eLAV

SPORT AND FITNESS INNOVATION PARTNER

1ST ELAV FITNESS NATIONAL CONGRESS

29-30 Novembre 2008

Arezzo - Hotel Etrusco

elavcongress@elav.biz

PROGRAMMA

1ST ELAV FITNESS NATIONAL CONGRESS

29-30 Novembre 2008

AREZZO

PRESIDENTE DEL CONGRESSO

Enrico Guerra

COMITATO SCIENTIFICO

Presidente: Francesco Galli

Componenti: Luca Belli
Filippo Gambelli
Claudio Giorgi
Mosè Mondonico
Cecilia Morini
Federico Vigna

PROGRAMMA

SABATO **29 NOVEMBRE**

INTRO
10.00 Presentazione del congresso
Francesco Galli, Enrico Guerra

SESSIONE 1
ALIMENTAZIONE E COMPOSIZIONE CORPOREA
10.15 La nuova piramide alimentare - *Luca Belli*
10.45 La nuova frontiera dell'integrazione alimentare - *Carmine Orlandi*
11.15 Alimenti funzionali e prevenzione dello stress ossidativo e infiammatorio nell'uomo - *Mauro Serafini*
11.45 L'integratore erboristico - *Nome Cognome*
12.15 Analisi avanzata della composizione corporea per la scelta del corretto programma alimentare e di allenamento - *Sergio Rocco*

MODERATORE Francesco Galli

PRANZO 13.00

LEZIONE MAGISTRALE
14.45 MODERNE CONOSCENZE SUI MECCANISMI DEL TROFISMO ED IPERTROFISMO MUSCOLARE
Antonio Musarò

MODERATORE Francesco Galli

SESSIONE 2
METABOLISMO
15.30 Metabolismo e stato di salute - *Marco Bernardi*
16.00 Alimentazione ed aumento del metabolismo - *Fabrizio Angelini*
16.30 Ricerca Originale: individuazione dei rapporti masse/metabolismo per la scelta del corretto programma di allenamento - *Mosé Mondonico*
17.00 Tecnologia ed aumento del metabolismo - *Fabiano Merzari*

MODERATORE Luca Belli

BREAK 17.30

SESSIONE 3
TECNOLOGIA INFORMATICA
18.00 Netbook: i nuovi mini computer al servizio dell'istruttore - *Federico Vigna*
18.20 ELAV Web Applications - *Elena Torrioli*
18.40 Internet per le scienze motorie - *Gabriele Rossi*

MODERATORE Mosè Mondonico

DOMENICA **30 NOVEMBRE**

SESSIONE 4
FITNESS MEDICALE
9.30 Alla scoperta dello schema posturale primario - *Filippo Gambelli*
10.00 Ricerca Originale: nuove conoscenze sulle capacità d'equilibrio - *Cristina Ranuncoli*
10.30 Ricerca Originale: vibrazioni meccaniche, sovraccarichi ed esercizio aerobico a confronto per il controllo glicemico in diabetici di tipo 2 - *Paola Lisciandrelli*

MODERATORE Mosè Mondonico

LEZIONE MAGISTRALE
11.00 LO STRESS INFIAMMATORIO ED IL SUO RAPPORTO CON METABOLISMO ED ESERCIZIO FISICO
Francesco Galli

MODERATORE Enrico Guerra

BREAK 11.45

SESSIONE 5
PSICOLOGIA
12.15 Cervello emozionale e razionale - *Susanna Cirone*
12.45 Individuazione del vero obiettivo - *Barbara Di Virgilio*
13.15 Il piacere della competenza motoria - *Cecilia Morini*

MODERATORE Cecilia Morini

PRANZO 13.45

SESSIONE 6
ALLENAMENTO
15.30 Ricerca Originale: allenamento funzionale e dimagrimento - *Enrico Guerra*
16.00 Comparazione meccanica tra l'uso di cavi a circuito aperto e chiuso - *Claudio Giorgi*
16.30 Ricerca Originale: efficacia, verificata con sit and reach, di un periodo di stretching assistito mediante apparato dedicato - *Marco De Angelis*
17.00 Ricerca Originale: La marca nelle attrezzature per il fitness, percezione e posizionamento - *Michele Montagna*

MODERATORE Enrico Guerra

TERMINE LAVORI 17.45

RELATORI E MODERATORI

1ST ELAV FITNESS NATIONAL CONGRESS

29-30 Novembre 2008

AREZZO

FABRIZIO ANGELINI
Docente Psiconeuroendocrinologia Università di Parma. Consulente Nutrizionale Juventus

LUCA BELLI
Biologo Nutrizionista - Docente Università di Camerino

MARCO BERNARDI
Docente Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport, Università La Sapienza Roma. Presidente Commissione Medica Nazionale Federazione Nazionale Sport Disabili FIFD del CONI

SUSANNA CIRONE
Psicologa Psicoterapeuta, Responsabile dello Studio di Perugia, affiliato allo studio di Terapia Strategica di Arezzo

MARCO DE ANGELIS
Professore Associato Scienze Motorie L'Aquila. Collaboratore Istituto Medicina e Scienza dello Sport del CONI

