

FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **MASSIMILIANO RATTA**
Indirizzo **VIA F. CRISPI, 99 - 63039 – SAN BENEDETTO DEL TRONTO (AP) - ITALIA**
Telefono **0735/735283 – 334/7059622**
Fax **0735/735283**
E-mail **max@perfectfitness.org**

Nazionalità Italiana
Data di nascita 29, MARZO, 1970

ISTRUZIONE FORMALE

- 1991 **Diploma di Maturità**
Istituto Tecnico Commerciale
- 1992 Frequntazione primo anno **Università degli Studi di Macerata**
Facoltà di Giurisprudenza
- 2009 **Università degli Studi di Camerino**
Iscritto al primo anno nella facoltà di -Scienze e tecnologie del Fitness e dei prodotti della salute-

QUALIFICHE PROFESSIONALI

- 1994 **Istruttore di Cultura Fisica e Alzate di Potenza I.L.B.B.**
- 1995 **Maestro di Cultura Fisica e Alzate di Potenza I.L.B.B.**
- 1998 **Istruttore di Cultura Fisica F.I.L.P.J.K. (scuola dello sport del C.O.N.I.)**
- 1998 **Allenatore di Cultura Fisica F.I.L.P.J.K. (scuola dello sport del C.O.N.I.)**
- 2000 **Istruttore di Cultura Fisica F.I.P.C.F. (scuola dello sport del C.O.N.I.)**
- 2000 **J.G.S.I. STAR 1 Spinning Instructor**
- 2001 **Istruttore alzate olimpioniche -strappo e slancio- F.I.P.C.F. (scuola dello sport del C.O.N.I.)**
- 2005 **Fitness Manager (Steiner Elemis Academy, Londra U.K.)**
- 2005 **Istruttore metodo Pilates mat work (Sport Academy, Londra U.K.)**
- 2005 **Istruttore Ashtanga Yoga (Sport Academy, Londra U.K.)**
- 2005 **Special Course MEDITATION TRAINING (Steiner Elemis Academy, Londra U.K.)**
- 2009 **Certificazione Pilates Teacher, Scuola Clinical Pilates Torino (Metodo Marco Ciervo)**

ESPERIENZA LAVORATIVA

- 1995 ad oggi **Libero professionista presso Perfect Centro Fitness in Grottammare (AP)**
Club Manager-Istruttore e personal trainer, Insegnante di Pilates
Responsabile dello Studio Pilates -Perfect Studio Pilates-
- 2005/2007 **Collaborazione con Steiner Transocean**
In qualità di Fitness Director nelle palestre degli Spa su navi da crociera.
- 2008/2009 **Collaborazione con Tonic Net (sede di Ascoli Piceno)**
In qualità di responsabile dello Studio Pilates
- 2009/2010 **Collaborazione con Centro Fitness Elisir di Porto S. Elpidio**
In qualità di responsabile dei corsi di Pilates

CAPACITÀ ,COMPETENZE E VISIONE PERSONALE

La mia visione del fitness è tesa ad elevare lo status nella sua interezza e nel corso di quest'ultimo decennio è man mano divenuta sempre più affine con quella olistica, grazie ai miei studi sul "Meditation Training" tra l'Inghilterra ed il sud est asiatico (in particolare nel nord della Thailandia) ed al metodo Pilates, tecnica quest'ultima alla quale mi sono appassionato fortemente.

Il primo passo è basato sulla comunicazione (soprattutto sull'ascolto, da parte mia) e sulla comprensione delle reali necessità della persona che mi affida una cosa importantissima: la sua fiducia. Insieme stabiliamo un obiettivo realistico, ed "insieme" lavoriamo per raggiungerlo. Sono un sostenitore della filosofia Mentzeriana e di quella di Arthur Jones (inventore delle prime macchine a camme Nautilus), i precursori dell'allenamento ad alta intensità, conosciuto come heavy duty. Tengo a precisare tuttavia, che abbracciare una scuola di pensiero non significa rigettare le altre, o ritenerle meno efficaci, come è vero altresì che tale tipologia di allenamento (heavy duty), oltre ad una discreta anzianità di allenamento, richiede una certa affinità morfologico\psicologica e non può essere proposta a chiunque, almeno inizialmente.

Il personal trainer ha l'onere etico e professionale di costruire per il suo cliente, il percorso allenante migliore e più proficuo per lui, valutando i protocolli di allenamento a 360 gradi.

Elasticità ed apertura mentale sono due saldi principi cui credo fermamente.

PERCORSO FORMATIVO

- 1994 Congresso medico "Fitness e benessere". 18\04\1994 Vittorio Veneto
- 1995 Patologie e riabilitazione del ginocchio. 16\02\1995 P.to S. Giorgio I.L.B.B.
- 1996 La colonna vertebrale-paramorfismi e dismorfismi- 16\07\1996 P.to S. Giorgio I.L.B.B.
- 1998 L'allenamento per la forza e l'ipertrofia. 18\01\1998 P.to S. Giorgio I.L.B.B.
- 2000 Stage full immersion sulla posturologia clinica: 12\02\2000 Teramo
- 2000 Il circuit training, condizionamenti organici e adattamenti metabolici. 18\09\2000 P.to S. Giorgio I.L.B.B.
- 2001 Corso sulle alzate olimpioniche: Roma (Italia). Scuola dello sport del C.O.N.I. 21\05\2001
- 2002 Le diverse espressioni di forza: forza resistente, esplosiva, relativa, forza assoluta. Ancona (Italia). Scuola regionale dello sport C.O.N.I. 15\06\2002
- 2003 Fisiologia muscolare. Ancona (Italia). Scuola regionale dello Sport, C.O.N.I. 15\04\2003
- 2004 Alimentazione nell'allenamento per l'ipertrofia. Ancona (Italia) Scuola regionale dello sport, C.O.N.I. 18\10\2004.
- 2005 **Training full immersion 4 settimane Steiner\Elemis Academy in London (U.K.):**
dal 10\02\2005 al 07\03\2005.
-To job in the Spa. (Lavorare nello Spa)
-The sale, the first step to business. (La vendita, il primo passo nel business).

