

# LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO

LA PALESTRA - N°31 - novembre/dicembre 2010 - Tariffa a regime libero - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano  
 "In caso di mancato recapito si prega inviare al CMP Roserio (MI) per la restituzione al mittente, che si impegna a pagare il diritto fisso dovuto".



**Un utile strumento di informazione spedito in abbonamento gratuito ad oltre 8.000 operatori del settore di tutta Italia**

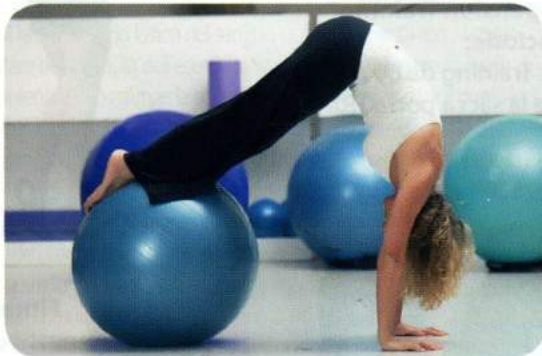
# La lunga strada verso il benessere

La chiamano donna bionica perché lavora sodo e non scende mai dal treno dell'apprendimento. Claudia Fink è Senior Instructor Trainer di Pilates Italia® e donna dalle innumerevoli risorse

Il suo corpo è come un tempio. Lo rispetta, lo cura, lo tiene sempre nella massima considerazione. Per Claudia Fink l'attività sportiva deve essere profonda, controllata e consapevole. È ciò che insegna ai suoi studenti, agli altri formatori, agli allievi dello studio milanese di cui è titolare (The Studio Pilates Milano).

**Ciao Claudia, qual è il tuo bagaglio di esperienze sportive e come sei arrivata a Pilates Italia®?**

Ho un passato agonistico in varie discipline, dalla pallavolo, all'equitazione, dall'aerobica alla pallanuoto e allo sci nautico. Il corpo subisce impatti notevoli e stress che a lungo andare deteriorano la salute ossea, tendinea, legamentosa. Ho avuto vari infortuni e per questo ho iniziato a rivolgermi a specialisti della riabilitazione, chiropratici, osteopati e fisioterapisti. Ma mi sono velocemente resa conto che siamo noi i padroni del nostro corpo, e che per farlo star bene ce ne dobbiamo occupare noi. Ci possiamo curare da soli, e quindi ho iniziato a studiare il corpo, a partecipare a corsi, workshops, seminari. Ho iniziato a studiare kinesiologia applicata e a provare tutto. Spesso si sente parlare di qualcosa e allo stesso tempo la gente deve per forza distruggerlo... succede spesso anche con il Pilates, ma in realtà solo provando si può avere un'opinione. Così, nel '96, è nata la mia curiosità per il Pilates e dopo avere provato qualche metodo conosciuto in Nord America, sono passata al metodo Stott Pilates®. Sono diventata insegnante, poi formatrice e ho insegnato alla sede centrale di Toronto, negli US e in tutto il



mondo. Nel 2006 ho iniziato a fare qualche corso in Italia quasi per caso, nel 2007 sono diventata la licenziataria della Stott Pilates® e distributrice di tutti i loro prodotti. Così è nata la Pilates Italia®, con tanta passione e voglia di portare professionalità e savoir faire in Italia.

**Quali sono i traguardi più importanti che hai raggiunto?**

Ci sono i traguardi dell'insegnamento durante le formazioni, più di 2000 studenti di cui 600 in Italia e il resto in tutto il mondo, dal Giappone agli US. Ma non è il numero che conta, quanto la soddisfazione di aver incrementato la passione per il corpo e per l'"healing" in queste persone. Sentirsi dire che ho cambiato la vita di molti dei miei studenti è bello ma un po' esagerato, quando me lo dicono mi viene da sorridere, ma sicuramente spero di avere trasmesso anche a loro la voglia di vedere un corpo muoversi liberamente e allo stesso tempo con tanta consapevolezza, rispettando gli allineamenti, concentrandosi su un lavoro profondo e controllato. Poi ci sono i traguardi dell'apertura dello studio a Milano (The Studio) e di lavorare con un team di insegnanti con i quali c'è tanto affiatamento e voglia di condividere le esperienze di insegnamento ai clienti. Loro sono le nostre bandiere, il risultato di un lavoro pensato. Con una giusta programmazione, con un linguaggio appropriato, con pazienza e voglia di far bene si ottengono dei risultati meravigliosi sui nostri clienti, delle trasformazioni, e un benessere generale. Un altro traguardo è l'apertura di un satellite della Pilates Italia® a Bruxelles.

