

N°22

LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SU LE TENDENZE E LE NUOVE SOLUZIONI DEL MERCATO

WWW.LAPALESTRA.NET



**Un utile strumento
di informazione spedito
in abbonamento
gratuito ad oltre 8.000
operatori del settore
di tutta Italia**

LA PALESTRA - N°22 - maggio/giugno 2009 - Tariffa a regime libero - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano
"In caso di mancato recapito si prega inviare al CMP Roserio (MI) per la restituzione al mittente, che si impegna a pagare il diritto fisso dovuto".



RIMINIWELLNESS
L'ENERGIA PRENDE CORPO

14.17 MAGGIO 2009
FIERA E RIVIERA DI RIMINI

RIMINIWELLNESS.COM

FITNESS BENESSERE & SPORT ON STAGE
4ª EDIZIONE

 RiminiWellness

organizzato da RiminiFiera con il patrocinio di



Lisa De Cesare

(Aosta)

Per Lisa l'insegnamento è una necessità, un moto interiore che parte da lontano... "Ho iniziato a praticare sport fin da piccolissima, per me lo sport è una passione grandissima e voglio trasmetterla agli altri, l'attività fisica è la cosa più semplice che si possa fare per mantenersi in salute. Mi sono diplomata all'I.S.E.F. e laureata in Scienze Motorie. Ho iniziato a lavorare in una palestra facendo le pulizie per spiare come si allenava la gente (all'università non lo insegnavano). Ho continuato aiutando gratuitamente i preparatori atletici delle squadre di serie A in diversi sport, per imparare come lavoravano. Sono diventata preparatrice atletica, istruttrice in sala corsi, poi in sala attrezzi, infine personal trainer. Da due anni mi dedico esclusivamente all'home personal trainer, che mi consente di instaurare maggiori rapporti personali col cliente, così stretti che, se ci si dimostra preparati e competenti, non si perdono più. Le persone richiedono di essere allenate e di essere in forma, ma hanno bisogno anche di qualcuno che le ascolti e le capisca, non solo di una macchina che elenchi loro gli esercizi da eseguire". *Quali sono i passaggi obbligati da superare per intraprendere la professione?* "Aggiornarsi, studiare tanto e sempre, dall'anatomia e fisiologia umana ai metodi e tecniche di allenamento, dall'alimentazione all'antropometria, dalla traumatologia ai disturbi metabolici. Bisogna avere una preparazione oltre che tecnica e pratica anche medica, perché la prima richiesta delle persone non è più quella di avere i muscoli, ma quella di stare bene sia fisicamente che psicologicamente".

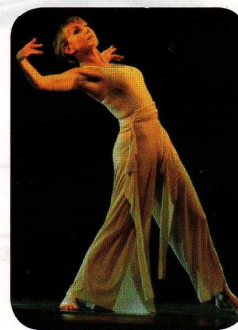


suo esempio mi portò a comprendere che questa professione non era più un hobby, bensì ciò che volevo fare nella mia vita. Successivamente un'importante multinazionale del fitness aprì un club nella mia città. Ecco il secondo incontro fondamentale: Paolo Grosso, allora direttore tecnico nazionale dell'azienda, oggi amministratore delegato di Fitathome, azienda leader nella consulenza fitness, mi propose di fare la personal trainer. Secondo e definitivo colpo di fulmine. Ho avuto la fortuna di visitare e studiare in molti paesi stranieri, confrontandomi con le realtà esistenti. Oggi faccio la personal trainer e sono formatrice. È un lavoro che richiede passione e dedizione quasi totali. Bisogna costantemente studiare e tenersi aggiornati sulle tendenze, senza dimenticare il necessario lavoro di marketing di se stessi per promuoversi ed essere commercialmente competitivi". *È difficile, per una donna, diventare istruttrice di sala?* "Diventarlo è molto semplice, riuscire a fare di questa la propria professione un po' meno... Per ciò che riguarda la sala pesi la difficoltà maggiore, a mio parere, è essere credibili nei confronti del pubblico maschile: spesso l'uomo giudica una donna come non in grado di poter insegnare a raggiungere l'ipertrofia muscolare. Paradossalmente un'altra difficoltà che accomuna sia l'attività di istruttore di sala pesi che quella della sala corsi è creata dal pubblico femminile stesso, spesso più propenso ad avere un istruttore di sesso maschile. Con i colleghi, invece, non ho incontrato difficoltà".

Matilde De Marchi

(Torino)

Matilde ha seguito un percorso più propriamente "femminile", legato soprattutto alla danza, ma ha sempre puntato in alto, a obiettivi professionali ambiziosi. "Ho iniziato come danzatrice e coreografa, dopo aver conseguito una borsa di studio della CEE ho completato la mia formazione come operatore teatrale negli anni ottanta. Dagli anni novanta in poi ho frequentato scuole di formazione negli Stati Uniti ed in Inghilterra. Nel 2006 ho conseguito la laurea in Scienze Tercicoree presso la Libera Università di Danza e Teatro di Mantova. Nel 1981 ho fondato Arkè, centro di formazione per la danza e la preparazione fisica. Il mio lavoro si distribuisce tra i corsi di Pilates, ginnastica musicale, la danza (tecniche del '900), i corsi di Gravity di gruppo ed il Personal Training. Non ho incontrato nessun tipo di difficoltà in quanto donna e non mi sono dovuta scontrare con particolari pregiudizi, anzi la mia sensibilità femminile mi aiuta nell'affrontare e comprendere gli aspetti, anche personali, degli allievi". *Che consiglio daresti a una ragazza che volesse intraprendere la strada dell'insegnamento sportivo?* "Non gettare la spugna alle prime difficoltà, perseverare nello studio, nella formazione e nell'aggiornamento di qualità, partendo con la convinzione che se si vuole insegnare, non bisogna mai smettere d'imparare".



Anna Cantoni

(Parma)

"Ho cominciato a lavorare in questo settore più di dieci anni fa, quasi per caso. Frequentavo la facoltà di lettere e filosofia, materia in cui ho conseguito la laurea a pieni voti e, come molti studenti, facevo piccoli lavori. Nel frattempo frequentavo una palestra. Avevo un lungo background come ballerina classica prima e come karateka poi. Frequentavo una classe di ginnastica aerobica e la mia insegnante mi consigliò di fare un corso di formazione per istruttori per poter fare qualche sostituzione. Mi innamorai subito di questa splendida professione, dell'insegnamento, della possibilità di essere costantemente a contatto con persone anche molto diverse tra loro, della facoltà di dare un po' di benessere agli altri. Successivamente due incontri cambiarono radicalmente la mia vita. Dapprima conobbi Igor Castiglia, importantissimo e famoso presenter internazionale, al tempo atleta Nike. Il

