

## PILLOLE DI SPORT: A TU PER TU CON UN ISTRUTTORE

Scritto da Chiara Salvini

Sabato 07 Novembre 2015 19:44 - Ultimo aggiornamento Lunedì 09 Novembre 2015 20:02

---

L'estetica al giorno d'oggi si presenta come l'arma per affermarsi nel mondo, un corpo bello e piacevole risulta il miglior alleato per affermare la nostra identità, corpo come strumento comunicativo, corpo e movimento per porsi nel miglior modo possibile all'altro. Il campo dello sport sembra non tramontare mai, ideali di bellezza e cura della persona ci accompagnano durante tutto l'arco della vita; per far veicolare i valori che la nostra società sembra aver messo in secondo piano, nello sport vengono espressi lealtà, solidarietà e ottimismo per sviluppare doti del saper fare e saper essere. ossessione o giusta misura? Vediamo come ottenere risultati con la testimonianza di una giovane promessa del fitness, un ragazzo che ha fatto della sua passione un lavoro.



Il Dottor Matteo Maccheroni ha iniziato il suo percorso alla Shabby Chic per poi proseguire alla Sport Connection dove ha affinato la sua tecnica per due anni; ha proseguito alla World Fitness di Pisa diventando istruttore di pesistica, cardio kick, thai boxe, shidokan (secondo dan cintura nera). Le circostanze che lo hanno spinto a intraprendere la carriera delle arti marziali sono seguite all'amore per il pallone. Dopo aver fatto parte di più squadre di calcio a undici nelle zone limitrofe di Pisa e a seguito dello scioglimento delle ultime due, su consiglio di altri giovani di sua conoscenza ha subito il fascino delle discipline marziali.

Nonostante una breve interruzione a causa di infortuni ai legamenti ha continuato ad allenarsi costantemente, raggiungendo attualmente dieci anni di carriera ritenendosi soddisfatto dei risultati raggiunti. Ha partecipato a esibizioni dello shidokan karate Italia organizzate dal Presidente della F.S.K.I shihan Gianluca Mariani. Sostenuto dai familiari ha raggiunto con successo un ottimo livello e continua gli allenamenti con i migliori maestri della disciplina. Si prospetta un futuro brillante costellato da eventi e combattimenti su territorio nazionale. Il nostro personal trainer ci illustra i pochi semplici ingredienti per ottenere risultati soddisfacenti nel minor tempo possibile. Le zone critiche sono: addome, glutei e gambe, dove si accumula tessuto adiposo. Consiglia di abbinare l'allenamento ad una corretta alimentazione, come raccomandano la maggior parte degli esperti in materia; alternare esercizi di pesistica a quelli di aerobica, tenendo contratto l'addome e controllando la respirazione e i movimenti nell'esecuzione di ogni esercizio; concludere con defaticamento e stretching per rilassare e sciogliere i muscoli. Importante altresì variare alimentazione e tipologia di esercizi per far abituare il proprio corpo a cambiamenti e per rendere più interessante il programma di allenamento. Lo sport rimane un terreno fertile poiché, nonostante la crisi, le persone non rinunciano a frequentare le palestre data la funzione di sfogo che rivestono ed i benefici che ne derivano. L'allenamento giornaliero non è detto che infici sul raggiungimento di obiettivi scolastici e/o lavorativi, in quanto la passione porta al compimento di questi. Matteo Maccheroni è laureato in Economia Aziendale Management e Controllo e lavora alla P.A di Pisa dopo aver vinto il Concorso per il titolo di dipendente amministrativo.

Chiara Salvini- DEApres