

Chiropratica e personal fitness training

A cura di Michela Verardo e Fabio Grossi
 Salute In Movimento, Genova

Il Personal Fitness Trainer è una figura professionale preposta a gestire in maniera individualizzata l'esercizio fisico di coloro che si avvicinano o praticano attività fisica con l'obiettivo di migliorare il proprio stato di salute o di forma fisica (Fonte: wikipedia). Importante e nuova area di intervento del Personal Trainer è relativa all'educazione a stili di vita salutari, ovvero al Lifestyle Coaching.

La formazione culturale di un personal trainer è di tipo interdisciplinare, in continua formazione, e si articola attraverso la fisiologia, l'anatomia, la psicologia, la medicina dello sport, l'allenamento ed i

fondamenti della nutrizione umana. Al trainer non viene chiesto semplicemente di trasmettere le sue abilità e conoscenze, ma anche di educare, organizzare, collaborare e -soprattutto- motivare scegliendo momento per momento ciò che è ottimale per ogni singolo cliente. Per poter svolgere con evidenti risultati questo ruolo sono oggettivamente necessarie delle particolari doti di disponibilità, professionalità e comprensione non separate da una elevata motivazione all'aggiornamento continuo con lo scopo di migliorare il proprio livello di abilità e conoscenze in tutti i campi.

Più in particolare l'attività pratica del Personal Trainer per il proprio cliente si svolge in diverse fasi: l'intervista iniziale, la valutazione dello stato di partenza mediante tests per la mobilità articolare e la valutazione delle tensioni muscolari, l'elaborazione e l'esecuzione di un programma di allenamento assolutamente personalizzato.

Ultimamente, seguendo le tendenze del settore fitness, il personal trainer ha affiancato, alla consueta consulenza atletica, anche quella di miglioramento della sfera psicologica e motivazionale (attraverso le ormai note tecniche di PNL), specialmente nella gestione degli sportivi di alto livello. In Italia, per quanto riguarda il fitness, mancano leggi e regolamenti in grado di salvaguardare la salute del consumatore, ed in più le normative vigenti (cause di quello che viene definito "federalismo sportivo", contraddistinto da forti differenze da regione a regione) stanno creando soltanto grande confusione in un settore giovane ed in rapido sviluppo. Se i primi Personal Trainers erano per lo più appassionati del settore, con alle spalle semplicemente diversi anni di allenamento, attualmente ci si affida a trainers con una formazione universitaria. Nel corso di laurea in Scienze Motorie (ex ISEF), vengono insegnate materie medicoscientifiche come l'anatomia umana, la fisiologia dell'esercizio, la biomeccanica del movimento e le basi della nutrizione. Chi non sceglie il percorso universitario deve districarsi tra le innumerevoli federazioni, associazioni o enti che svolgono corsi di formazione che consentano di operare in tale settore. Tra queste la più rilevante a livello mondiale è l'Internazionale



tional Sport Sciences Association -ISSA-, fondata nel 1988 da Sal Arria e Frederick Hatfield e riconosciuta a tutti gli effetti negli Stati Uniti. La filosofia di questa associazione si sintetizza nello slogan "non esiste il programma perfetto, non esiste l'esercizio perfetto, esistono solo il cliente ed il professionista che lo segue".

La brevità di molti corsi e le loro differenze, sommate all'assenza di pre-requisiti tra i candidati, fa sì che manchi una metodologia formativa uniforme, essenziale per una categoria professionale che vorrebbe esistere, ma che di fatto ancora non c'è, in attesa di una regolamentazione delle professioni sportive assente nella realtà italiana.

