



## LUCA BASEGGIO

*“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*

Nulla deve essere lasciato al caso e trascurato secondo Luca Baseggio, perché ogni esercizio ha un significato preciso. “La tipologia di persone che si rivolgono a me è molto varia, si passa da persone che non hanno mai svolto sport a persone che svolgono discipline anche a livello agonistico.

Di conseguenza varia la gestione degli allenamenti”. Un’accurata anamnesi iniziale della persona è quindi fondamentale per pianificare il lavoro e gli obiettivi da raggiungere: viene compilato un questionario con i dati personali del cliente, fatta una valutazione antropometrica per stimare la composizione corporea, una valutazione posturale per verificare che non ci siano problematiche specifiche per cui sarebbe necessario l’intervento di un professionista specializzato.

E una volta studiato il programma, si parte con allenamenti strutturati con ordine didattico, che prevedono il riscaldamento generale, il riscaldamento specifico anche con l’utilizzo di esercizi di

mobilità articolare, il corpo centrale della seduta costruita sulle esigenze e sulle richieste del cliente, il defaticamento e gli esercizi di allungamento finali. Esercizi tradizionali e aggiornamento o novità tecnologiche, come il metodo supportato da criteri scientifici nominato APM Advanced Periodization Method (Gollin, Vota 2004) che si basa sulla costruzione di una griglia di pianificazione annuale degli eventi (macrociclo), applicabile anche al fitness e allo sport di muscolazione.

Ma oltre all’attività fisica, si cerca di sensibilizzare un po’ la persona per “rendere propri l’allenamento e l’igiene alimentare in uno stile di vita sano e 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 a una buona condizione psicofisica da protrarre anche in età senile. Come mi ha insegnato una persona: innalza i picchi e affossa le valli”.

### 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 triathlon, sollevamento pesi, sci, ciclismo e maratona.

È cultore della materia Metodi per la Prestazione Sportiva del Dott. Gollin Masimiliano e del Prof. Matteo Quarantelli presso la Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie, SUIISM di Torino.

#### Lavoro:

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

#### Contatti:

Cell. 392.4039330  
info@lucabaseggio.it  
www.lucabaseggio.it

