

## Diventare personal trainer

**Pubblicato:** Martedì 17 Luglio 2018



Diventare **personal trainer** è un'occasione unica non solo di crescita personale, ma anche professionale: infatti, avere l'opportunità di fare della propria passione una professione e aiutare il prossimo a migliorare è un fine nobile e utile per la società contemporanea. Il mondo del fitness è in continua crescita – quasi esponenziale – e, forse proprio per questo, trovare enti certificati che offrano corsi per diventare personal trainer di qualità e garantiti può essere difficile.

### Perché diventare un personal trainer

Il **personal trainer** è una figura cardine all'interno dei centri fitness non solo per le proprie competenze tecniche circa la preparazione atletica, ma anche circa l'alimentazione. Mangiare bene e sentirsi in forma, soprattutto negli ultimi anni, è diventato un aspetto riguardo al quale gli italiani sono particolarmente sensibili. Condurre una vita sedentaria, sempre davanti alla scrivania o ad un monitor può comportare numerose problematiche di salute che, unite ad un'alimentazione scorretta o poco sana, può avere conseguenze sul complessivo **benessere dell'individuo**. Per evitare o, nei casi peggiori, rimediare a questi problemi è fondamentale rivolgersi prima di tutto ad un personal trainer che sia in grado di fornire consigli preziosi sull'allenamento e l'alimentazione.

Questa figura, infatti, formata ad alto livello professionale, saprà fornire un piano per rimettersi in forma e consigliare sull'**alimentazione** da seguire, senza sostituirsi ad un dietologo con il quale, al contrario, collabora a stretto contatto. Dall'unione delle competenze di queste due figure, avrai a disposizione un piano per migliorare in maniera concreta la qualità della tua vita. Il personal trainer è quindi un punto di

riferimento e, in alcuni casi, un mentore al quale rivolgersi per avere consigli alimentari che siano in grado di massimizzare i risultati degli allenamenti sportivi.

### Come diventare personal trainer

Se il tuo sogno nel cassetto è sempre stato diventare un personal trainer, è il momento di attivarti per realizzarlo. **Accademia Italia Personal Trainer** offre un percorso di formazione per tutti coloro che desiderano fare il proprio ingresso in questo settore lavorativo. Grazie al personale qualificato e all'attento studio del settore, l'Accademia ha realizzato un programma formativo che consente di diventare personal trainer usufruendo di una formazione a tutto tondo: per ottenere questo risultato è stato pensato, oltre al Corso Base, un Corso Personal Trainer. Iscrivendoti potrai conseguire il **Diploma Nazionale ASI/CONI** Europeo ed Internazionale Europe Active di Personal Trainer: si tratta di un riconoscimento di livello che ti permetterà di lavorare nel settore del fitness con una preparazione solida e ben strutturata alle spalle. Per ottenere il diploma è fortemente consigliata la frequenza del corso che dura 4 fine settimana per un totale di 60 ore.

Se non sarai soddisfatto di questo livello, Accademia Italia Personal Trainer offre anche alcuni corsi di specializzazione tra cui il **Master in Functional Training** in cui, grazie ad un attento bilanciamento tra ore di lezione frontale e pratica, potrai imparare gli elementi basilari dell'allenamento funzionale. Questo genere di pratica ha infatti rivoluzionato il mondo del fitness grazie al suo approccio "olistico" all'allenamento: punta infatti sulle sinergie muscolari attuate grazie ad esercizi di proprietiva e coordinazione motoria.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it