Come opera sul campo un personal fitness trainer

Il primo strumento nelle mani di un Personal Trainer utile a costruire un programma di esercizio fisico personalizzato è l'intervista iniziale. Questa prima fase permette di indagare sulla storia medica, sulle caratteristiche psicologiche individuali e sugli stili di vita di una persona. Durante questa intervista vengono poste dal trainer domande create appositamente per conoscere in maniera approfondita la persona, in tutti i suoi aspetti: lo stato di salute, la storia medica ed eventuali traumi passati, l'alimentazione e in generale tutto ciò che riguarda il corpo e la motivazione all'esercizio fisico. La seconda parte dell'intervista è dedicata alla determinazione degli obiettivi in relazione alle esigenze o alle necessità di una persona, ai risultati che vorrebbe ottenere, al tempo che ha a disposizione per l'allenamento. Successivamente verranno svolti dei test di efficienza fisica allo scopo di fornire importanti informazioni sui livelli di funzionalità corporea. L'obiettivo di questa fase è avere dei feedback reali che permetteranno al Personal Trainer di elaborare un programma adatto ad una persona e alle



sue caratteristiche specifiche. Tutta questa parte va a definire quello che viene chiamato fit-check del cliente.

Integrando tutte le osservazioni con l'intervista iniziale insieme ai valori misurati per mezzo dei test di efficienza fisica, il Personal Trainer potrà elaborare il programma di allenamento personalizzato ad una persona. Questo, per l'individuo che richiede un servizio di Personal Training, si traduce sul campo nell'aver esercizi muscolari più adatti alle esigenze personali, nella modifica degli esercizi a seconda dei risultati ottenuti, in un costante controllo dell'efficienza fisica attraverso ulteriori tests, nella scelta di esercizi di stretching utili ad alleviare eventuali tensioni muscolari nella persona.

Negli anni '90, in particolare, l'attenzione degli operatori nel campo del benessere si è spostata verso la prevenzione. Per prevenzione si intendono "azioni mirate a sradicare, eliminare o minimizzare l'impatto di malattia e disabilità". Si individuano tre gradi di prevenzione e precisamente (da Petroni M., 2006):

- **Prevenzione primaria:** ha lo scopo di prevenire lo sviluppo di una malattia; di identificare i fattori di rischio che met-

tono l'individuo a rischio di sviluppare una malattia; di ridurre i fattori di rischio modificabili, quindi il rischio di sviluppo della malattia. Può essere effettuata a livello di individuo o di popolazione.

- **Prevenzione secondaria:** ha lo scopo di migliorare la prognosi a lungo termine di una malattia già esistente; di effettuare una diagnosi precoce di una malattia già esistente; di ridurre la comparsa di complicanze di una malattia già esistente.
- **Prevenzione terziaria:** riguarda principalmente la fase di riabilitazione di un individuo.

Ed è proprio sulla prevenzione primaria che dovrebbe agire il personal fitness trainer, dal momento che la cura dei soggetti patologici spetterebbe al medico e che la parte riabilitativa sarebbe di competenza del fisioterapista. L'attività del trainer rivolta dunque a persone "sane-sedentarie", appartenenti ad ogni fascia di età. E' da sottolineare come anche nell'ambito della prevenzione sia necessario possedere determinate competenze, che consentano al professionista di fitness di impartire indicazioni precise e sicure nella salvaguardia della salute dei clienti.

Dalla nostra personale e non brevissima esperienza è emersa la necessità di consigliare ed inserire nei programmi un'importante numero di esercizi per il miglioramento della mobilità articolare (specie su cervicale, spalle, bacino e tibio-tarsica) lavoro da sempre sottovalutato dagli istruttori di fitness in palestra.

A tal riguardo risulta interessante la collaborazione tra il fitness trainer ed il chiropratico, entrambe importanti figure operanti nel campo della prevenzione primaria. La chiropratica si adatta benissimo alla prevenzione, soprattutto nell'eliminare in partenza danni da stress, fumo, alcool, vita sedentaria (Michele De Leo, da "La Stampa" del 17/11/2004).

