

Cristiano Pignatelli

MASSOFISIOTERAPISTA · OSTEOPATA · MEZIERISTA

✉ revolutioncrislee@gmail.com | 🏠 www.cristianopignatelli.it

“Siate gli artisti della vostra vita”

Sintesi

Dopo numerose esperienze lavorative in ambito artistico, con la partecipazione ad opere teatrali, programmi televisivi e spot pubblicitari, ho deciso di dedicarmi alla mia vera passione: conoscere il corpo umano per curare il prossimo. Per questo, dopo anni dedicati all'allenamento e allo studio dei suoi effetti sul corpo e sulla mente umana, ho approfondito vari settori della **preparazione atletica** tramite corsi di formazione promosse da accreditate federazioni affiliate Coni. Ho conseguito il diploma triennale di **massofisioterapista** e master specialistici come quello in **Osteopatia** e nei diversi settori della **terapia**, della **posturologia** e della **riabilitazione**.

Qualifiche conseguite

Massofisioterapista

SPECIALIZZATO IN

Perugia

2014

- Trattamento delle varie sintomatologie dolorose croniche e non
- Massoterapia distrettuale, detensionante, decontratturante, connettivale, linfodrenaggio e vacuum
- Terapia personalizzata per atleti
- Trattamenti pre e postoperatori
- Trattamenti riabilitativi o conservativi

Osteopata

SPECIALIZZATO IN

Roma

2018

- Identificazione della natura e della causa della patologia analizzata, attraverso approccio olistico
- Trattamento delle lesioni funzionali reversibili
- Mobilizzazione strutturale: Riequilibrio ed assetto posturale struttura ossea o distretti traumatizzati
- Trattamento Fasciale a cura dei tessuti anatomici connessi tra loro per ridare fluidità di movimento
- Trattamento connettivale per la detenzione dei tessuti e della loro vascolarizzazione e dunque ossigenazione

Master in Posturologia Clinica

- Occlusione e sistemi coinvolti nelle turbe posturali

Roma

2017

Master in Mezieres

- Metodo di riallineamento posturale e riequilibrio delle catene muscolari

Roma

2016

Master in Clinica Test e trattamento delle cicatrici in ambito fisioterapico

Fisiocorsi

2018

Master in Bilancio e trattamento delle disfunzioni dell'ATM

Fisiocorsi

2018

Master in Test fisiologici nelle patologie muscolari e articolari dell'arto superiore

Istituto Enrico Fermi

2016

Master in patologie dell'anziano, Osteoporosi ed Osteartrosi

Istituto Enrico Fermi

2016

Master in Korean kinesiology taping therapy

*Korea Kinesiology Taping
Academy*

2017

Master in Massaggio Thai oil

Scuola nazionale Tao

2016

Master in Tecniche manuali del tratto cervico-dorsale	<i>Istituto Enrico Fermi</i> 2014
Master in Tecniche manuali del tratto Lombo-sacrale	<i>Istituto Enrico Fermi</i> 2014
Diploma in Riflessologia plantare	<i>Scuola nazionale Tao</i> 2016
Certificato B.L.S.D. ESECUTORE HEARTSAVER • Abilitato ad utilizzo defibrillatore semiautomatico esterno	<i>American heart association</i> 2018
Certificato B.L.S.D. (basic life support defibrillation) per sanitari • Abilitato ad utilizzo defibrillatore semiautomatico esterno	<i>Italian resuscitation council irc, Perugia</i> 2020
Certificato di partecipazione master Strong First (Enter the barbell/Kettlebell)	<i>Roma</i> 2017
Diploma Nazionale di qualifica tecnica abilitante all'insegnamento di ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness RILASCIATO DAL CONI	<i>Roma</i> 2018
Diploma di guida sicura e sportiva ACI	<i>Vallelunga</i> 2011
Tecnico specializzato in Fisiofitness F.I.F. / E.F.A	<i>Centro studi "La torre", Ravenna</i> 2013
Educazione alimentare F.I.F. / E.F.A	<i>Centro studi "La torre", Ravenna</i> 2013
Certificato di partecipazione Calisthenics Burningate	<i>"Burningate", Roma</i> 2017
Personal Trainer - F.I.F. / E.F.A.	<i>Centro studi "La torre", Ravenna</i> 2013
Tecnico Posturale - A.I.C.S.	<i>Roma</i> 2013
Preparatore Atletico - F.I.F/E.F.A. (Athletic Trainer)	<i>Centro studi "La torre", Ravenna</i> 2013
Fuctional Training (specialist) instructor F.I.F. / E.F.A.	<i>Centro studi "La torre", Ravenna</i> 2012
A.T.P. aquatic training program instructor	<i>Centro studi "La torre", Ravenna</i> 2013
Power pump instructor	<i>Centro studi "La torre", Ravenna</i> 2013

