

La storia

Fitness
in laguna

ISABEL BARBIERO

Quando si decide di rimettersi in forma e iscriversi in palestra la scelta, si sa, è vastissima. E trovare la giusta spinta, spesso, è difficile. Ci vuole qualcosa che convinca al punto di iniziare. A The Original Club la spinta passa per una parola d'ordine: «Diventa la versione migliore di te stesso».

Il nuovo centro sportivo a Cannaregio, infatti, garantisce allenamenti personalizzati, coniugando obiettivo estetico e qualità della vita. E tutta la passione del titolare Francesco Zoccheddu, mental coach e allenatore professionista, lo agevola nell'aiutare gli atleti ad esprimere la propria originalità. «Non è sufficiente dedicarsi solo all'estetica del fisico», spiega Zoccheddu, «ma è necessario ancor prima ritrovare la propria forma fisica, coltivando una mente solida per gestire gli obiettivi. Per questo, ogni tipologia di allenamento viene infatti sviluppata successivamente a un'attenta anamnesi dell'atleta» spiega.

Quindi, ogni programma è studiato ad hoc in base alle specifiche esigenze degli iscritti: «Grazie ad un particolare software», continua, «i soci del club ricevono la propria scheda di allenamento che viene aggiornata direttamente all'interno di un'App interattiva. Questo ci consente di personalizzare gli allenamenti anche da remoto, aggiungendo una sezione note in base alle particolari esigenze dell'atleta. E ci aiuta anche ad efficientare gli allenamenti: noi rimaniamo a completa disposizione di chi svolge l'attività, intervenendo prontamente per correggere l'esercizio».

L'App è personalizzabile, l'atleta può trovare a portata di mano la scheda dell'allenamento, i video con la descrizione dell'esecuzione (una sorta di "video tutorial" per gli esercizi), calcolare il tempo di riposo e compilare le proprie preferenze in base agli obiettivi che vuole raggiungere. Zoccheddu prepara atleticamente sportivi di tutta Italia, prepara anche chi si vuole allenare altrove, che con lui si sono trovati bene e per questo spendono parole e messaggi di apprezzamento nei social: «Francesco è altamente professionale e ha una buona capacità di ascoltare, forse la dote

Francesco Zoccheddu ha aperto The Original Club, nuovo centro sportivo dedicato a chi vive e lavora nella città storica: «Per noi non è importante soltanto l'estetica del fisico, curiamo anche altri aspetti»

Programmi personalizzati e un'App per restare in forma a Cannaregio la palestra 4.0



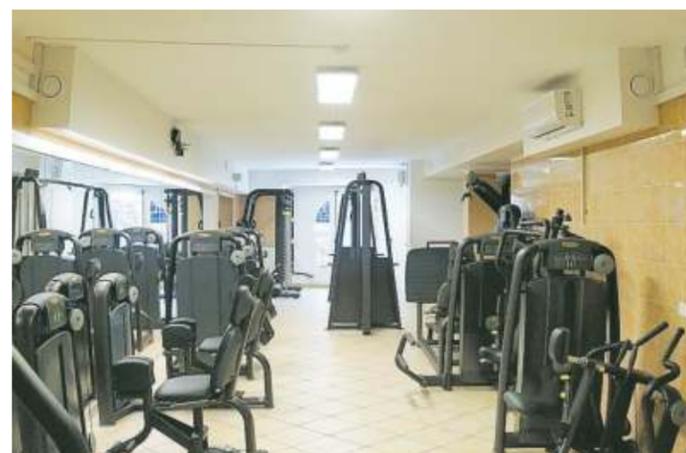
In alto, da sinistra, Giacomo Panciera e Francesco Zoccheddu. Qui a fianco due stanze della palestra attrezzate

più apprezzabile» è il commento più diffuso.

Ma l'allenatore, quando si descrive, lo fa così: «Non possiedo trofei e non sono un campione, semplicemente sono uno come tanti che ha sempre praticato sport e discipline da quando era bambino». Dopo anni di speri-

mentazione, Zoccheddu ha espresso la sua visione di palestra al piano terra di Palazzo Salamon, su trecento metri quadrati con affaccio al canale.

Qui ci sono oltre trenta macchinari di ultima generazione. E tre sale, per atleti e amatori: la prima dedicata all'attività aerobica,



la seconda deputata all'allenamento con l'eccellenza della bio meccanica, la terza per gli amanti di bilancieri e circuiti.

Gli istruttori sono Matteo Busanel e Giacomo Panciera, Francesco si occupa dei programmi personalizzati. E poi c'è un'attenzione particolare al femminile perché le disposizioni delle macchine sono formulate in modo tale che le ragazze non si sentano a disagio o osservate e tanti sono i programmi destinati alle mamme in gravidanza e agli allenamenti post gravidanza. Tra i vari programmi disponibili c'è l'allenamento dimagrante, il recupero funzionale e la preparazione atletica. Tutto per permettere il raggiungimento dei risultati desiderati, anche scandagliando gli schemi mentali per gestire un accompa-

gnamento al percorso di crescita. D'altronde, Zoccheddu non potrebbe fare tutto questo se non fosse, oltre a preparatore atletico e personal trainer, anche mental coach ed educatore alimentare.

La sua costante voglia di imparare lo ha spinto nella continua formazione per poter dare un servizio il più professionale possibile. Aveva infatti solo 13 anni quando ha acquistato il primo libro di fitness che ancora ricorda bene: «Il personal trainer dei Vip». Fatto sta che ora ha aperto il suo nuovo Club che chiude il cerchio di molti passaggi: una nuova sede in cui potersi esprimere al meglio, consapevole del fatto che per poter mettere in pratica la sua filosofia sarebbe stato necessario un proprio ambiente. —