

Il presente avviso è per tutti coloro che abbiano poche - se non nulle - conoscenze tecnico-specialistiche in tal settore del miglioramento della composizione corporea.

Sovente mi capita di ricevere richieste di miglioramento del proprio aspetto fisico accompagnate da precisazioni quali:

- Non voglio sviluppare i muscoli della persona "XY".
- Non voglio avere il livello di definizione muscolare della persona "YZ".
- Non mi interessa sviluppare "tanti" muscoli perché non devo fare gare.

## PUNTO 1

I risultati esposti nei "PRIMA" e "DOPO" riflettono il volere esplicito delle persone che li hanno conseguiti e **NON** quello del sottoscritto. Ovvero, nessuno dei soggetti rappresentati ha conseguito risultati che non hai mai desiderato e/o di cui non ha mai fatto richiesta! Pertanto, nel caso aderiste al mio servizio di personal training non trovo un motivo valido per il quale dovrei portarvi a conseguire risultati che non desiderate.

## PUNTO 2

I risultati non si ottengono dall'oggi al domani e non sono mai irreversibili.

Questo vuol dire che non vi sveglierete dall'oggi al domani con muscoli spropositati ed indesiderati. Per conseguire tal tipo di risultati ci vogliono mesi ed anni di costante disciplina nella programmazione e, inoltre, molto del risultato finale lo farà la vostra motivazione verso l'obiettivo ambito congiuntamente alla vostra individualità biochimica (la propria risposta genetica a particolari stimoli: allenamento, stile di vita, etc.).

Non vi è alcun rischio di riportare risultati non ricercati se non sono voluti; ciò perché non si metteranno mai in atto stimoli all'uopo indirizzati (cioè nessuno si impegna in determinati protocolli di intensità allenante e stili nutrizionali particolari per ottenere risultati non ambiti).

Inoltre, le persone che fanno tal tipo di richieste (su ciò che non si desidera ottenere fisicamente) sono così spaventate, quasi come se la muscolatura che improbabilmente verrà sviluppata (poiché non voluta) li possa "compromettere" (leggi pure "rovinare" - a detta loro) fisicamente in modo del tutto irrimediabile.

Nessun adattamento morfologico (e.g.: incremento massa muscolare e/o dimagrimento) è permanente al venir meno degli stimoli che lo hanno reso possibile!

Quindi, se da obesi si può diventare magri e viceversa, lo stesso dicasi per gli adattamenti muscolari e cioè se bassi livelli quantitativi di massa muscolare sono suscettibili di un incremento è altrettanto vero anche il contrario! Basta rimuovere gli stimoli che li hanno prodotti.

Niente è irreversibile negli aspetti quantitativi e qualitativi delle variazioni della composizione corporea.

I risultati delle persone ritratte nei “PRIMA” e “DOPO” - all'interno di questo sito - attraverso i relativi reperti fotografici e video filmati NON rappresentano in alcun modo la SOLA ed ESCLUSIVA tipologia di risultati conseguibili o che il sottoscritto è in grado di far conseguire.

Vogliono, dunque, essere **SOLO** la testimonianza oggettiva:

- Dei risultati “reali” conseguiti dalle persone che al sottoscritto si sono affidate nel loro progetto di miglioramento della forma fisica.
- Delle competenze constatabili e tangibili proprie sottoscritto in seno a tal campo specialistico del miglioramento della composizione corporea; poiché come si è già detto e descritto nella sezione di questo sito relativa a: [“come scegliere il personal trainer”](#) riportare l'esito e la qualità dei propri lavori è sintomo, segno e riflesso di trasparenza della propria preparazione sul campo pratico laddove, invece, il solo parlare, il solo *appealing* destato un buon sito web (cioè fatto bene e, quindi, accattivante) ed il millantare titoli e specializzazioni senza un loro riscontro oggettivo e fattivo sul campo in termini di risultati che da essi derivano, non rappresentano la discriminante certa ed assoluta dell'essere capaci nel poterli fare conseguire.
- Le tipologie di risultati dei “PRIMA” e dei “DOPO” sono, dunque, solo degli esempi che palesano che è possibile migliorare attraverso le dovute competenze possedute da parte del personal [trainer](#) insieme alla partecipazione fattiva del *trainee* (persona allenata); ed il livello di tali miglioramenti è sempre e solo funzione delle richieste della persona interessata, del suo impegno e della sua risposta genetica agli stimoli (allenamento, etc.) necessari per favorirli i risultati desiderati.

I risultati dei “PRIMA” e “DOPO” che rimetto alla vostra attenzione - all'interno del mio sito - hanno il solo scopo di far prendere atto che relativamente al sottoscritto sussistono le capacità tecnico-specialistiche per condurvi a miglioramenti fisici importanti, ma la qualità e quantità degli stessi, come detto, non sarà necessariamente uguale agli stessi ma sarà SOLO funzione delle vostre richieste e di come il vostro corpo reagirà (dote genetica) agli stimoli (iter programmatico) necessari per poterle far occorrere.

In linea del tutto esemplificativa, ad esempio, per il sesso femminile, si può andare da una tipologia di risultati “soft” simili a [questo](#) oppure a tipologie di risultati più importanti nell'evoluzione quantitativa e qualitativa della composizione corporea simili a [questo](#).

Lo stesso dicasi per il sesso maschile. Si può andare da risultati più “contenuti” come [questo](#) fino ed oltre risultati più d'impatto come [questo](#).

L'unica perplessità, questa volta da parte del sottoscritto, è il constatare – dopo anni in questo settore – quanto segue:

Le persone che formulano tal tipo di domande ed affermazioni - quasi riluttanti nell'affidarsi al sottoscritto poiché i risultati dei "PRIMA" e dei "DOPO" pubblicati possono (a ragione) non corrispondere alla tipologia di quelli ambiti - con quale spirito ma soprattutto cognizione di causa e criterio selettivo si affidano a coloro (personal trainer e preparatori) che presentano i seguenti 3 punti TUTTI INSIEME e CONTEMPORANEAMENTE:

- 1) Non offrono alcuno spunto pratico sui loro lavori eseguiti in termini di risultati oggettivamente constatabili (su sé stessi ed ancor più sugli altri)?
- 2) Non hanno alcun titolo di studio universitario?
- 3) Non dispongono di alcun tipo di preparazione specialistica (al di là dei titoli accademici) nel campo in cui esercitano?

Sarebbe opportuno, invece, chiedere loro prima di rimettersi alla loro guida ed egida programmatica quali spunti pratici e tangibili possano suffragare le loro oggettive competenze sul campo!