

# Dott. Gian Luca Costantini



📍 00135 Roma

☎ 320. [REDACTED]

✉ gianluca.moto@libero.it

💬 WhatsApp (320. [REDACTED])

**Sesso:** Maschio **Data di nascita:** [REDACTED]

**Luogo:** Roma **Nazionalità:** Italia

## Sintesi

Specializzato nell'istruire gruppi o singoli riguardo l'esercizio fisico e ai principi fondamentali per un corretto utilizzo dell'attività motoria finalizzata al mantenimento dello stato di salute, attraverso la dimostrazione di tecniche adeguate e di metodiche di allenamento personalizzato. Specializzato nell'insegnamento di corsi di fitness metabolica a gruppi di tutte le età e abile nell'incoraggiare l'utilizzo sicuro delle attrezzature per il raggiungimento di obiettivi di allenamento individuali. Solida formazione accademica nella scienza dell'esercizio, fisiologia dell'esercizio fisico e nella medicina sportiva. Certificazione di primo soccorso, rianimazione cardio-respiratoria e DAE (Defibrillatore Automatico). Professionista del fitness per il benessere, in grado di fornire programmi di allenamento basati su protocolli specifici per ogni condizione patologica. Ama ispirare e incoraggiare gli altri a perseguire nello svolgimento in cronico dell'esercizio fisico con l'intento di migliorare la qualità della vita.

## Istruzione

Anno Accademico

2011 - 2014

### **Università di Roma "Foro Italico"**

**Laurea Triennale L22:**Scienza e Tecnica delle Attività Motorie e Sportive

Le motivazioni ad iscrivermi al corso di laurea in scienze motorie, derivano da una profonda maturazione e forti motivazioni personali, conseguendo il titolo in soli 34 mesi (meno di 3 anni come previsto dal piano di studi) con votazione massima.

- Voto conseguito: [110 & LODE]
- Vincitore di borsa di studio: [Tutor di Fisiologia dell'esercizio fisico]
- Vincitore di borsa di studio: [Responsabile Palestra]
- **Rappresentante degli studenti**
- Corso di studi in cinesiologia, salute e benessere
- Istruttore Sala Pesi certificato [FIPE]
- Specialista avanzato in fitness Metabolica

**Tesi di Laurea Triennale:**FORAME OVALE PERVIO UN'ANOMALIA CARDIACA (PFO)

Anno Accademico

2014 - 2016

### **Università di Roma "Foro Italico"**

**Laurea Magistrale LM67:**Scienza delle Attività Motorie Preventive e Adattate

Tirocinio formativo presso Centro di fitness metabolica (Monte Rotondo) di proprietà del Dott. Stefano Balducci endocrinologo ed esperto di patologie a carattere dismetabolico

Tirocinio formativo presso Ospedale Policlinico Casilino con Super visore responsabile Dott. Leonardo Calò (primario responsabile ambulatori di cardiologia del Policlinico Casilino – Roma -). Assistente alla somministrazione di test Cardio-Polmonari e rilevamento di VO<sub>2</sub>Max. Affiancamento al Dott. Emanuele Guerra (medico dello sport).

- Voto Conseguito: [110 & LODE]
- Specializzazione in: [Esercizio Fisico Adattato]
- Specialista cinesiologo in patologie dismetaboliche

**Tesi di Laurea Magistrale:**EFFETTI ESERCIZIO FISICO IN PAZIENTI DIABETICI TIPO II

---

## Carriera sportiva

---

Ex atleta di pugilato, affiliato dal 1990 al 1996 ai gruppi sportivi delle Fiamme Oro con incontri a carattere nazionale ed inter-nazionale. Partecipazione a numerosi tornei:

- 1990 ottobre finalista campionati regionali (novizi)
- 1991 ottobre finalista campionati regionali (dilettanti 3° serie)
- 1992 giugno finalista campionati inter regionali (dilettanti 3° serie)
- 1992 luglio finalista campionati italiani (dilettanti 3° serie)
- 1992 ottobre finalista campionati regionali (dilettanti 2° serie)
- 1993 giugno finalista campionati inter regionali (dilettanti 2° serie)
- 1993 luglio finalista campionati italiani (dilettanti 2° serie)
- 1993 ottobre finalista campionati regionali (dilettanti 1° serie)
- 1994 giugno finalista campionati inter regionali (dilettanti 1° serie)
- 1994 luglio finalista campionati italiani (dilettanti 1° serie)

