

Condizioni scenografiche delle riprese video e immagini fotografiche del “PRIMA” e “DOPO” delle persone allenate.

Il decalogo delle motivazioni giustificanti le scelte scenografiche ed i metodi usati per “catturare” la forma fisico-morfologica dei “PRIMA” e “DOPO” delle persone allenate - mosso dalle critiche ricevute sull'inappropriatezza degli stessi - nasce dall'esigenza di chiarire cosa le rende indispensabili ed altresì NON alteranti l'esito finale (cioè il miglioramento fisico delle persone dal sottoscritto allenate è SOSTANZIALE ed ASSOLUTO e NON “apparente”, come più volte mi è stato fatto presente con illazioni avulse da qualsiasi logica razionale e considerazione tecnica).

Più precisamente, le critiche additate al sottoscritto (ovviamente dai detrattori a “tutti i costi” e non dagli osservatori dalla sobria capacità di giudizio) consistono nel puntualizzare che i soggetti rappresentati nel “PRIMA”:

- Sono sempre ripresi in ambiente chiuso, dalla luce sfavorevole;
- Non usano olio;
- Hanno uno sguardo spento.

TUTTO questo, a detta dei detrattori a “tutti i costi”, li renderebbe grassi e senza muscoli, o più correttamente “con una composizione corporea visibilmente svantaggiosa” poiché artefatta in negativo dalle condizioni scenografiche e fotografiche volutamente scelte dal sottoscritto a tale scopo (così come sostenuto sempre dai detrattori stessi) !!!

N.B.: Si leggerà di seguito, invece, quanti elementi essenziali - e non già semplici sfumature – gli stessi detrattori a “tutti i costi” non considerino come essenziali ed alla base delle condizioni tipiche del “PRIMA”.

Ciò lo si deve in seguito al fatto che non trattasi di critiche mosse da addetti del settore e, quindi, consapevoli delle condizioni psicologiche e oggettive di tal momento (il “PRIMA”) per le persone “video e foto-immortalate”, e perché altrimenti non potrebbero essere classificati come DETRATTORI A “TUTTI I COSTI”.

LADDOVE NEL “DOPO”:

sono all'aperto;

le condizioni luce sono favorevoli;

usano dell'olio;

sono abbronzati;

ed hanno uno sguardo più vivo e sorridente.

TUTTO questo rappresenterebbe la SOLA motivazione giustificante il loro visibile, ma “artefatto”, miglioramento della composizione corporea: meno grasso, addominali definiti e muscoli ipertrofici (cioè sviluppati).

Pertanto, i soggetti rappresentati nel “PRIMA”, secondo le critiche ricevute sarebbero dotati di un aspetto fisico e composizione corporea **APPARENTEMENTE** svantaggiosi, invece nel “DOPO” i miglioramenti sarebbero altresì solamente **APPARENTI**, senza nessuna differenza sostanziale e fattiva rilevabile dall'analisi comparativa tra le 2 condizioni di composizione corporea riscontrabili nel “PRIMA” e “DOPO”!

Sebbene le critiche possano “anche” essere costruttive, quelle indicate non ne possiedono la minima parvenza poiché originano SEMPRE dalla piena e rigogliosa ignoranza circa:

- Il valore oggettivo delle rilevazioni della composizione corporea eseguite dal sottoscritto sugli stessi (cioè i miglioramenti reali visibilmente constatabili sono accompagnati dalla loro constatazione oggettiva attraverso i reperti inconfutabili derivanti da diagnosi differenziale qualitativa e quantitativa della composizione corporea con bioimpedenza a doppia frequenza e plicometria).
- Cosa significhi essere un buon pedagogo e motivatore nonché sulla ASSOLUTA non conoscenza delle condizioni psico-emotivo della persona che al sottoscritto si presenta in occasione del primo incontro e...

Dall'essere dei profani e/o non professionisti in questo settore specialistico delle attività motorie!

Inoltre, a ciò si aggiunga la NON capacità di essere osservatori dei momenti (periodo dell'anno) in cui gli stessi si presentano al sottoscritto e soprattutto dal non essere in grado di prendere atto di macro differenze tra le condizioni dei “PRIMA” e “DOPO”.

Veniamo al dunque

1)

Le persone, nei “PRIMA” sono sempre in luoghi “chiusi” poiché:

- Trattasi di periodi dell'anno (autunno, inverno e primavera – quest'ultima che a volte è ancora strascico dell'inverno) in cui nessuno si esporrebbe in spiaggia in costume...per prendere freddo...!!!
- Data la condizione fisica e psicologica propria del momento del “PRIMA” sarebbe impossibile ed oltraggioso chiedere di esporsi in spiaggia in condizioni di non accettazione del proprio “Sé fisico”.

