

## INFORMAZIONI PERSONALI

**Pinto Daniele**

 Via Gaetano Butera 37, 00128 Roma (Italia)

 +393338528328

 pqtraining@yahoo.com

Sesso Maschile | [Data di nascita](#) 09/04/1982

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

**Elav Specialist Certification**

ELAV, Città di Castello (Italia)

La qualifica Elav Specialist si compone delle seguenti certificazioni:

- Sport Performance Specialist Certification
- Functional Fitness Training Specialist Certification
- Hypertrophy Training Specialist Certification
- Personal Fitness Training Specialist Certification
- Sport and Fitness Postural Specialist
- Anti Aging Specialist Certification
- Slimming Training Specialist Certification
- Metabolis Syndrome Reahb Specialist Certification

**Diploma di Allenatore Pesistica e Cultura Fisica**

F.I.P.C.F. (attualmente F.I.P.E Federazione Italiana Pesistica), Roma (Italia)

**Personal Trainer and B.I.I.O. Certification**

N.B.B.F. (Natural Body Building Federation), Roma (Italia)

**Diploma di Kinesiologia**

Accademia di Kinesiologia, Milano (Italia)

**Cyberkinetics Advanced Kinesiology Training Certification Module I**

Accademia di Kinesiologia, Milano (Italia)

**Supplement Research Foundation level II Certification**

Supplements Research Foundation, (Stati Uniti d'America)

**Lebert Fitness Master Trainer**

Lebert Fitness, (Canada)

**TRX Certified Trainer**

ELAV, Città di Castello (Italia)

Tre distinte certificazioni:

- TRX STC (Suspension Trainer)
- TRX GSTC (Group Suspension Trainer)

- TRX SMSTC (Sport Medical Suspension Trainer)

### TACFIT Field Instructor

CST Italy, Milano (Italia)

Il TACFIT ridefinisce il fitness come “l’essere più preparati delle sfide che si devono affrontare”. Si sviluppa su 26 programmi – da Alfa a Zulu seguendo le lettere dell’alfabeto NATO – ognuno di soli 20 minuti, ma con l’equivalente impegno metabolico di fat-burning pari a 4 ore di un allenamento cardiovascolare tradizionale. Ogni programma ha 4 livelli, con diversi gradi di difficoltà.

Ogni programma copre un’esigenza specifica e presenta un tipo di lavoro diverso, garantendo così il coinvolgimento continuo e impedendo al corpo di abituarsi ad un solo tipo di lavoro. I 4 livelli sono:

- Delta: per chi si avvicina al fitness per la prima volta
- Gamma: per chi pratica TACFIT da poche settimane
- Beta: per i coraggiosi che si allenano da qualche mese
- Alfa: per coloro che devono conseguire una perfetta performance fisica

Il TACFIT utilizza come primo attrezzo il corpo e lo abbina con strumenti quali clubbells, kettlebells, palle mediche, sandbags, anelli, parallele da terra, elastici, con l’obiettivo di:

- costruire in maniera funzionale forza, resistenza e agilità
- migliorare la stabilità e l’efficienza biomeccanica
- sviluppare una massa muscolare non da spettacolo ma di reale necessità atletica
- rendere più divertente e vario l’allenamento

### CST Instructor (Circular Strength Training)

CST Italy, Milano (Italia)

L’obiettivo di un allenamento con il sistema CST® si può individuare nell’acquisizione della massima mobilità articolare, grazie alla rimozione delle calcificazioni e dell’ispessimento dei tessuti, alla lubrificazione delle articolazioni e alla produzione di nuovo tessuto connettivo. Ripristino della mobilità articolare, movimento del corpo lungo i “6 angoli di libertà”, capacità di stabilizzazione su ogni asse, rafforzamento di tutta la struttura muscolo/tendineo/scheletrica: se mai è esistita una fonte di giovinezza, questo è il CST®.

### Clubbell Certification

CST Italy, Milano (Italia)

Clubbell è la parte del CST che provvede all’incremento della forza resistente e della massa muscolare. L’allenamento prevede l’utilizzo di clave di diversi pesi – da 2 a 20 kg – che vengono slanciate ad una o due mani, nelle diverse direttrici di movimento articolare. Gestire un peso, la cui massa è al di fuori dell’allineamento classico imposto dal sollevamento, richiede una grande capacità di assorbire e poi ridistribuire la forza con tutta la struttura corporea e permette di conseguire alcuni importanti obiettivi:

- aumentare la forza resistente articolare
- allentare le tensioni dei legamenti
- incrementare la densità ossea
- conquistare un ottimo equilibrio tra mobilità e stabilità.
- risolvere le tensioni di articolazioni e muscoli.

