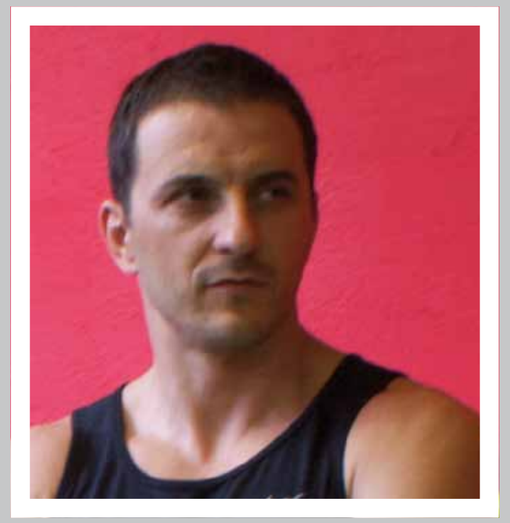


FLAVIUS TURCANU

FITNESS MAGAZINE
HA INCONTRATO
FLAVIUS TURCANU,
PRESENTER INTERNAZIONALE
PER I CORSI MUSICALI,
PERSONAL TRAINER,
FONDATORE DI
FITEDUCATION E TAF
(FUNCTIONAL TRAINING ART)

Come si svolge la giornata-tipo di un personal trainer del tuo calibro?
Difficile raccontare la mia giornata e la mia alimentazione. Se dovessi dare delle indicazioni alimentari...non darei proprio un buon esempio! Come nella mia vita sportiva, i miei gusti sono ad ampio raggio: mi piace tutto, dal salato al dolce indistintamente a colazione, a un frutto per cena. Per ciò che riguarda la mia giornata tipo, mi alzo presto, faccio allenamento aerobico (così mi sento meno in colpa a colazione) e poi, in base agli impegni lavorativi (che variano di volta in volta: Virgin Active, Fiteducation, TAF), dedico il tempo alla mia passione per lo sport, che son riuscito a far diventare il mio lavoro. I vari esercizi che propongo nell'allenamento funzionale sono ispirati dagli sport che pratico (sia sport di squadra che sport di combattimento).

Quali sono, secondo te, i punti chiave di una preparazione ottimale per sentirsi meglio?
L'allenamento è condizionato da vari fattori che il personal trainer deve saper valutare e che variano da persona a persona. L'anamnesi inizia col capire:
- la propensione di un soggetto per l'attività scelta, la sua reazione ai fattori di disturbo, i suoi tempi di recupero e la capacità di assimilazione delle tecniche.
- l'atteggiamento col quale il soggetto si pone rispetto a ciò che gli viene proposto e il modo in cui riproduce le conoscenze assimilate.
- il modo in cui il soggetto si è avvicinato allo sport (agonistico o dilettantistico) e il suo background (se ha un'educazione sportiva o se è un neofita).
Tutti questi fattori però non si possono convertire in performance senza l'elemento principale: l'allenamento.
Esso rappresenta l'unico modo attraverso il quale una persona conosce i suoi limiti e in tal modo arriva a conoscere il suo corpo e quindi se stesso.

Qual è il tuo personale concetto di benessere?
Io vedo il concetto di benessere come il jazz: è improvvisazione.



Nome: Flavius Turcanu
Data di nascita: 1 gennaio 1974
Luogo di nascita: Brasov (Romania)
Curriculum: Transilvano, laureato ISEF e Management, campione europeo senior brasilian jiu jitsu 2010, presenter internazionale per i corsi musicali, formatore e consulente per la Virgin Active Italia, personal trainer, fondatore di Fiteducation e TAF (Functional Training Art).

Non puoi improvvisare se non sai cantare, suonare il tuo strumento.
Quindi per me il benessere nasce dall'armonia tra musica, sport, sentimenti.

Quanto conta l'alimentazione nella tua attività?
Come dicevo... non sono un buon esempio ma l'alimentazione dovrebbe andar di pari passo con l'allenamento.

