seguire per evitare i più comuni infortuni da sala pesi.

Avremo ovviamente un capitolo che analizzerà le aspettative del cliente e di come il PT debba stabilire per ogni persona che segue un percorso, assegnando degli obiettivi che possono essere del tutto differenti dai desideri delle stesse persone (spesso in preda di miti, credenze e bias conoscitivi): per facilitare il professionista nel compito verranno descritte (in modo stereotipato) le principali tipologie di clienti, spiegando di come la base di lavoro sia comune per poi dedicare le dovute attenzioni alle singole specificità.

Infine, si descrive come impostare la prima seduta e quelle successive, fondamentali per la prosecuzione del rapporto lavorativo dando alcune strategie pratiche stile guida sulla base dell'esperienza lavorativa degli autori.

Abbiamo poi ritenuto congruo inserire in tale sezione, una veloce panoramica dei più utili test di valutazione che un PT può somministrare al cliente al primo incontro, per verificare la mobilità delle principali articolazioni (test di mobilità articolare attiva, passiva e test di forza).

Le batterie di test qui proposte saranno somministrabili in pochi minuti e saranno specifici per un contesto fitness, per evitare che il soggetto si senta una cavia e si annoi ma in modo da dotare il professionista di strumenti utili che gli possano servire per assegnare al cliente i compiti motori alla sua portata.

LA GESTIONE INIZIALE DEL CLIENTE**Sommario****Cap 1 Le sinergie con altre figure professionali****Cap 2 La tutela della salute e della sicurezza del cliente**

Il certificato medico di idoneità all'attività

- › Tipologie di attività
- › Quando chiedere il certificato
- › Ha senso chiederlo lo stesso?
- › La visita di idoneità sportiva agonistica
- › La visita di idoneità sportiva non agonistica
- › Il certificato di idoneità alle attività ludico-motorie

Lo stato di salute del soggetto

- › Red Flags
- › Yellow flags
- › La scelta del tipo di visita medica
- › I problemi muscolo-scheletrici

La sicurezza in palestra

Conclusioni

Bibliografia

Cap 3 Le aspettative del cliente

Ciò che il cliente vuole

Codice di comportamento

Distorsioni nelle aspettative

- › Visione distorta del miglioramento estetico
- › Enfasi sul dimagrimento localizzato
- › Enfasi su un dato esercizio o una data attività
- › Paura o desiderio di mettere su massa muscolare
- › Paura nell'utilizzo dei "pesi"
- › Distorsione nella risoluzione di problemi muscolo-scheletrici
- › Visione distorta dell'impegno per ottenere un dato dimagrimento

Il vero percorso di miglioramento

Le principali categorie di clienti

- › Il soggetto maschile e il soggetto femminile “sani”
- › L’aspirante bodybuilder (il fisico da spiaggia)
- › La modella/influencer
- › Il soggetto femminile ginoide
- › Lo sportivo professionista/amatore
- › Il ragazzo (minore o under 18)
- › Il soggetto fortemente sovrappeso o obeso
- › Il soggetto anziano
- › Il soggetto con problemi cardiovascolari o di altra natura
- › La donna incinta

Cap 4 Impostare la prima seduta

La valutazione funzionale del soggetto

Scopo della prima seduta

Gli esercizi da svolgere

Spiegare gli esercizi

Esempio #1 – Introduzione alla panca piana

Esempio #2 – Introduzione allo squat

Tirando le fila

Le prime 2-4 settimane

E poi?

Appendice Sicurezza in palestra

Introduzione

N°1 – Attento agli altri quando scarichi i pesi

N°2 – Attento a te quando scarichi i pesi

N°3 – Attento alle macchine

N°4 – Attento a non forzare le macchine

N°5 – Attento quando ti muovi

N°6 – Blocca sempre i dischi

N°7 – Controlla la stabilità degli appoggi

N°8 – Metti sempre in ordine le attrezzature

N°9 – Attento alla rastrelliera

N°10 – Attento ai tapis roulant

Appendice I “pesi” sono pericolosi per i ragazzi in via di sviluppo?

