



Fitness & Salute

• Alimentazione • Cure naturali

• Palestra • Relax • Tempo libero

BODYGUARD

Alessandra Carbognin

I mille vantaggi del personal trainer

Una figura "misteriosa" si aggira per la tua palestra? Scruta ovunque, ma sa qual è il suo territorio. Molti vanno a chiederle consigli, tutti cercano di eseguire perfettamente ciò che dice, mentre a volte sta per ore solo con una persona...ma chi è? La figura del Personal Trainer è già famosa soprattutto in America, dove nella maggior parte dei centri fitness la sua presenza risulta indispensabile. Forse perché la maggior parte delle star o artisti, come anche un numero sempre più crescente di professionisti si affida al Personal Trainer. Ma non è solo questione di moda o di tendenza, anzi, solo questione di serietà, professionalità e soprattutto responsabilità! Certo, perché il nostro corpo è quel grazioso fardello che ci portiamo appresso tutta la vita ed in certi casi bisogna proprio sapere come trattarlo. In certi casi riaggiustare il proprio corpo e prepararsi al meglio ad affrontare il duro lavoro di tutti i giorni non è da poco, sia per chi

parte da un corpo sano, sia per chi deve superare ostacoli patologici da non sottovalutare!

Nella figura del vero Personal Trainer ritroviamo uno specialista poliedrico che va dal preparatore atletico sportivo, al terapista dell'elettrostimolazione, dall'allenatore specializzato in più discipline, al professore diplomato, dal fitness trainer, al consulente affidato.

Il vero Trainer può svolgere la sua attività sia in palestra che privatamente presso la dimora del cliente. Ecco perché la professionalità deve essere una regola: pronto ad ogni evenienza.

La consulenza e l'assistenza devono avere il massimo della precisione in ogni settore; l'impostazione dei programmi personalizzati deve essere individuale e il più mirata

possibile.

Non debbono mancare programmi estetici, sportivi, riabilitativi, in molti casi occorrono programmi di riequilibrio posturale, programmi antalgici, quelli per il miglioramento delle catene cinetiche funzionali ad un particolare sport ed



infine programmi abbinati ad un regime alimentare regolato, oltre che ad attività di rilassamento, respirazione, yoga. Chi per esempio attua un piano alimentare mirato, deve intendersi a perfezione della funzionalità corporea del nostro organismo, metabolismo com-

preso; saper fare un'analisi perfetta della composizione corporea, dare una giusta consulenza sull'integrazione e supplemento alimentare, nonché avere delle regole ferree sulla Dietologia tutta! Da

parte del cliente ci deve essere il massimo della fiducia e soprattutto della costanza, poiché nessun programma, di qualsiasi genere esso sia, è semplice ed immediato. Questo servizio è rivolto anche a coloro che da soli, pur non avendo grossi traguardi, non riescono a raggiungerli, a coloro che nor-

malmente non si accontentano delle lezioni collettive, ma vogliono allenarsi sotto stretto occhio vigile e diretto controllo di un istruttore privato. Il Personal Trainer infatti, sa indirizzare un cliente ad uno stile di vita più produttivo ed idoneo, indicando un vero percorso di wellness, rimarginando punti dolenti, sviluppando zone carenti, caricando positivamente corpo e mente, nonché saper essere una vera guida riabilitativa post-chirurgica. Per fare tutto questo serve precisione nel mirare il giusto obiettivo, preoccupandosi di raccogliere ogni dato relativo alla salute dell'interessato, verificando i benefici raggiunti e valutandoli di volta in volta. Ma dove stanno i fondamenti di questa preparazione? Per essere un Personal Trainer Professionista si debbono avere conoscenze profonde sull'apparato muscolare e la sua fisiologia, anatomia tutta,



dall'apparato digerente e la fisiologia digestiva, dall'alimentazione, sovrappeso e obesità, ai metodi di valutazione della composizione corporea, dalla ginnastica in gravidanza all'attività di un anziano in palestra, dai paramorfismi ai traumi e al pronto soccorso...

