

Mi chiamo Manuela Borlotti, sono una personal trainer Issa (International Sports Sciences Association) innamorata del Pilates e certificata con il metodo Stott Pilates, un metodo aggiornato che abbraccia il pensiero contemporaneo sulla riabilitazione spinale e sul miglioramento delle prestazioni atletiche. Ho avuto la fortuna di poter viaggiare molto, venire a contatto con uomini e donne di diverse nazionalità' e di osservarli nei loro allenamenti , sia nei centri fitness che in ambienti esterni.

L'elemento in comune era sfruttare il poco tempo a disposizione facendo esercizi a caso, o circuiti esagerati senza un obiettivo e soprattutto senza ottenere un risultato a volte peggiorando la situazione: mal di schiena, mal di collo, problemi alle articolazioni, gambe grosse con cellulite.

Tutte queste persone quindi avevano stesso problema in comune: ritagliarsi dello spazio per se stesse avendo un obiettivo ben preciso con una persona che li seguisse passo per passo.

Durante la quarantena Covid 19, un momento indimenticabile per tutti noi, che ci ha portato a fermarci e a riflettere su tante cose tra cui quanto sia importante prenderci cura del nostro corpo nel modo corretto, sentirci bene facendo il pieno di energia, aiutati da una persona qualificata, online, a casa o in un centrofitness.

Il mio pensiero:una passione che diventa una missione può' dare solo tanta soddisfazione!