Bibliografia

Appendice La Valutazione funzionale

Concetti preliminari

Test di mobilità passiva

- › Mobilità in flessione di spalla: test e interpretazioni
- › Mobilità in estensione di spalla: test e interpretazioni
- › Mobilità in rotazione di spalla: test e interpretazioni
- › Mobilità in flessione d'anca: test e interpretazioni
- › Mobilità in estensione d'anca: test e interpretazioni

Test di mobilità attiva

- › Squat test
- › Flessione del tronco in avanti

Test di forza per il personal trainer

- › Muscoli della spalla
- › Muscoli dell'anca

Bibliografia



SEZIONE VIII

Il metodo inVictus

La nuova sezione in oggetto si pone l'obiettivo di illustrare il metodo inVictus per costruire correttamente una scheda di allenamento: capire le varie tipologie di stimoli che innescano l'ipertrofia, i parametri principali e la selezione degli esercizi, le principali progressioni da seguire, il lavoro a buffer vs il lavoro a cedimento, la frequenza con cui somministrare gli stimoli allenanti nel microciclo settimanale, i principali metodi e periodizzazioni. Infine sarà illustrato come cambierà l'approccio allenante se il soggetto è in una fase di cut o di bulk.

IL METODO INVICTUS**Sommario****Cap 1 Gli antipodi del mondo del Fitness**

Alta intensità con l'8x8

- › 8x8? No grazie
- › 8x8, farlo funzionare

Il diario di allenamento

Ipertrofia funzionale con il Powerlifting

Perché fanno tutti 3x6

Il metodo Invictus

Cap 2 L'iceberg Invictus

Costanza

Organizzazione del lavoro

Performance

Equilibrio stimolo – riposo

Divertimento

Tecnica

Progressioni

Intensità e volume

Effort

Selezione degli esercizi

Cap 3 - Le tipologie di stimolo allenante

Un breve ripasso

Il cedimento muscolare e l'ipertrofia

I fattori dell'ipertrofia muscolare

- › Tensione meccanica
- › Stress metabolico
- › Danno muscolare

Conclusioni

Cap 4 - I parametri di una scheda di allenamento

Intensità di carico

Volume

Frequenza

Densità

Effort

Tempo sotto tensione

Velocità di esecuzione

- › Miglioramento tecnico
- › Enfasi su un particolare punto dell'esercizio

Scelta e ordine degli esercizi

- › Esercizi fondamentali/di base
- › Esercizi complementari

Cap 5 Buffer e cedimento

Cedimento sulle basse ripetizioni

Cedimento su medie ripetizioni

Cedimento con alte ripetizioni

Test RM

Tecniche di intensità

- › Superset
- › Stripping
- › Ripetizioni parziali
- › Rest pause
- › Isometrie

Cap 6 Le progressioni

Progressioni di carico

Progressioni di volume

Progressione doppia di carico e volume

Progressioni di densità

Progressione di intensità percepita

- › Progressioni di frequenza
- › Progressione di tecnica
- › Conclusioni

Cap 7 Le fondamenta di un programma

Ciò che fa migliorare

- › Tecnica corretta
- › Organizzazione del lavoro
- › Progressioni
- › Corretta scelta degli esercizi
- › Corretto intervallo di ripetizioni
- › Alta intensità percepita

