



Manolo Nannini in una recente immagine e in due foto di repertorio, in occasione delle sue vittorie al "Ludus Maximus" e al "Due Torri".

CI PENSA MANOLO!

**L'esperienza di Manolo Nannini "on line":
al servizio del body-building e del fitness.**

di UMBERTO GALLOTTI

Speso risulta difficile conciliare l'attività fisica con i ritmi di lavoro. Si aggiungono anche la scomodità di raggiungere centri sportivi o palestre (traffico, parcheggi...) e il fatto di non poter avere sempre a disposizione personale qualificato, che curi gli allenamenti in modo individuale ed efficace, con una particolare attenzione alle esigenze specifiche di ognuno.

Oggi c'è anche un nuovo modo di concepire la preparazione atletica: grazie al mezzo telematico e ad *internet* è la palestra ad "entrare" direttamente nelle case degli utenti. Appena finito di lavorare o dopo aver preparato la cena, senza il problema di doversi di nuovo immergere nel traffico o dover raggiungere una meta, è possibile prendere cura del proprio corpo seguiti in modo scrupoloso dai migliori *personal trainer*. Ecco una grande innovazione per gli amanti della forma fisica: direttamente

in casa propria si potrà interagire con un *personal trainer*, un preparatore atletico o allenatore che sarà pronto ad elaborare esercizi personalizzati a seconda delle esigenze. Un tale servizio è senza precedenti nel mondo del *fitness* e anche della "rete", costituisce una rivoluzione nel modo di concepire la figura del *trainer* e soprattutto rappresenta la possibilità per tutti di avere ovunque un preparatore atletico scelto tra i migliori in Italia.

Questo, almeno, è il servizio che si sente di assicurare Manolo Nannini (un recente passato di campione alle spalle, con un *curriculum* ricco di tanti titoli assoluti nell'ambito delle più prestigiose competizioni I/P: Campionati Regionali e Italiani CSEN-WABBA e IFBB, Trofeo "NewFit", "Ludus Maximus" e Trofeo "Due Torri") con il suo staff. Da qualche mese, infatti, Manolo gestisce il sito: www.ilportaledelfitness.it - una

"palestra telematica" in cui si trovano alcuni tra i più grandi *personal trainer*.

Il supporto tecnico, conferma lo stesso Manolo, è quanto di più semplice ed efficace si possa richiedere: «La connessione al sito dell'allenatore scelto è immediata e gli strumenti a disposizione per un contatto diretto sono molteplici. Ad esempio, un facile accesso alla *mail* permetterà di vedere l'esatta esecuzione degli esercizi, mostrata in diretta dal *personal trainer* stesso, con la possibilità di interagire con richieste di spiegazioni o chiarimenti».

Ma non basta: il campione romano assicura la massima attenzione per le necessità di ciascun utente: «Da non sottovalutare» - aggiunge Nannini - «è anche l'opportunità di poter chiamare il *personal trainer* tramite telefono, se si preferisce il dialogo o se non si ha la possibilità di collegarsi al computer ma non si vuole rinunciare al proprio allenamento quotidiano. *Internet* e telefono consentono in questo modo di non perdere mai le possibilità di curare la forma con il proprio *personal trainer* di fiducia, anche spostandosi per lavoro o in vacanza. Proprio per questi motivi» - conclude lo stesso Nannini - «non si vedono limiti alle connessioni e garanzie che questo servizio può offrire: lo dimostrano i grandi professionisti coinvolti e la loro passione per il fitness e la forma fisica».