

Baseggio Luca

"Innalza i picchi e affossa le valli". Il detto ci ricorda che si possono mantenere buone condizioni di forma nel tempo, diminuendo conseguentemente i periodi che ci allontanano da tale forma.



Quali sono le richieste più frequenti che i clienti ti rivolgono? Sono varie poiché è varia la tipologia di clienti che si rivolge per essere allenata. Si passa da persone che non hanno mai svolto sport a persone che svolgono discipline anche a livello agonistico. Conseguentemente, varia la gestione degli allenamenti.

Come studi un programma mirato alle esigenze della persona? È mia consuetudine effettuare una accurata anamnesi della persona, che si basa sulla compilazione di un questionario per le informazioni personali del cliente, una valutazione antropometrica per stimare la composizione corporea, una valutazione posturale per verificare che non ci siano problematiche da far osservare ad altre figure professionali come l'ortopedico e l'alimentarista. In base agli obiettivi richiesti e dall'analisi delle informazioni ottenute, verrà creata una pianificazione degli allenamenti.

Cosa non deve mai mancare in un programma di allenamento specifico? Nulla deve essere lasciato al caso e trascurato. Ogni esercizio ha un significato preciso. Proprio per questo motivo le sedute sono strutturate con un ordine didattico: il riscaldamento generale (warm up), il riscaldamento specifico anche con l'utilizzo di esercizi di mobilità articolare, il corpo centrale dell'allenamento, il defaticamento (cool down) e gli esercizi di allungamento muscolo-tendineo (stretching).

La tua specialità o elemento distintivo rispetto ad altri? Da tempo ricorro ad un metodo supportato da criteri scientifici: l'APM - The Advanced Periodization Method (Gollin, Vota 2004), che si basa sulla costruzione di una griglia di pianificazione annuale degli eventi (macro ciclo), applicabile anche al fitness e allo sport di muscolazione.

Il consiglio per mantenersi in forma? Rendere propri l'allenamento e l'igiene alimentare in uno stile di vita sano ed equilibrato con l'obiettivo principe di mantenere questo status stabile nel tempo. Il nostro corpo ha bisogno di stimoli sani e duraturi, per cui bisogna progettare un percorso a lungo termine che permetta di arrivare ad una buona condizione psico-fisica da protrarre anche in età senile. Come mi ha insegnato una persona: "Innalza i picchi e affossa le valli".

Contatti: Cell. 392.4039330
baseggio_luca@libero.it

Scheda P.T.



Titoli:

Laureato in Scienze e Tecniche dello Sport e dell'Allenamento presso la SUIISM di Torino.

Specializzazioni:

Docente di Kinesiologia degli esercizi di potenziamento muscolare per il corso di istruttori di sala pesi e personal trainer F.I.B.B.N. - ASI.

Direttore Tecnico-Scientifico presso l'A.S.D. Dynamic Gym. È consulente per allenatori e preparatori fisici nell'ambito del ri-atletismo e fitness, triathlon, sollevamento pesi, sci, ciclismo e maratona.

Ha svolto attività di tutoraggio presso la cattedra di Teoria, Tecnica e Didattica delle Attività Motorie, titolare Prof. Massimo Gollin, alla Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie, SUIISM Torino.

Lavoro:

Direttore tecnico A.S.D. Dynamic Gym
Personal trainer

Punto di forza:

Training for life



www.lucabaseggio.it