A ciò si aggiunga che i video e le foto vengono scattate durante il primo incontro, e chiedere alla persona interessata (prima ancora che si crei un rapporto di fidelizzazione reciproca) di farsi fotografare e video riprendere (con la consapevolezza che la propria forma fisica del momento – senza prevedere un “DOPO” - sarà esposta alla mercé dei web naviganti) è già affare arduo...e proporgli di farlo in spiaggia, col freddo ed in costume e per di più con l'olio (che in tal contesto può soltanto aggiungere il senso del “ridicolo”) vuol dire FALLIRE e perdere un contatto ancora prima di iniziare i lavori!!!

2)

Le persone, nei “DOPO”:

- Sono in posti “aperti”, a parte qualche eccezione, poiché trattasi di periodi dell'anno estivi o ancora sufficientemente caldi;
- Presentano abbronzatura poiché vivono in Sardegna - località di mare e anche turistica – e piace loro prendere il sole! Spero di non dover spiegare perché nei periodi estivi ci si abbronzava e/o si vada al mare e che la Sardegna spicchi “anche” per la bellezza delle sue spiagge dove ci si reca “anche” per abbronzarsi!!!

Mai capiterà che il sottoscritto esorti loro a non abbronzarsi solo perché qualcuno - non so chi/senza nome - potrebbe opinare l'autenticità del miglioramento solo per via della sterile differenza di abbronzatura tra “PRIMA” e “DOPO”. E' qualcosa che non succederà mai! Come non succederà mai che chi avanza illusioni di tal tipo possa MAI METTERSI IN FORMA!!!

- Usano l'olio per valorizzare i dettagli muscolari quale esito del processo di miglioramento della composizione corporea (miglioramento fisico) suscitato dalla programmazione di mesi; allo stesso tempo, mettere l'olio non è soluzione atta a far sparire l'adipe non desiderato ma, come detto, per mettere in risalto i dettagli muscolari che **NON ESISTONO** in seno alle condizioni fisiche proprie della contingenza del “PRIMA” (cioè ancor prima di iniziare la programmazione col sottoscritto).

Condizioni di luce ideali, olio, abbronzatura e sorriso migliorano senz'altro la “PRESENTAZIONE” del soggetto ma NON la “COMPOSIZIONE CORPOREA”.

E le differenze sostanziali tra una condizione di composizione corporea e l'altra (tra quella del “PRIMA” e “DOPO”) NON possono mai essere FRUTTO di differenze nella “PRESENTAZIONE”.

Si può migliorare il “LOOK” ma non la “SOSTANZA” (cioè i substrati compartimentali, e.g.: tessuto adiposo, massa magra, massa muscolare, acqua extracellulare, etc.).

Il risultato fisico che emerge nei “DOPO” è prima di tutto un miglioramento sostanziale della composizione corporea che è accompagnato “ANCHE” da un miglioramento della presentazione del soggetto e MAI il contrario.

Il migliorare la presentazione nei “PRIMA” non solo non è possibile per le contingenze poc'anzi

disquisite ma sarebbe del tutto inutile a livello “SOSTANZIALE”.

Dopo quanto esposto, se ancora si nutrissero dei dubbi, è lecito invitare il/i detrattore/i a “tutti i costi” e gli scettici alla “prova del contrario”.

Cioè, provate nelle condizioni del “PRIMA” ad applicare i seguenti accorgimenti alle persone che decidono di intraprendere un percorso di miglioramento della composizione corporea ed ancora prima di averlo intrapreso:

- Mettere l'olio
- Video riprendere e/o fotografare in costume ed al mare, anche nelle migliori condizioni di luce
- Far sorridere
- Far abbronzare.

Se dopo tali accorgimenti si è stati in grado di far ridurre l'adipe in modo significativo (è un dato che deve essere **misurato** ed **oggettivato** da attrezzature professionali per la diagnosi differenziale della composizione corporea e non attraverso **l'occhiometro**) ed aumentare i dettagli muscolari rispetto al non utilizzo di tali accorgimenti e si è altresì in grado di documentarlo (e non già di chiacchiararlo; chiacchierare è dono di tutti...i fatti NO) ...si sarà rivoluzionata la scienza alla base del miglioramento della composizione corporea.

Ed in tal caso, per dimagrire ed aumentare le masse muscolari basterà usare: olio, abbronzatura, la giusta luce ed il sorriso!

Nessuno esce con una FERRARI coperta di fango; ciò perché è insito nell'animus di chi la possiede godersela in tutto il suo splendore. Allo stesso modo, per quanto si possa lucidare e far luccicare una utilitaria, questo non la renderà MAI una FERRARI).

A buon intenditore...