Quali sono i falsi miti più comuni da cui si deve difendere chi vuole allenarsi seriamente in sala?
Viviamo in un mondo di ampie scelte e ampie possibilità.
Ciò che non si deve mai mettere in discussione è la libertà di fare ciò che si crede il meglio per sé e per la propria vita.
Ad esempio, il pensare che il lavoro di personal trainer sia un divertimento e basta, quando invece richiede dedizione e capacità.
Piuttosto che, se una persona sceglie di essere istruttore fitness, debba per forza solo interessarsi di cose estetiche o argomenti superficiali.
Ad esempio il famoso detto: se sei bella, è perché sei stupida!

In palestra, la parola d'ordine è....
Sono qui perché voglio essere qui!

Ma come si allena un personal trainer come te?
All'aperto, al chiuso, tanti allenamenti atletico-funzionali, tre sessioni a settimana di brasilian jiu jitsu in vista delle gare e, come diletto, sport di squadra e andare in pista con la moto.

Qual è un esercizio irrinunciabile, per il tuo fisico?
Sarebbe limitante sceglierne uno, però preferisco i vari gesti atletici piuttosto che movimenti mono articolari e mono planari di isolamento muscolare.

Chi sono i tuoi miti sportivi o le tue fonti d'ispirazione?
Ne troverei 10 per ogni sport ma se ne chiedi solo qualcuno direi Valentino Rossi, Jonathan Edwards e Nadia Comaneci.



FOCUS: ATLETIC FUNCTIONAL TRAINING ART PROGRAMMA DI ALLENAMENTO FIRMATO DA FLAVIUS TURCANU

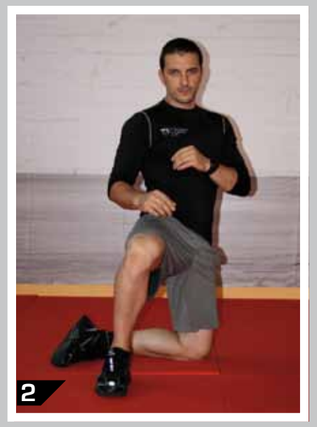
Combat Kettlebell Systems è una miscela unica di jiu jitsu, kettlebells ed esercizi a corpo libero di nuova concezione, esercizi creati per migliorare specificamente la forza e la potenza e per amplificare l'agilità.
Si inizia con un riscaldamento di 10' per prevenire gli infortuni e portare il nostro corpo in condizione di poter eseguire la routine in modo ottimale. Non dimenticate che la schiena fa parte del "Core" e che è una parte sensibile per molte persone.
La parte centrale dell'allenamento include tecniche che provengono dal wrestling, grappling, sparring, Muay Thai, Boxing, brasilian jiu jitsu.

STEP 1
ROCK CHAIR GET UP
Scopo: condizionamento, forza, agilità, applicazioni arti marziali
Parti del corpo: il Core, gambe, schiena, braccia
Difficoltà: Moderata
Tempo: 45"
"La sedia a dondolo con la salita in piedi": l'esercizio è una progressione della sedia a dondolo senza salita, e coinvolge uno squat al completamento dell'esecuzione. Lo squat alla fine di ogni ripetizione aumenta notevolmente la difficoltà dell'esercizio e include l'utilizzo di ulteriori grandi gruppi muscolari.
Rocking Chair Kettlebell è un esercizio a corpo libero che proviene dallo jiu jitsu brasiliano in combinazione con la difficoltà aggiunta di un kettlebell decentrato. L'esercizio aiuta a sviluppare il movimento dell'anca necessario per combattere. È un esercizio di base eccellente per l'allenamento della parte centrale del corpo (Core) ma che aiuta anche nel miglioramento della flessibilità delle articolazioni del ginocchio.

STEP 2
PEAK OUTS
Scopo: condizionamento, forza, agilità, applicazioni arti marziali
Parti del Corpo: il Core, gambe, schiena, braccia
Difficoltà: Moderata
Tempo: 30"
Il Peak Outs con o senza kettlebell è un esercizio a corpo libero che proviene dalla lotta e che è utilizzato per sfuggire all'avversario senza perderlo di vista.
È un esercizio che sviluppa molto l'agilità e la forza esplosiva a terra.
La destabilizzazione generata mettendo la mano su un kettlebell con ogni ripetizione contribuirà a creare un nucleo aggiuntivo per un controllo maggiore del Core e per rinforzare le braccia.