I clubbells infatti aiutano a rafforzare il tessuto connettivo in modo particolare della schiena, delle anche, delle spalle, dei gomiti e delle ginocchia. La clava è praticamente indistruttibile, facile da trasportare ovunque e garantisce un allenamento su un range di movimento decisamente più ampio rispetto a quello permesso dai soliti pesi.

### RKCI Certified Instructor

RKC, (Stati Uniti d’America)

Kettlebell Training Hard style

## Strongfirst SFGI Certified Instructor

Strongfirst Italy, Vicenza (Italia)

### Kettlebell Training Hard Style

Metodo allenante completo ed efficace, che consente contemporaneamente di sviluppare la forza, migliorare il tono muscolare, aumentare la resistenza e l'intensità cardiovascolare, ridurre la massa grassa, sviluppare l'equilibrio e la reattività.

## R-Phase (Movement Reeducation Specialist)

ZHEALTH Performance Solutions, (Stati Uniti d'America)

Precise mobility training, through a neurological lens. Through the principles of functional anatomy, biomechanics, kinesiology and neuroscience, unlocking the "why" of pain -- why your client is in pain in the first place; why your client has hit a wall in training; why certain positions hurt rather than help your clients. We then teach you how to fix these issues, with incredible results.

Allenamento della mobilità articolare, attraverso la **prospettiva neurologica**. Attraverso i principi di anatomia funzionale, biomeccanica, kinesiologia e neuroscienze, si analizza la matrice neurologica del dolore e le disfunzioni sul movimento. Una volta rilevati i problemi collegati al sistema propriocettivo (muscoli, tendini, legamenti), si "annulla" il dolore e si correggono i schemi motori errati attraverso l'applicazione della mobilità articolare con risultati impressionanti.

## I-Phase (Movement Integration Specialist)

ZHEALTH Performance Solutions, (Stati Uniti d'America)

Teaches you a system of sensory integration that builds upon the foundational Z-Health drills, hacks and exercises -- and elevates performance to whole new levels. How the visual, vestibular and proprioceptive systems communicate -- and how controlling that communication can make you (for example) jump higher and run faster immediately. The relationship between mood and athletic performance -- and how to control it. Motivational coaching techniques.

Si insegna come integrare il sistema sensoriale cerebrale nei concetti di movimento, per elevare la performance ai massimi livelli. Utilizzo, controllo e dove necessario correzione del sistema **Visivo, Vestibolare e Propriocettivo** per cambiare radicalmente il modo concepire il movimento che sia fitness, sport, vita quotidiana.

## FMS LEVEL I & II (Functional Movement Screen) Certified Trainer

FMS, (Stati Uniti d'America)

Put simply, the FMS is a ranking and grading system that documents movement patterns that are key to normal function. By screening these patterns, the FMS readily identifies functional limitations and asymmetries. These are issues that can reduce the effects of functional training and physical conditioning and distort body awareness. The FMS generates the Functional Movement Screen Score, which is used to target problems and track progress. This scoring system is directly linked to the most beneficial corrective exercises to restore mechanically sound movement patterns. Exercise professionals monitor the FMS score to track progress and to identify those exercises that will be most effective to restore proper movement and build strength in each individual.

FMS è un sistema di posizionamento e di classificazione che documenta schemi di movimento che sono fondamentali per la normale funzionalità umana. Con lo screening di questi modelli, il sistema FMS identifica prontamente limitazioni funzionali e asimmetrie. Si tratta di limitazioni che possono ridurre gli effetti dell'allenamento funzionale e il condizionamento fisico, distorcendo la consapevolezza del corpo.

FMS viene utilizzato quindi per risolvere i problemi e tenere traccia dei progressi. Questo sistema di punteggio è direttamente collegato agli esercizi correttivi più utili a ripristinare modelli di movimento adeguati.

Con il punteggio FMS si va a monitorare i progressi e si identificano quegli esercizi che saranno più efficaci per ripristinare il movimento corretto e costruire la forza in ogni individuo.

## Y Balance Test Certification

FMS, (Stati Uniti d'America)

As an integral part of the Functional Movement Systems, the Y Balance Test is a thoroughly researched, yet easy way to test a person's risk for injury as well as demonstrate functional symmetry.

Come parte integrante del Functional Movement System, il Y Balance Test è il modo più facile e sicuro per individuare con esattezza il rischio di infortunio per l'arto inferiore e superiore.

## KBI Level I Certified Trainer

KBI (Kettlebell Institute), (Danimarca)

Metodica assolutamente innovativa nell'ambito di utilizzo del Kettlebell, intesa come sistema di allenamento "multiplanare".