**Cosa ti affascina di più di questa disciplina?**

Mi affascina in generale il corpo. Il Pilates non è tutto. Ci sono mille altre tecniche che applico nelle mie lezioni di Pilates. Tante cose che ho imparato in questo percorso alla ricerca della conoscenza

del corpo. Non si può sempre risolvere tutto solo con il Pilates. Spesso applico i principi della riabilitazione isometrica, oppure altre tecniche che ho imparato in questi anni. Non si smette mai di studiare perché la ricerca scientifica è sempre in evoluzione e quindi non possiamo mai fermare il treno dell'apprendimento, anzi è una continua maratona. Tutte le volte che penso di essere arrivata ad un traguardo, o di avere finito una formazione è il momento di iniziare un'altra. Ci sono tante persone in Nord America dalle quali imparare, ed è meraviglioso poter approfittare di ciò che ci offrono.

**Quali sono gli aspetti principali del metodo STOTT PILATES®?**  
È l'approccio contemporaneo del metodo originale (R). È l'evoluzione del Pilates, segue le regole biomeccaniche del momento. Sempre in evoluzione quindi. Principi di allineamento che rispettano il corpo, modifiche adeguate per rendere gli esercizi accessibili a tutti, quindi procedere per gradi, esercizi intelligenti per risultati profondi (R).

**Sei canadese e hai avuto diverse esperienze professionali internazionali, come mai hai deciso di stabilirti in Italia?**  
Perché era uno dei pochi paesi al mondo dove Stott Pilates® non c'era. Ho pensato che sarebbe stata una buona idea farlo conoscere.

**Come giudichi la diffusione e la conoscenza del Pilates in Italia?**  
C'è ancora margine di sviluppo. Io penso che ci si concentra troppo a cercare di inventarsi delle fusioni per sembrare sempre più origi-



nali. Ma se tutta questa fantasia va a discapito della professionalità e della vera conoscenza del corpo, non ha molto senso. C'è un po' la mania di voler fare mille cose alle quali attaccare il suffisso -lates. Visto che il Pilates ha avuto tanto successo, allora basta attaccare una parte della parola a qualcosa che sicuramente funzionerà. Trovo un po' eccessivo l'abuso del Pilates, e questo succede un po' dappertutto, non solo in Italia.

**Qual è il segreto della tua forma fisica invidiabile?**  
Intanto grazie del complimento. Il segreto è lavorare sodo. Non per niente mi sono stati dati vari soprannomi: tsunami, donna bionica, tanzanian devil. Lavoro molto sul mio corpo, nuoto con una squadra in Canada, cammino, faccio sci nautico e tanto Pilates. E purtroppo devo fare molta attenzione a ciò che mangio, soprattutto in Italia, dove le tentazioni non mancano.

[www.pilatesitalia.net](http://www.pilatesitalia.net)  
[www.thestudiopilates.it](http://www.thestudiopilates.it)



# CAT ITALIA

## CENTRO ASSISTENZA TECNICA & RICAMBISTICA PER CENTRI FITNESS & SPA

**GESTIONE INTEGRALE DELLE VOSTRE  
ASSISTENZE TECNICHE SUL NOSTRO SITO  
WWW.CATITALIA.IT**

**SHOWROOM GRATUITO ON LINE PER LA  
TUA AZIENDA**

**15 ANNI DI ESPERIENZA**

*I nostri clienti non sono solo aziende, ma anche  
palestre, privati, hotel  
e negozi specializzati in prodotti per il fitness.*

SIAMO SEMPRE ALLA RICERCA DI...  
**TECNICI SPECIALIZZATI  
IN TUTTA ITALIA!**

Data la crescente espansione siamo alla continua ricerca di figure professionali da inserire nel nostro organico. Cerchiamo a professionisti del settore fitness & wellness con comprovata esperienza. Contattaci per saperne di più!

**CAT ITALIA** - Tel: 06/991.96.295 - FAX: 06/914.91.505 - [www.catitalia.it](http://www.catitalia.it) - Email: [info@catitalia.it](mailto:info@catitalia.it), [assistenza@catitalia.it](mailto:assistenza@catitalia.it)  
Sede Amministrativa e Operativa: Via Pavia, 24 - 00040 - Ardea (RM)