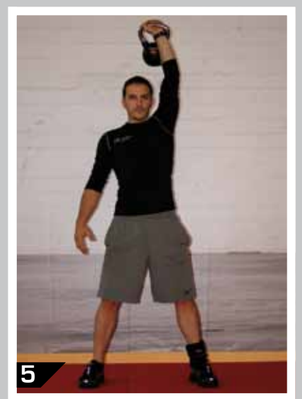
STEP1



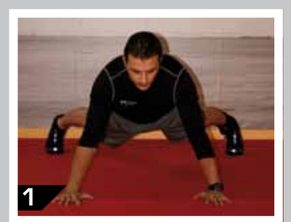








STEP2









STEP 3
SWING FOR CROSS
Scopo: condizionamento, forza, agilità, coordinazione, applicazioni arti marziali
Parti del Corpo: il Core, gambe, schiena, braccia
Difficoltà: Media
Tempo: 30"
Swing for cross è un esercizio che mette d'accordo in modo molto efficace lo swing delle kettlebells con il cross di boxe. La difficoltà consiste nel caricare la kettlebell per la preparazione del cross e poi cambiare la sua posizione da "in appoggio sul l'avanbraccio" in posizione "decentrata" per scendere in swing.

STEP 4
SNAKE MOVES
Scopo: condizionamento, forza, agilità, coordinazione, applicazioni arti marziali
Parti del Corpo: il Core, gambe, schiena, braccia
Difficoltà: Media
Tempo: 45"
Movimento che proviene dal brasilian jiu jitsu e che simula l'uscita "da sotto un avversario". L'utilizzo della kettlebell aumenta la difficoltà di esecuzione e diventa l'avversario immaginario da spingere obliquamente mentre il resto del corpo si sposta nella direzione opposta.

STEP 5
LA FIGURA 8
Scopo: condizionamento, forza, agilità, coordinazione, applicazioni arti marziali
Parti del Corpo: il Core, gambe, schiena, braccia
Difficoltà: Media
Tempo: 45"
Movimento che propone il power pounch della boxe, il gesto atletico chiamato gancio. L'utilizzo della kettlebell aumenta la difficoltà di esecuzione e arricchisce il gesto atletico grazie a una schiva per passare la kettlebell tra le gambe e disegnare la figura 8 che ci permette di cambiare braccio e quindi eseguire una serie fluida ed equilibrata di ganci.

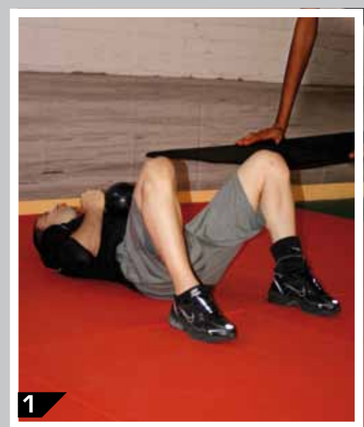
STEP3

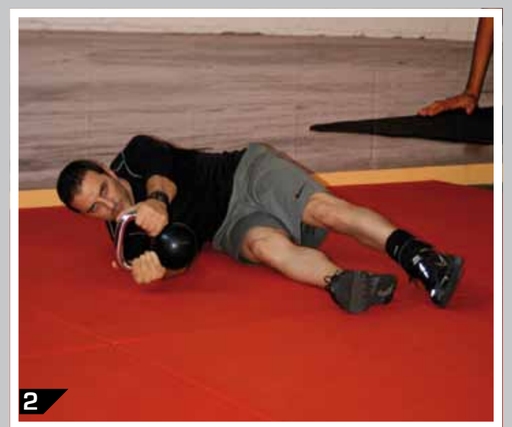






STEP4





STEP5

