

## RISPOSTA INTERVISTA – VASA PALESTRA

Allora, mi alleno alla Golden di Cervia. Mi alleno sei volte alla settimana, dalle quattro fino alle sei del pomeriggio.

La motivazione costante è quella di avere un bel fisico. Inizio la settimana carico il lunedì, ma anche dopo aver recuperato continuo con costanza. Inoltre, quando ti guardi allo specchio e vedi il tuo fisico cambiare, è una grande soddisfazione.

In realtà sono molto costante; non credo sia talento, semplicemente salto solo quando ho impegni più importanti. Non mi piace saltare l'allenamento.

Sì, in palestra mi sento a mio agio: conosco le persone e non mi distrae nessuno. Prima di allenarmi mi carico, e durante l'allenamento sono felice: sento proprio il feeling. Dopo l'allenamento mi guardo allo specchio per vedere i risultati, e questo mi aiuta molto. È anche un antistress, mi mette di buon umore.

In realtà non trovo ostacoli nel mantenere costanza e regolarità; al massimo, se salto un giorno, cerco di compensare rendendo l'allenamento successivo un po' più lungo. Tengo tutto tracciato nelle note dell'iPhone. Non uso nessuna app, tranne quella per tenere le calorie: il resto è tutto scritto nelle note del telefono.

C'è anche un feedback dalle persone che mi vedono, perché notano i miglioramenti. Mi alleno sempre con qualcuno: avere un compagno di allenamento ti motiva, ti sprona e, se funge da spotter, ti aiuta anche fisicamente. Mi piace allenarmi in coppia, infatti l'ho sempre fatto.

Ho interrotto solo per lavoro: avrei potuto continuare, ma non avevo voglia di conciliare studio e lavoro.

Le persone attorno a me mi seguono solo se lo chiedo; altrimenti, si fanno i loro affari, giustamente.

Essendo un ragazzo, mi sento a mio agio in palestra: non mi sento osservato, quindi sono nella mia comfort zone.

Frequento la palestra da due settimane e penso che il prezzo sia giusto rispetto all'esperienza che ottengo. È una palestra ben attrezzata, con i macchinari giusti.

L'obiettivo principale è migliorare esteticamente e stare meglio in salute.

Traccio i miei progressi con il bilancio corporeo, la cronometrazione e le circonferenze (in centimetri).

Nel complesso, l'esperienza è positiva. Prima dell'estate ho concluso la fase di cut, è stata dura ma soddisfacente.

L'unica esperienza negativa è stata dover smettere per tre mesi: ricominciare è stato frustrante, ma ora sto recuperando.

Preferisco un sistema che si adatti a me per mantenere la costanza, magari con degli alert che mostrano la mia foto prima di iniziare la palestra — per ricordarmi di non tornare a quel punto e motivarmi a continuare.

Non condivido i risultati pubblicamente, non uso community, anche se forse potrebbe essere utile.

Magari, in futuro, mi piacerebbe una palestra con più macchinari.

Dal punto di vista pratico ed emotivo, comunque, mi sento forte mentalmente e soddisfatto del percorso.