## MOVANT Level II Certified Instructor

MOVNAT, (Stati Uniti d'America)

MovNat is a physical education & fitness system based on the full range of natural human movement abilities. These include the locomotive skills of walking, running, jumping, balancing, crawling, climbing & swimming. In addition we practice the manipulative skills of lifting, carrying, throwing & catching. How we move is how we train.

MovNat è un sistema integrato di allenamento basato sulla gamma di capacità naturali del movimento umano. Questi includono le competenze di locomozione quali camminare, correre, saltare, bilanciamento, strisciare, arrampicarsi e nuotare. Inoltre utilizzano le capacità manipolative di sollevamento, trasporto, lancio e cattura. Come ci muoviamo è come ci alleniamo.

## S-Phase (Sport Movement Fundamental)

ZHEALTH Performance Solutions (Stati Uniti d'America)

- The pillars of athletic development: intermediate and advanced vision, balance, & movement
- Assessments to create athletic vision: eye dominance, phoria, suppression, focusing, tracking, and peripheral field testing
- Vision training drills for every athlete and client: near/far focusing, convergence/divergence, eye tracking, saccades, sequencing, and hand/eye coordination
- Key points and common errors of the power and speed focused athletic stances - the foundations of athletic movement
- Athletic transitions - how to start, stop, and change directions at an elite level
- Linear speed mechanics and technique - teaching sprinting for athleticism and health
- A new neurological approach to plyometrics and eccentric loading for power
- Visual, vestibular, and proprioceptive combination drills for sports and athletic development
- Rethinking your client programming for neurological training sessions that create awesome results
- A neurological understanding of deep and deliberate practice, leading to long-term athletic development
- Why the "10,000 Hour Rule" doesn't have to take so long and how to shortcut the process with your clients

## T-Phase (Neural Threat Modulation)

ZHEALTH Sport Performance Solutions (Stati Uniti d'America)

- New strategies and lightning-fast assessments for client therapy and neurological movement rehab
- The Z-Health pain relief strategic map - somatic, visceral and neurological pain from a brain perspective
- Respiration assessments and drills for performance and pain relief

- Primary drills for lymphatic congestion and fluid movement in the human body
- Active cranial mobilization drills for creating full-body coordination and integration
- A 60-step Muscle Test Flow to make your biomechanical assessments faster and more accurate
  
- Skin and fascial layer palpation and mobilization - how to engage and change these tissue layers quickly, without the pain of foam rolling
- Dealing with scar tissue - assessment, mobilization, and drills to create neurological change in compensated areas of the body
- Muscle activation and inhibition through Motor Points - directly accessing the nervous system
- Neuromechanic drills and mobilization of the nervous system tissue - new ways to create neuroplastic change

### 9S: Structure (Neuroflow interpretation specialist)

ZHEALTH Performance Solutions (Stati Uniti d'America)

- Out of the textbook and into the training session - anatomy, neuroanatomy, physiology, and kinesiology for the real world.
- Wolff's Law and Davis' Law tells us that that the body remodels along the lines of force. But, what actually happens during the structural remodeling process? Find out.
- Learn when and why it's time to move past the mechanoreceptors.
- The brain: the final frontier. Whether it's the prefrontal cortex, occipital lobe, motor cortex, homunculus, or parietal lobe, for the best client results you need to know what it is, why it matters, and how it all works together. Learn what matters - and what doesn't.
- The 3 "osis": kyphosis, lordosis, and scoliosis. Learn acute and chronic protocols for abnormal spine curvature.
- It happened again - a client walked in with another sports injury. We'll go past the medical-ese and put it into plain language so you can talk to you client about it in a language they understand. Plus, you'll know exactly what to do about it.
- Been dying to really get into the neurology of Z? Here is your chance; we'll dig in - deep.
- Arches vs. Angles - part II. What matters and what doesn't.
- Complex doesn't begin to describe the interactions in the body, and it's not some computer system we can just take apart. We'll take a deep dive into the neuromyoskeletal rehabilitation process.
- "If you're not assessing, you're guessing." Learn little-discussed injury assessment protocols that will get your athlete back on the field faster.

### CF - L1 (Crossfit Level 1 Trainer)

Crossfit inc.

## ESPERIENZA PROFESSIONALE

---

### Personal Trainer

Attività di Personal Trainer svolta come libero professionista presso diverse strutture con esperienza pluriennale.

### Docente

Docente per conto dell'istituto Inbia (Ljubljana, Slovenia) su tutto il territorio Europeo.

## COMPETENZE PERSONALI

---

Lingua madre italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
inglese	C1	C1	B2	B2	B2

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato  
Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

**Competenze comunicative** Come docente a livello internazionale sono dotato di ottime competenze comunicative.

**Competenze informatiche** Ampia conoscenza dei vari sistemi operativi PC - Mac, e dei programmi di base più utilizzati, ivi compresi programmi di editing video.