

# La figura del Personal Trainer

La figura professionale del Personal Trainer è stata vista per anni come prerogativa unica di atleti, personaggi dello spettacolo, professionisti che lavorano con l'immagine e che, quindi, devono mantenerla costantemente in forma. Tuttavia, nell'ultimo decennio, anche in Italia, avere un Personal Trainer è diventata una delle 'mode' più diffuse anche tra la gente comune. Purtroppo però, proprio questa immagine quale 'mania' che ha coinvolto anche il settore fitness, ha declassato la figura del Personal Trainer finendo col confonderlo spesso con le più svariate figure della cura del look che vanno dal personal Styling all'estetista. E' necessario dunque, chiedersi chi effettivamente sia il Personal Trainer, di cosa si occupi e come se ne occupi.

**L'allenatore personale, come indica il termine stesso, è un professionista del benessere e del movimento** che accompagna chi ne necessita, in un percorso personalizzato di allenamento, motivandolo, incoraggiandolo grazie al fondamentale carisma che deve possedere e soprattutto ISTRUENDOLO ad una vita sana.

Al di là della semplice lezione privata e della sua presenza fisica dal primo all'ultimo minuto attenta e presente nell'esecuzione degli esercizi dell'allievo, il ruolo del Trainer Personale deve spingersi ben al di là, inglobando l'emotività ed entrando in empatia con esso. In parole povere, il vero personal Trainer non è colui che si limita esclusivamente a presenziare la sua lezione contando alla rovescia con risolutezza e cronometro una serie di ripetizioni di un esercizio di addominali...bensì colui che, una volta fatta la doccia e rientrati a casa lascia un segno indelebile ed importante del suo operato oltre che sul corpo e sui muscoli, anche nella mente e nel cuore di chi segue e si affida a lui. Il Personal Trainer è e deve essere colui che educa al sano e corretto esercizio fisico, alla vita fatta di movimento, nel quale esplicita le buone abitudini del vivere bene, dal salire le scale di casa a piedi...

Il Personal Trainer dovrebbe essere innanzitutto, almeno, un Laureato in Scienze Motorie, con alle spalle quindi un percorso di studi approfondito e specifico per potersi reputare pronto a ricevere l'onere e l'importantissimo compito e responsabilità di condurre una persona al raggiungimento, al ritrovamento ed al mantenimento del benessere fisico. Un ruolo di responsabilità, a mio parere, completamente alla pari di quello di un medico, considerando quanti dettagli, peculiarità e caratteristiche strettamente personali egli deve conoscere e valutare, quando si avvicina ad allenare un individuo.

Il Personal Trainer deve essere una persona responsabile, matura e con un bagaglio di studi, aggiornamenti ed esperienze abbastanza vasto e qualificato per poter accogliere a braccia aperte la fiducia di chi, tra l'altro pagando un servizio di salute, si rivolge a lui.

Perchè, quindi, scegliere un Personal Trainer anzichè un qualunque istruttore di sala fitness o sala pesi che qualunque palestra mette a disposizione dei soci? Semplicemente perchè la sua missione, nel senso più profondo del termine, è proprio quella di prendere per mano e condurre, passo dopo passo, senza mai lasciargliela almeno fino al raggiungimento degli obiettivi preposti, al traguardo del benessere nel modo più veloce, affidabile e personalizzato possibile l'allievo, in modo da inculcare in esso la capacità di proseguire poi da sè nel complicato percorso della vita sana...

Mail: [igorbonazzi.ita@gmail.com](mailto:igorbonazzi.ita@gmail.com)

Tel.: 347-1273585