





Eric Franklin, ideatore del metodo omonimo, ha scritto questo articolo per PT Journal, descrivendo gli elementi che sono alla base del suo approccio all'esercizio fisico.

DI ERIC FRANKLIN

Ho sviluppato il mio metodo — il metodo Franklin, appunto — 25 anni fa, in seguito all'osservazione che molti allenamenti non sono sufficientemente precisi e spesso troppo generalizzati, così difficilmente si arriverà a dei miglioramenti rapidi ed efficienti. Ho notato inoltre che il cruciale aspetto del personal training che riguarda mente-corpo, non è tenuto nella giusta considerazione.

Ho deciso così di creare un metodo che enfatizzi il "wholistic approach" (*"wholistic" è gioco di parole che riassume whole – globale – e olistic; ndr*) nell'allenamento individuale, cioè un'unione di corpo, mente e spirito.

"Wholistic" significa prendere in considerazione l'intera persona che si sta allenando, in tutta la sua interezza, quindi la sua mente, il suo fisico, il suo stato emozionale. Quando si allena un cliente si affrontano tre aspetti:

- **il cliente e la sua abilità/capacità**
- **la personale abilità di insegnamento**
- **le sequenze specifiche degli esercizi che vengono insegnati**

Per un allenamento di successo tutti questi tre fattori devono essere applicati. Gli esercizi corretti ma eseguiti male dal cliente, non portano a nessun reale beneficio. Per un Personal Trainer non è sufficiente assicurarsi che l'esercizio e i suoi aspetti di base siano corretti, perché deve anche essere attento alle motivazioni e allo stato mentale del proprio cliente.

Ricerche hanno mostrato che esercitarsi con immagini negative o un monologo interno autocritico, riduce enormemente - o addirittura annulla - i benefici dell'esercizio. Se, per esempio, un cliente pensa che ci sia qualcosa di "sbagliato" nel suo corpo e si allena mentre ripete a se stesso queste idee negative sta, in realtà, eseguendo un allenamento mentale negativo. Un'immagine negativa del proprio corpo, l'autocritica negativa e la mancanza di motivazioni, risultano fattori più diffusi di quanto le persone pensino. Circa il 60% delle donne in Europa occidentale non sono soddisfatte del proprio corpo, perché? Per problemi di carattere psicologico e non reale. Il Metodo Franklin aiuta così il personal trainer ad individuare questi problemi e a cambiare il mental training del cliente,

con un allenamento più positivo e benefico.

Tale metodo accresce il concetto personal training perché si focalizza su che cosa una persona sta pensando, sta provando e sta immaginando mentre fa un esercizio, così da eseguirlo in un modo anatomicamente corretto e nella maniera ottimale dal punto di vista dei benefici che l'esercizio stesso può portare. Se la mente si concentra su immagini negative, sensazioni di risentimento o pensieri distratti, si può eseguire un buon esercizio, ma, nello stesso tempo, si introdurrà nel proprio corpo una energia negativa. C'è la possibilità reale che, come risultato, la forma non sarà quella ideale e, probabilmente, la persona se ne stancherà presto.

Si inizia perciò l'allenamento con le immagini e il linguaggio figurato, prima di intraprendere qualsiasi movimento. Per allineare e coordinare il corpo nella maniera migliore, il cervello ha bisogno di precise informazioni su come eseguire un movimento. Questo avviene attraverso il sentire e l'immaginarsi l'esercizio che si dovrà fare e l'allenamento che si dovrà svolgere. Se, per esempio, il cliente, avverte tensione sulle spalle e sul suo collo mentre esegue gli esercizi, il suo allenamento creerà più tensione che benessere. Il personal trainer potrebbe, per esempio, consigliare al cliente di immaginarsi come un pallone che galleggia senza peso, sollevando la testa mentre immagina che le spalle si sciolgono come un gelato. Le idee e le immagini devono adattarsi alla persona per essere ottimali. Durante l'abilitazione all'insegnamento del Metodo Franklin, il personal trainer impara come usare il mental training e le immagini per ottenere il massimo del risultato, permettendo così al cliente di controllare il suo movimento con una maggiore precisione. Una differenza fra il metodo Franklin e altre tecniche del Body Mind è che il primo non utilizza dei segnali già prefissati. Le istruzioni devono sempre essere realizzate su misura a seconda del cliente e devono coinvolgere il suo sistema nervoso nella creazione delle

“ *Un personal trainer deve essere attento alle motivazioni e allo stato mentale del proprio cliente.* ”

migliori tecniche mentali. Tutto ciò prende il nome di “mental training focalizzato sul cliente”.

Tra le cose che il Metodo Franklin può fare, è migliorare la propria autostima, le proprie motivazioni, il proprio livello di energia. Si guadagnerà forza ed una più veloce flessibilità. La parte lombare rilascerà tensione, il bacino troverà il migliore allineamento e la colonna vertebrale si allungherà. Alcuni dei punti chiave sono riferiti all'enfasi della postura del bacino, della colonna vertebrale, delle

spalle, del collo. La chiave per progredire è la rappresentazione. La rappresentazione significa che ci si muove da una semplice conoscenza cognitiva del corpo ad un stato di autoconsapevolezza.

Questo permette di sintonizzare meglio i movimenti.

Se da troppo tempo si stanno facendo esercizi con una scorretta coordinazione, si sta estenuando il corpo e si arriverà a danneggiarlo. Il Metodo Franklin aiuta il personal trainer a muovere il cliente attraverso un processo di tre step di miglioramento: si comincia dall'autoconsapevolezza, si passa attraverso il miglioramento del sostegno mentale nel suo allenamento, per arrivare, poi, a gustare il nuovo stato di autoaspettativa, migliorando l'umore ottenendo un corpo meglio organizzato, sano e felice. PTJ



## L'APPROCCIO **olistico**

# AL PERSONAL TRAINING