- The toxins, to clean the body on that. (Le tossine, come eliminarle dal corpo).
- The Zone** program nutrition of Dott. Barry Sears. (**La dieta a zona**).
- How to make an interesting and useful seminar. (La pianificazione di un seminario tecnico avvincente e interessante).
- D.I.S.C.**, the psychological approach towards different customers. (Riconoscere le diverse tipologie di clienti nel centro fitness e nel servizio del personal trainer, relazionarsi con loro in modo chiaro ed efficace).
- Special course **Yoga and Pilates mat-work**, Sport Academy in London. (Corso speciale di Yoga e Pilates mat work, presso lo Sport Academy di Londra).
- Training and examination to begin a Fitness Director onboard. (Prova pratica ed orale per ottenere la qualifica di fitness director: valutazione 10\10).
- 2005 **B.S.T. course. (Basic safety training). Sede Costa Crociere, Genova: dal 08\03\2005 al 11\03\2005**
Tecniche di primo soccorso sia su imbarcazioni, che a terra. Tecniche di rianimazione basilare, primo approccio nello spegnere incendi e valutazione dei diversi tipi di estintore.
- 2006 **-Training full immersion 3 settimane Steiner\Elemis Academy in London (U.K.): dal 15\03\2006 al 06\04\2006.**
-**The sale**, to make a good communication with the guest. (La vendita e la comunicazione con il cliente).
-The toxins and the damages of metabolism. (Le tossine e i suoi danni sul metabolismo).
-**Detoxification program**, the purifying power of the alghe. (Programma di disintossicazione, il potere delle alghe).
-**D.I.S.C.**, the psychological approach towards different customers. (Aggiornamento del precedente stage).
-Seminaries. How to make an easy seminar for all the type of guests. (Aggiornamento del precedente stage).
-**BCA TEST** (body-composition analysis). (Analisi della composizione corporea, proiezioni metaboliche).
-**POLAR TEST**, the biological age, stress level and condition. (Polar test con la Polar machine, per conoscere la reale età biologica, il livello di stress e la condizione atletica generale).
-Special course **Yoga and Pilates mat-work**, Sport Academy in London. (approfondimento del corso speciale di Yoga e Pilates mat work, presso lo Sport Academy di Londra).
-Training ed esame di valutazione finale Spa Manager
- 2006 **-Training full immersion 10 giorni Steiner\Elemis Academy in London (U.K.): dal 05\06\2006 al 14\06\2006.**
-Spa management training: "**The Samsara concept**". (Il concetto Samsara).
-Meditation training (relaxation techniques and control of breathing). (Meditazione, tecniche di rilassamento attraverso il controllo del respiro).
-**D.I.S.C.**, deepening on the psychological approach towards the several customers types, and eventual objections. (aggiornamento del precedente training, approccio con il cliente, le varie soluzioni ad eventuali obiezioni).
-Seminaries informed to you. Metabolism and modifications, detoxification program, the diet zone, the importance of a personal trainer. (Seminario informativo, il metabolismo e le sue modificazioni, programma disintossicante, la dieta a zona, l'importanza di un personal trainer).
-Special course **Yoga and Pilates mat-work**, Sport Academy in London. (aggiornamento e approfondimento del corso speciale di Yoga e Pilates mat work, presso lo Sport Academy di Londra).
- 2005/2006 Test superamento prova di istruzione e addestramento su grandi imbarcazioni, effettuato a bordo di: **Costa Magica**.
Test superamento prova di istruzione e addestramento al "Boat Drill", effettuato a bordo di: **Costa Magica**.
Test superamento prova di istruzione e addestramento su grandi imbarcazioni, effettuato a bordo di: **Costa Concordia**.
- 2009 Milano 22\23 Febbraio 2009. **Corso di certificazione Insegnante di Pilates Reformer e Cadillac, "Scuola Clinical Pilates" del Prof. Marco Ciervo**.
Prima parte: **Reformer**, tirocinio e studio.
-Milano 14\15 Marzo 2009. **Corso di certificazione Insegnante di Pilates Reformer e Cadillac**. Seconda parte: **Reformer**, tirocinio e studio.
-San Benedetto del Tronto (AP) 21\22 Marzo 2009. **Corso di certificazione**

Insegnante di Pilates Reformer e Cadillac. Terza parte: **Cadillac**, tirocinio e studio.

-San Benedetto del Tronto (AP) 28\29 Marzo 2009. **Corso di certificazione Insegnante di Pilates Reformer e Cadillac.** Quarta parte: **Cadillac**. Prova d'esame teorico pratica.

Certificazione Pilates teacher.

LINGUE

- Italiano Madrelingua
- Inglese Fluente, sia scritto che parlato
- Francese Basilare, livello scolastico
- Spagnolo Basilare, livello scolastico

PUBBLICAZIONI **FERITE SIAMESI (ROMANZO)** – PUBBLICATO CON ARDUINO SACCO EDITORE 2008
L'ARABO (ROMANZO) – PUBBLICATO CON ARDUINO SACCO EDITORE 2011