



## Che cosa è il Fitness

Letteralmente, fitness significa sia idoneità, sia buona salute. Attualmente è diventata una parola usata correntemente anche al di fuori dell'ambiente sportivo, venendo ad assumere un valore e un significato molto più esteso.

Oggi per Fitness si intende quella particolare condizione di benessere, fisico e psichico, che permette all'intero organismo di sopportare agevolmente lo stress a cui la vita quotidiana ci sottopone.

La società industriale computerizzata, infatti, se da una parte ha sollevato l'uomo dalla fatica del lavoro manuale, dall'altra ha favorito l'insorgere di una nuova «malattia» ampiamente diffusa e legata alla vita sempre più sedentaria. Si tratta della cosiddetta sindrome «ipocinetica» (mancanza di movimento).

Da questo progressivo indebolirsi e impigrirsi dell'organismo, perché sempre meno sollecitato da un'attività fisica, sono derivate in crescita esponenziale piccole e grandi patologie: disturbi cardiovascolari, ipertensione, sovrappeso, obesità e vari disordini muscolo-scheletrici.

**Essere in forma** diventa allora una necessità per chi, come nella stragrande maggioranza dei casi, svolge un'attività lavorativa carente dal punto di vista fisico.

**Possiamo definire una persona «fit» un individuo che presenti una perfetta funzionalità cardiovascolare, forza e resistenza muscolare, mobilità in tutti i segmenti corporei, che abbia una corretta percentuale di grasso e che sia in grado di controllare, grazie a tutti questi parametri fisici, lo stress psichico del vivere attuale.**

Il raggiungimento di questi obiettivi è il traguardo che si prefigge il **Personal Trainer**, tramite un programma perfezionato in anni di studio, esperienze e aggiornamenti e che, grazie a efficaci e precisi test di valutazione, suggerisce l'esercizio più appropriato alle differenti necessità e aspettative, realizzando progressivamente un percorso che è sì un dovere, ma che può diventare decisamente un piacere.

**a casa propria >>>** su richiesta è possibile studiare un programma di allenamento personalizzato a domicilio. Sarà necessario solamente un asciugamano, un paio di scarpe da ginnastica e uno spazio libero (di circa 2x3 metri). In questo caso il trainer porterà gli attrezzi idonei al tipo di attività fisica da svolgere (tappetino, manubri, elastici, etc...).

**in palestra >>>** a discrezione del cliente, la seduta potrà essere svolta in una delle tre palestre di Milano convenzionate.

**Roberta Pedretti**

f i t n e s s  
Personal TRAINER



+39 3470633102 milano-italy  
info@robertapedretti.com  
www.robertapedretti.com

## Attività proposte

**dimagrimento** allenamento specifico per ridurre la percentuale di massa grassa a favore della massa magra.

**tonificazione** attività muscolare mirata a definire il tono e la linea di tutto il corpo, non solo a fini estetici ma anche salutari.

**stretching mobilità** esercizi e posizioni per restituire elasticità ai muscoli e mobilità alle articolazioni

**body building** allenamento consigliato in palestra o in uno spazio attrezzato a domicilio

**power yoga** posizioni e movimenti suggeriti dallo yoga per un corpo armonico e flessibile; migliora l'equilibrio, la forza e l'elasticità muscolare

**kick energy** programma a tempo di musica con i movimenti della kick boxing per bruciare i grassi e tonificare i muscoli

**pre post parto** movimenti ed esercizi dolci per preparare il corpo durante la gravidanza o ridargli tono dopo il parto

### trattamenti

- **Ortho bionomy** manipolazioni dolci per distendere ed equilibrare muscoli e legamenti
- **Panca fit** stretching globale decompensato per migliorare la postura
- **Tuina** tecnica manuale di massaggio che appartiene alla tradizione medica cinese e si basa sugli stessi principi dell'Agopuntura. Il Tuina combina differenti tecniche di massaggio (pressione, impastamento, frizione, mobilizzazione articolare, picchiettamento) che risultano molto efficaci in particolare nelle patologie dolorose muscolo-articolari quali problemi di collo, schiena, spalla, sciatalgie; nelle cefalee, dolori mestruali, ansia e stress

## Programmi personalizzati

- Forza • Resistenza • Velocità • Definizione • Ipertrofia • Dimagrimento