---

## Capacità

---

- Tecniche di allenamento adattate
- Consigli Nutrizionali
- Conoscenza approfondita della chinesiologia
- Ex atleta di pugilato G.S. Fiamme Oro
- Allenamento mirato al benessere
- Istruttore di spinning
- Valutazioni Posturali
- Misurazione della pressione
- Formazione nell'allenamento a basso impatto
- Istruttore di campi di addestramento
- Competenze relative alla salute e al benessere
- Personalità energica
- Valutazioni della 1RM (Diretta e Sub-Max)

---

## Certificazioni

---

- Allenatore di Palla a nuoto (FIN)
- Allenatore di Pugilato
- Istruttore di ginnastica per anziani (UISP)
- Istruttore di Sala Pesi (FIPE)
- Istruttore di Nuoto 2° Livello (FIN)
- Istruttore Acqua Fitness (ICS)
- Corso di BLSDA (certificazione ancora non conseguita)

### Altre competenze acquisite

- Corso di Cardiologia dello sport (università)
- Diagnostica per immagini (università)
- Anatomia morfo-funzionale e correlazioni cliniche dell'arto inferiore (università)
- Anatomia morfo-funzionale e correlazioni cliniche della colonna vertebrale (università)
- Posturologia, scienza del movimento e medicina riabilitativa (attestato)
- Fertilità tra salute benessere e sport (seminario)

---

## Militare

---

Svolto presso il corpo dei paracadutisti "BRIGATA Folgore", con grado di Caporale Istruttore. conseguito brevetto di lancio anno 1997 responsabile dei sistemi informatici in appoggio al maresciallo competente. Arruolato al gruppo fucilieri da ricognizione nel conflitto di Albania con la missione ONU "ALBA SUNRISE" 1997.

---

## Competenze informatiche

---

Ottima padronanza del computer in tutti i suoi aspetti, propensione personale all'utilizzo di qualsiasi pacchetto con sistemi operativi Windows, Apple, Linux....  
Eccellente conoscenza del pacchetto Office: Word, Exel, Publisher, PowerPoint, Access.  
Programmazione con Linguaggio Visual FoxPro, Delphi, VisualC++ Nozioni di base della programmazione in HTML

---

## Altre Competenze NON certificate

---

- Ottime competenze nel campo audio/video.
- Tecnico del suono, montaggio audio e video con l'ausilio di programmi quali:
  - (VIDEO) Avid, Adobe Premier, Ulead Media Studio.....
  - (AUDIO) WaveLab, Cubase.....
- Tecnico montatore di impianti fonici con Mixer sia digitali che analogici.
- Tecnico riparatore di circuiti elettrici ed elettronici.

---

## **Esperienze Professionali**

---

- Settembre 1999  
----  
Attuale
- COSTANTINI MOTO DESIGN**  
**TITOLARE**  
*Titolare fondatore dell'omonima società, una delle aziende leader nel settore delle due ruote. Dal 1999 opera nel mercato di Roma e provincia commercializzando e distribuendo il marchio KYMCO. Import-export con il nord Europa. Negli anni 2001 - 2010 si è distribuita nel territorio del comune di Roma con 4 sedi ed un numero di 11 dipendenti.*
- Ottobre 2016  
----  
Attuale
- ISTRUTTORE DI FITNESS METABOLICA**  
**PALESTRA "STAR FITNESS" - ROMA -**  
*Valutazioni funzionali e somministrazione di esercizio fisico adattato a persone affette da condizioni patologiche, con incontri settimanali sia individuali che in piccoli gruppi. Interazione continua con il medico di famiglia. Collaborazione con numerosi ospedali di Roma: S. M. della pietà, A. Gemelli, S. Filippo neri, Policlinico Casilino.*