



## **Composizione corporea in Palestra: I marker BIA fondamentali per la forma fisica**

Firenze, Sabato 14 APRILE 2012 - Grand Hotel Baglioni

La valutazione funzionale di atleti ed utenti fitness è punto di partenza per la stesura e l'adeguamento del piano di allenamento. La comprensione completa di un referto di analisi di composizione corporea effettuato con impedenza bioelettrica vettoriale e convenzionale può diventare un valido sistema di stesura e controllo dell'allenamento e dell'apporto nutrizionale nello sportivo di élite o nel principiante.

Il corso mira a fornire strategie, metodi e tecniche scientificamente validati che aiutino il preparatore in una efficace valutazione della "macchina-uomo" in ambito sportivo: performance, recupero, alimentazione, potenziamento e dimagrimento possono essere modulati e spesso anticipati nel loro esito attraverso la lettura di specifici marker.

La trattazione dei vari argomenti sarà formulata in modo da favorire l'acquisizione e il perfezionamento dei concetti esposti dal punto di vista teorico e, soprattutto, nell'applicazione pratica.

Lo stage è organizzato in un percorso full immersion di una giornata. La quota comprende materiale, colazione di lavoro, attestato.

L'Equipe docente è selezionata tra i migliori Professionisti dello Sport con una specifica preparazione, teorica e sul campo, relativa a composizione corporea, preparazione atletica e nutrizione.

Un'occasione da non perdere per confrontarsi con Esperti e Tecnici di Body Composition e nutrizione sportiva di livello internazionale.

Corso rivolto alle varie figure professionali della preparazione fisica:  
Preparatori Atletici, Personal Trainers, Laureati in Scienze Motorie, ISEF, Fisioterapisti

Sessione mattutina: **9.15 - 13 con coffee break**

Pausa pranzo

Sessione pomeridiana: **14.15 - 17.30**

Luogo: **Grand Hotel Baglioni - Piazza Unità Italiana 6, Firenze Italia**

Max 50 iscritti

Rilascio Attestato: **Certificazione AK 1**

## Programma

---

Mattino 9.15 - 11.15

- Introduzione alla tecnica BIA e BIVA  
*Ing. J. Talluri*

- I Marker BIA nel potenziamento
- I Marker BIA nel dimagrimento
- Il sovrallenamento
- La performance  
*Dott. M. Levi Micheli*

Coffee break 11.15 - 11.30

- BIA al femminile: come gestire al meglio l'universo femminile in palestra
- Analisi segmentale per la rilevazione di massa muscolare di specifici distretti corporei: protocolli e linee guida per il preparatore

Pausa pranzo 13.00 - 14.15

Sessione pomeridiana 14.15 - 15.15

- Assessment e Nutrizione nello sport di endurance e misto  
*Prof. F. Angelini*

15.30 - 16.10

- Idratazione e Nutrizione nello sport di forza e nell'infortunio  
*Dott. A. Bonuccelli*

16.15

- X-files in palestra:  
Tavola rotonda con l'esperto su casistica e disamina casi promossi dai discenti

17.00-17.30

- Fine dei lavori, distribuzione attestati



### Docenti:

**Prof. Fabrizio Angelini**

*Endocrinologo, Membro Advisory Board International Society of Sport Nutrition (ISSN)  
Presidente Nazionale Società Italiana di Nutrizione dello Sport e del Benessere (SINSeB)  
F.C. Juventus - A.C. Siena*

**Dott. Alessandro Bonuccelli**

*Dietista, Commissione Scientifica Società Italiana di Nutrizione dello Sport e del Benessere (SINSeB)*

**Dott. Matteo Levi Micheli**

*Professore a contratto Università di Firenze, Facoltà di Medicina e Chirurgia,  
CdL Scienze Motorie Sport e Salute; Preparatore Atletico professionista FIGC e FIR*

**Ing. Jacopo Talluri**

*Ingegnere, Responsabile Area Ricerca & Sviluppo Akern Bioresearch*

---

Iscrizione: € 250,00 IVA inclusa -

Comprensivo di materiale didattico, working lunch, attestato di partecipazione

Corso di preparazione professionale di 1° livello:

Il corso dà accesso ai Percorsi avanzati di Certificazione Akern-stage 2

Previste convenzioni e quote agevolate

Per informazioni ed iscrizioni contattare la segreteria organizzativa:

NICO CONGRESSI sede di Firenze Tel: 055-8797796 Email: [info@nicocongressi.it](mailto:info@nicocongressi.it)