BARBARA DI VIRGILIO
Psicologa Psicoterapeuta, Responsabile dello Studio di Varese, affiliato allo studio di Terapia Strategica di Arezzo

FRANCESCO GALLI
Professore di Biochimica Clinica e della Nutrizione Università di Perugia

FILIPPO GAMBELLI
Laurea in Scienze Motorie. Responsabile Personal Trainer VirginActive Italia sede Firenze. Osteopata

CLAUDIO GIORGI
Ingegnere. Docente di Biomeccanica IUSM Roma. Insegnante corsi Allenatori di Golf e sport del Ghiaccio

ENRICO GUERRA
Docente Università di Perugia, Facoltà Medicina e Chirurgia, Scienze Motorie e Sportive. Responsabile Scientifico ELAV

NOME COGNOME
Farmacologo, esperto in fitoterapia

PAOLA LISCIANDRELLI
Laurea in Scienze Motorie, Direttore tecnico Vigor Sporting Center Roma

FABIANO MERZARI
Certificato Akern BIA instructor, direttore dei corsi sulla Bioimpedenza presso la L&B Academy. Co-autore del lavoro "New Health 9000 - PESF Pulsating electro-static Field"

MOSE' MONDONICO
Laurea in Scienze Motorie, Direttore Editoriale ELAV Journal

MICHELE MONTAGNA
Laurea in Scienze Motorie, Specializzazione in Management dello sport

CECILIA MORINI
Psicologa Psicoterapeuta, Responsabile dello Studio di Città di Castello (PG), affiliato allo studio di Terapia Strategica di Arezzo

ANTONIO MUSARO'
Professore Associato Università Roma La Sapienza, Istologia e Biotecnologie Cellulari

CARMINE ORLANDI
Docente Università Roma Tor Vergata, Facoltà Medicina e Chirurgia, Scienze Motorie. Consulente Nazionali Olimpiche di Judo, Lotta, Sollevamento Pesi, Pugilato e Siena Calcio

CRISTINA RANUNCOLI
Dottoranda Scienze dello Sport, Università Tor Vergata, Roma

SERGIO ROCCO
Massofisioterapista, Posturologo, kinesiologo e Personal Trainer consulente Akern per lo sport

GABRIELE ROSSI
Laurea in Scienze Motorie, Coordinatore Scientifico ELAV

MAURO SERAFINI
Docente Nutrizione Umana, Università La Sapienza Roma. Ricercatore INRAN

ELENA TORRIOLI
Laurea in Scienze Motorie, Responsabile Marketing Strategico ELAV

FEDERICO VIGNA
Ingegnere Informatico. Progettazione e Sviluppo Software

COME ARRIVARE

A 8 km DAL CASELLO
AUTOSTRADALE DI AREZZO

ETRUSCO PALACE HOTEL
VIA FLEMING 39
52100 AREZZO
T 0575 984066
F 0575 382131
www.etruscohotel.it
etrusco@etruscohotel.it

1ST ELAV
FITNESS NATIONAL
CONGRESS
29-30 Novembre 2008
AREZZO

ISCRIZIONE

1ST ELAV
FITNESS NATIONAL
CONGRESS
29-30 Novembre 2008
AREZZO

L'iscrizione al Congresso è quanto mai facile.
Si effettua esclusivamente on-line

ISCRIVITI ORA

ISCRIZIONE AD ENTRAMBE LE GIORNATE:
- €159,00 entro il 10 novembre
- €179,00 entro il 25 novembre
- €219,00 dal 26 novembre e in sede congressuale

ISCRIZIONE AD UNA SOLA GIORNATA:
- €119,00 entro il 10 novembre
- €139,00 entro il 25 novembre
- €179,00 dal 26 novembre e in sede congressuale

STUDENTI:
- €99,00 entro il 25 novembre
- €149,00 dal 26 novembre e in sede congressuale

CORSISTI ELAV (per chi ha partecipato ad almeno un corso ELAV):
- €99,00 entro il 25 novembre
- €149,00 dal 26 novembre e in sede congressuale

MASTERISTI ELAV (per gli iscritti ai master o i certificati ELAV):
- INVITO GRATUITO

L'ISCRIZIONE COMPRENDE:
- Kit congressuale
- Coffee break del Sabato e della Domenica
- Supplemento speciale di ELAV Journal con le relazioni del congresso
- Apertura dell'area riservata nel sito www.elav.biz

info: **elavcongress@elav.biz**
333 54 35 461

CONVENZIONE

1ST ELAV
FITNESS NATIONAL
CONGRESS
29-30 Novembre 2008
AREZZO

ELAV HA STIPULATO UNA
CONVENZIONE CON L'HOTEL
ETRUSCO SEDE DEL CONGRESSO

PERNOTTAMENTI
Singola con prima colazione €50,00
Doppia con prima colazione €70,00

PASTI
Pranzo a buffet €18,00
Cena al ristorante €22,00

Per chi è interessato, contattare direttamente
l'Hotel Etrusco e fare riferimento alla "CONVENZIONE ELAV":

ETRUSCO PALACE HOTEL
VIA FLEMING 39
52100 AREZZO
T 0575 984066
F 0575 382131
www.etruscohotel.it
etrusco@etruscohotel.it