

# Il tuo Coach Personale

## Chi è il personal trainer?

E' una figura professionale pluricertificata con il compito di seguire un individuo nel corso del suo programma dall'allenamento sportivo, per lui appositamente elaborato dal personal trainer, e valutarne in maniera costante lo stato di forma fisica, alla luce degli obiettivi prefissati, dopo aver effettuato un'accurata valutazione antropometrica del soggetto.

## Un allenamento "personale"...



Negli ultimi anni abbiamo assistito ad una maggiore consapevolezza da parte del cliente dei risultati realmente attendibili da un corso in palestra e la conseguente necessità di supervisione da parte di personale brillante e preparato. Una delle più comuni motivazioni per giustificare l'abbandono precoce della struttura "palestra" è il sentirsi abbandonati o poco seguiti durante gli allenamenti, tale criticità porta all'instaurazione di un'apatia "ingiusta" verso l'attività in palestra, specie per la sala pesi e il fitness in genere. Parallelamente a questo fenomeno è nata quindi l'esigenza di una figura che seguisse il cliente stesso in palestra e lo allenasse "personalmente": ecco quindi il **personal trainer**. Non è inoltre da sottovalutare come, nel corso degli ultimi anni, si sia notevolmente alzata l'età media dei praticanti di fitness e sia dunque sempre più necessaria la professionalità di personal trainer per allenarsi nel modo più corretto possibile anche e soprattutto con finalità preventive e salutistiche.

## Allora il personal trainer...

E' un allenatore, un esperto ed educatore alimentare e di supplementazione, un esperto di anatomia e biomeccanica, un conoscitore delle metodiche massoterapiche e un operatore del primo intervento in caso di soccorso; non solo il personal trainer è una guida ma anche un **coach**, ossia un "motivatore".

Affidarsi ad un personal trainer oggi significa tutto ciò ma è anche la sicurezza di fare centro e non impantanarsi nell'anonimato degli istruttori qualunque, è la possibilità di verificare i propri progressi o regressi, monitorare con lui l'andamento di ognuno e allenarsi con la certezza di essere sulla giusta strada in palestra e fuori. Il futuro investirà ancora nel benessere e nella bellezza, questo non è per nulla un settore saturo, ma ci sarà tant'altra carne al fuoco, nuovi stili nasceranno, palestre sempre più strane e innovative sorgeranno, attrezzi fantascientifici invaderanno le nostre sale ma il personal trainer è e sarà sempre di più una figura centrale nel mondo del fitness in generale.