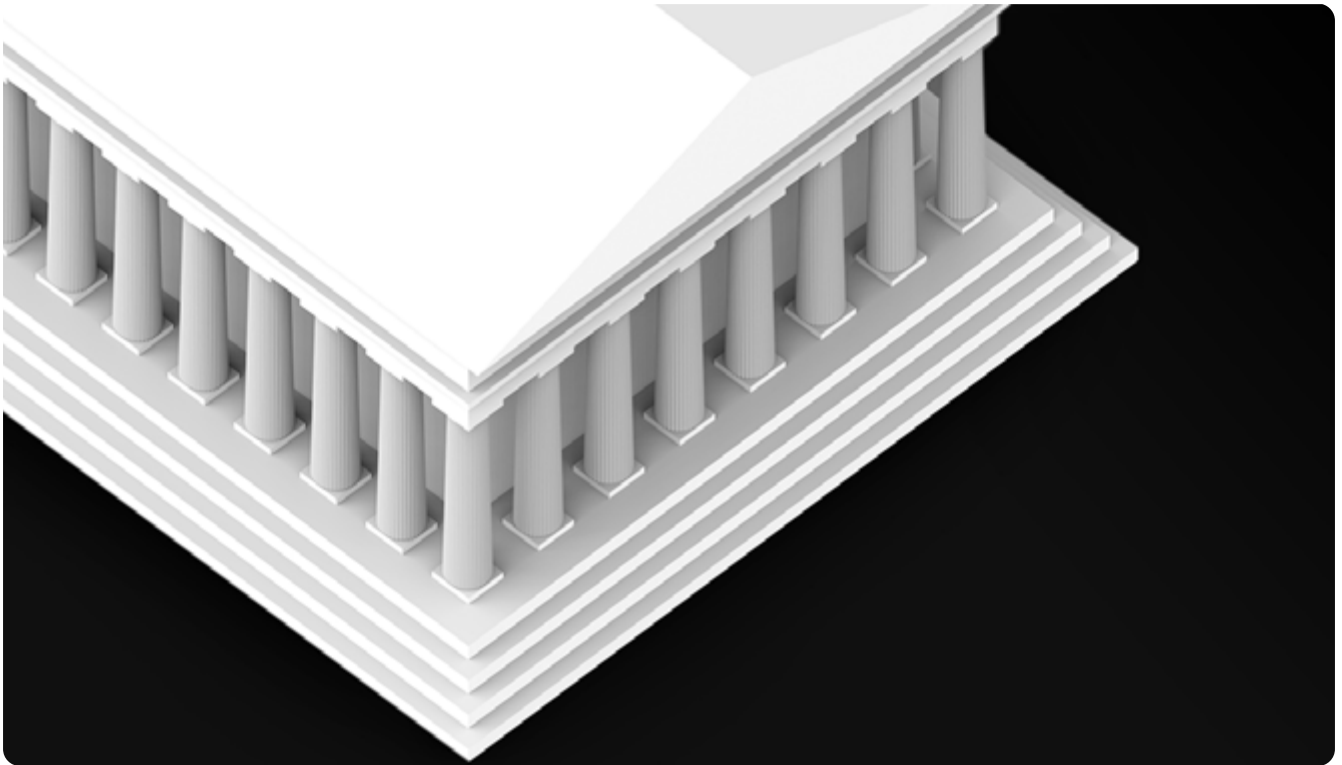
L'organizzazione del lavoro

- › La multifrequenza
- › Il metodo Hatfield
- › Il metodo PHAT
- › La periodizzazione sul medio/lungo periodo

Le principali split di allenamento

- › Full Body
- › Upper/Lower
- › Push/Pull
- › Push/Pull/Legs
- › Push/Pull/Legs/Full Body
- › Altre split

Conclusioni

**SEZIONE IX**

Il metodo inVictus: i programmi

La nuova sezione in oggetto si pone l'obiettivo di proporre al PT alcune schede di allenamento pronte all'uso, pensate sulla base dei principi teorici esposti precedentemente nel manuale nelle sezioni VI e VIII.

Non è altro che la realizzazione pratica della nostra filosofia di allenamento natural a scopo ipertrofia e forza.

Avremo quindi sia per il soggetto maschile che per quello femminile, una serie di proposte a seconda del livello di esperienza del soggetto (principiante, intermedio, avanzato) e con alcuni focus di grande interesse (come ad esempio quello sui glutei per i soggetti femminili).