Il chiropratico che va a sbloccare-atteverso l'utilizzo di tecniche manuali, manipo-

lative e manovre specifiche- le problematiche osteo-articolari del cliente a breve/medio termine; il personal trainer attraverso la somministrazione di programmi d'allenamento individualizzati che, motivando da vero coach il cliente all'attività fisica ed a uno stile di vita adeguato, fa in modo che il preciso lavoro manuale del chiropratico possa assumere una valenza a medio-lungo termine, diminuendo di fatto l'incidenza di ricadute con la ricomparsa di stati dolorosi localizzati.

sportivi, Università degli Studi di Genova, facoltà di Medicina e Chirurgia, anno accademico 2005/2006, pagg. 17-20.

6. Kolata G., "Fitness, tutta la verità: inchiesta senza censure su metodi, teorie, credenze del più celebrato -e sofferto passatempo dell'umanità" (Ultimate fitness, the quest for truth about exercise and health), Edizioni Le Orme, Milano, 2005.
7. Maslow A., "Motivazione e personalità" (Motivation and Personality), Astrolabio, Roma, 1971.
8. Messa A., "I Chiropratici", Repubblica, 25/04/2002.
9. Musumarra L., Barnaba V., Calcerano G., Persili F., "La disciplina dell'attività motoria e sportiva in Europa:

la tutela del consumatore tra ordinamento sportivo, statale e comunitario", Progetto europeo "Palestre Sicure", www.palestresicure.net.

10. Petroni M. L., "Alimentazione e prevenzione" (tratto dalle Linee Guida dell'Istituto Italiano di Nutrizione-Corso di Perfezionamento in Nutrizione e Benessere, Università di Milano, 2006), Lab. Ricerche Nutrizionali, IRCCS Istituto Auxologico Italiano, Piancavallo (Verbania), slides 1-3.
11. Rose G., "Le strategie della medicina preventiva" (The strategy of preventive medicine), Il Pensiero Scientifico, Roma, 1996.

BIBLIOGRAFIA ED EMEROGRAFIA

1. Adami P., "I volti del fitness fra storia, movimento, salute ed economia", Università degli studi di Roma-Tor Vergata, Master in Economia e gestione dello sport, 2006, 2-6.
2. Dameli M., "Comunicazione e motivazione nel fitness -strumenti e tecniche per Personal Trainers e professionisti del fitness", Editrice Erika, Cesena (Fc), 2005, pagg. 17-28.
3. De Leo M., "Un'antica medicina osteggiata da quella tradizionale", La Stampa, 17/11/2004.
4. Dilts R., "Il Manuale del Coach (From Coach to Awakener): le tecniche per aiutare te stesso e gli altri a raggiungere i risultati desiderati", NLP Italy, Alessio Roberti Editore, Ugnano (Bg) 2003.
5. Grossi F., "Benessere e motivazione nell'istruttore di fitness", tesi di perfezionamento per Istruttori



Breve curriculum vitae



Michela Verardo: Titolare dello studio Salute In Movimento, laureata in Farmacia, perfezionata in Nutrizione e Benessere presso l'Università di Milano, Personal Fitness Trainer certificata ISSA Top Level, sta completando il percorso triennale per il conseguimento del diploma in Counseling Professionale. A giugno interverrà come relatrice alla XI Convention Internazionale ISSA di Bellaria. E' iscritta al Fly Program di HRD Training Group. Si occupa di Personal Training rivolto al dimagrimento, Fitness & Nutrition Counseling, massaggio psicosomatico.

Fabio Grossi: Direttore tecnico di Salute In Movimento, Personal Fitness Trainer certificato ISSA Top Level, Acquaticista del percorso nascita, allenatore di nuoto FIN 1° livello, NASAR Master Water Rescue conseguito a San Diego (U.S.A.) nel 1997, certificato I.A.M.A.S., è perfezionato come istruttore sportivo presso l'Università di Genova. Frequenta la scuola per Consulenti Grafodiagnostici del Centro Ricerche "Crotti Magni" di Milano e collabora con varie riviste del settore Fitness, tra cui Fitness&Sport e Professione Fitness.