Eesperienze lavorative

SETTORIALI

2012	Massofisioterapista , Centro fisioterapico Olgiata 20.12	<i>Olgiata - Roma</i>
2017	Terapia mirata al recupero post-operatorio , Studio ortopedico e chirurgico Cavour	<i>Roma</i>
2014	Consulente osteopata , Farmacia Memeo	<i>Roma</i>
2013	Preparatore Atletico , Centro Sportivo Flaminio Sporting Club	<i>Roma</i>
2011	Preparatore Atletico , Squadre di nuoto sincronizzato dell'Aurelia Noto	<i>Roma</i>
2011	Ideatore del manuale "Fundamentals of Functional Training" , illustrante la dinamica dell'allenamento funzionale	<i>Editore "Ilmiolibro"</i>
2011	Istruttore Tone up, GAG, Aquagym e Hydrobike , Centro fisioterapico Olgiata 20.12	<i>Olgiata - Roma</i>
2011	Istruttore Fuctional training , "Just fitness eur"	<i>Roma</i>
2011	Istruttore Fuctional training , "One fitness club"	<i>Roma</i>
2011	Istruttore di fitness caraibico, Total body e GAG , "Go! Sport club"	<i>Roma</i>
2011	Istruttore di fitness caraibico, Total body e GAG , "One fitness club"	<i>Roma</i>
2011	Istruttore di circuit training , "Go! Sport club"	<i>Roma</i>

ALTRE ESPERIENZE

2015	Performer in spot pubblicitario , New collection Denim "Jeckerson"	<i>Milano</i>
2017	Spot televisivo Samsung , Cellulare Corby color	<i>Seoul, S.Korea</i>
2009	Esibizione "Domenica 5" , Ospite con esibizione di capodanno	<i>Canale 5</i>
2007	Ballerino dell'International Fitness Tour , Esibizione Hip hop - Break dance	<i>Roma</i>
2009	Ballerino per "Amici" di Maria De Filippi , Ospite con esibizione	<i>Canale 5</i>
2015	Fiction Rai "Lezioni di hip-hop" , Partecipante	<i>Canale Rai Sat Smash</i>
2012	Sponsor ufficiale radio Kiss Kiss , Ballerino sosia Michael Jackson	<i>Roma</i>
2009	Rappresentazione itinerante "La vita del Caravaggio" , Performer	<i>Porto Ercole</i>
2005	Programma Sky "Winxclub" , Coreografo	<i>Canale Rai Sat Smash</i>
2009	Trasmissione "Il treno dei desideri" , Ballerino	<i>Rai 1</i>
2009	Programma "E la barca v�" , Ballerino	<i>Canale 5</i>
2011	Esibizione "Buona domenica" , Spettacolo Hip Hop	<i>Canale 5</i>
2009	Finalista concorso "La carica dei centocelle" , Secondo posto	<i>Canali Sky e Italia 1</i>
2009	Esibizione "Domenica 5" , Ospite con esibizione di capodanno	<i>Canale 5</i>
2011	Musical "Notre Dame de Paris" , Attore, cantante e ballerino - "Febo"	<i>Rivisitazione produzione A.S.I.A.A.</i>
2011	Insegnante di Street-dance con esperienza in Breakin', new-style, Electric boogie, liquid , presso numerose accademie di Roma	<i>Roma</i>

• **Tecnico di gara, giudice federale della F.I.D.S.** nelle varie categorie di Urban dance

• **Insegnante di Urban dance, street dance**
(Hip-hop, Break-dance, Loockin, Poppin, Raggae)

• **Istruttore fitness** in Total Body, Circuit training, GAG, Interval training (H.I.I.T.),
Circuit boxe, kettlebell, Caraibico, Aerobica, Aquagym, Hidrobike, e stretching.

Interessi e passioni

Ideatore del Caribe Fit

L'approccio ideale e divertente, al functional training musicale a corpo libero. Strutturato in più livelli di apprendimento ed intensità. Si parte dal BASIC con i principali esercizi fitness, abbinati ai passi base dei ritmi latini ed hip hop, passando per un INTERMEDIATE con l'introduzione dell'hiit (High intensity interval training), giungendo all'essenza dell'ADVANCED che garantisce il vero e proprio abbattimento dei propri limiti. Un insieme di esercizi mirati al miglioramento fisico ed estetico, il tutto accompagnato dalla leggerezza e allegria dei balli caraibici e la migliore musica.

Ideatore di un'altra disciplina, di cui è in corso la stesura di un libro

Tale disciplina, si propone di racchiudere in sé e fondere tra loro i millenari principi derivanti dalle arti marziali e le principali tecniche dell'acrobatica moderna e della danza in tutte le sue forme, garantendo un rapido riscontro effettivo sul piano fisico e mentale. Un'arte combinata per donare una nuova tonicità ed elasticità muscolare, oltre che funzionalità articolare. Si prefigge di aiutarci nello studio approfondito del nostro corpo e della nostra psiche per superare i nostri limiti fisici e le nostre insicurezze.

Appassionato di arti marziali

Studia arti marziali "Kung fu" tradizionale, Wing chun, Capoeira e Muay thai.

Appassionato di musica

Musicista dall'età di 7 anni di pianoforte e tastiera. Studia da autodidatta la chitarra.

Conoscenze informatiche

Buona conoscenza del computer e dei sistemi operativi windows e del web.

Conoscenze linguistiche

Buona conoscenza della lingua inglese e spagnola.