IL METODO INVICTUS: I PROGRAMMI**Sommario****Introduzione I programmi del Metodo Invictus**

I 5 pilastri

Programmi... per chi?

- › Per uomini e donne
- › Per il livello di esperienza in allenamento

Cap 1 Il Metodo Invictus per gli uomini

Il principiante senza esperienza

- › Obiettivi
- › Organizzare il lavoro

Il principiante con minima esperienza

- › Obiettivi
- › Organizzare il lavoro

Il soggetto intermedio

- › Obiettivi
- › Organizzare il lavoro

Il soggetto avanzato

- › Obiettivi
- › Organizzare il lavoro - Soggetto VP
- › Organizzare il lavoro – Soggetto F

Cap 2 Il Metodo Invictus per le donne

Particolarità dell'allenamento femminile

- › Composizione corporea
- › I biotipi
- › I pesi fanno diventare grosse?
- › Donne e glutei

La principiante senza esperienza

- › Obiettivi
- › Organizzare il lavoro

La principiante con minima esperienza

- › Obiettivi
- › Organizzare il lavoro

Il soggetto intermedio/avanzato

- › Obiettivi
- › Organizzare il lavoro

Appendice Allenamento durante una dieta ipocalorica

**SEZIONE X**

Marketing e comunicazione con il cliente

La nuova sezione in oggetto si pone l'obiettivo di trattare i primi concetti del marketing per un PT e come gestire il rapporto professionale e commerciale con i propri clienti; in particolare la parte inerente al marketing avrà l'obiettivo di aiutare il PT a ragionare secondo i principi, applicarli e gettare i semi del successo facendo la gavetta”.

MARKETING E COMUNICAZIONE CON IL CLIENTE**Sommario****Cap 1 Eureka marketing – pensavo fosse un'altra cosa**

Introduzione

Che cos'è il marketing?

Valore percepito e valore reale

Perché il marketing è importante?

Ingredienti fondamentali del marketing

Oceano blu e oceano rosso

Marketing per brevettati vs marketing per laureati

Il principio dei principi – scopri l'80/20 che fa la differenza

- › Il mondo è sbilanciato
- › Il principio di Pareto
- › L'80/20 del marketing
- › Il cuore del marketing di successo: la strategia

Conosci te stesso

- › Introduzione
- › La tua passione
- › Il tuo perché e la tua mission
- › Diventa profeta di te stesso
- › Creare buone abitudini
- › Eliminare le cattive abitudini

I principi della persuasione

- › Il principio fondamentale alla base delle nostre decisioni
- › Principio dell'autorevolezza
- › Principio dell'authority in pratica
- › Principio di coerenza
- › Principio di coerenza in pratica
- › Principio della simpatia
- › Principio della simpatia in pratica
- › Principio di scarsità
- › Principio di riprova sociale
- › Principio della riprova sociale in pratica

- › Principio di reciprocità
- › Principio di reciprocità in pratica
- › Principio della Presuasione
- › Conclusione sui principi della persuasione
- › Il principio cardine della vendita e della persuasione
- › Le tre fasi fondamentali dell'empatia
- › 10 regole d'oro della Negoziazione
- › Domande efficaci
- › Le fasi della vendita
- › Quando dire no o non insistere
- › Crea un'esperienza motivante
- › Conclusioni

Cap 2 Il cliente ideale

Definire la buyer persona, il protagonista

Le 10 personalità tipiche della palestra

Questionari, interviste e sondaggi

Feedback dei clienti

Recensioni, testimonianze e referenze

Come raccogliere le recensioni e le testimonianze?

Linee guida: cosa scrivere?

Dove mettere le recensioni

Risultati prima e dopo

Referenze

Come ottenere più referenze e recensioni?

Cap 3 E il Digital marketing?

Quali sono i fondamentali del marketing online?

Linee guida fondamentali per Instagram

Google My Business

Recensioni

Mail professionale

Whatsapp e telegram

Face book e Youtube

Conclusioni

Bibliografia

Sitografia