

CLAUDIA FINK

LA SIGNORA DEGLI ATTREZZI



Claudia Fink, imprenditrice esperta di Pilates, formatrice e master trainer per la STOTT PILATES®, distributrice dei macchinari e attrezzi Merrithew®, Osteopata e mamma poliglotta

Claudia cosa ti piace di più del tuo lavoro?

Sono sempre stata attratta dallo sport agonistico e dall'esercizio fisico e ho scelto una professione che mi permette di praticare il movimento. Amo la diversità del mio lavoro. Ogni giorno è una nuova sfida, una nuova opportunità di aiutare le persone a migliorare la loro salute e il loro benessere. Il Pilates è una passione iniziata negli anni 90 che mi ha accompagnata per decenni e sono grata di poterla condividere con gli altri. Sicuramente il lato imprenditoriale, mi ha dato e continua a darmi l'opportunità di imparare moltissimo; c'è l'aspetto legato all'insegnamento, che mi ha arricchita profondamente anche

sul piano umano; e poi c'è la dimensione terapeutica, quella in cui posso aiutare concretamente le persone a stare meglio, e che rappresenta per me una delle fonti più grandi di soddisfazione.

È più difficile insegnare a clienti o a studenti?

Diciamo che molti sottovalutano il lavoro dell'insegnante di Pilates che soprattutto nella nostra scuola di origine Canadese ma conosciuta in tutto il mondo, deve seguire un protocollo pensato in base alla persona che si trova davanti. Non si tratta di far eseguire un repertorio ma di mettere insieme una lezione che abbia senso: ci si chiede cosa, perché e come (what, why, how)

dall'inizio alla fine. Quindi se si insegnano tante ore una dopo l'altra per una giornata intera tutti i giorni, stando in piedi e usando piccoli attrezzi e macchinari grandi, può diventare faticoso. Mentalmente e fisicamente.

Insegnare a studenti è bellissimo perché abbiamo di fronte a noi persone che si sono appassionate al metodo, che lo hanno provato su di loro (questo è uno dei tanti requisiti per partecipare alle formazioni) e che hanno voglia di trasmettere questa passione ad altri. E' anche bello vedere come studenti non giovanissimi cambiano strada, arrivano da professioni di altro tipo, ma che con tanta buona volontà diventano ottimi insegnanti.

Entrambe le esperienze per me sono motivo di grande soddisfazione, ma sicuramente il mio tema preferito è l'Anatomia e insegnarla in modo diverso da ciò che si trova sui libri motiva me e i miei studenti. Sui libri le azioni muscolari sono descritte solo in modo concentrico partendo da un corpo in posizione anatomica statica, quindi limita le vere conoscenze biomeccaniche degli studenti, per questo ci sono tanti "equivoci" quando si

nominano muscoli in determinate posizioni, spesso sono quelli sbagliati.

E la vendita di macchinari?

Adesso me ne occupo meno personalmente perché la mia azienda è cresciuta e ho collaboratori in gamba che seguono le vendite. Diciamo che i primi 15 anni circa, facevo quasi tutto io ed era molto impegnativo e faticoso. Non è comune trovare imprenditrici di sesso femminile nel mondo del fitness. La cosa più faticosa è stata partecipare alla fiera di Rimini ogni anno montando lo stand, i macchinari, accogliendo i visitatori, insegnando workshops, offrendo lezioni nello stand, facendo preventivi e per finire *dulcis in fundo*, smontare tutto alla domenica entro le 21 e poi guidare 5 ore che poi diventano 8 per il traffico, verso Milano. Adesso non avrei più la forza di farlo. Dare la possibilità di creare spazi dedicati al benessere del corpo e vedere crescere le persone seriamente dedicate alla propria formazione professionale, è molto bello. Chi non si ferma si ferma, dice sempre una mia allieva!

Sei anche Osteopata, parli 5 lingue, sei mamma... quali sono state le sfide maggiori che hai riscontrato?

La maggior sfida è stata probabilmente conciliare la vita professionale con quella familiare. Ma ho sempre creduto che il mio impegno e *modus operandi* potessero essere un esempio positivo per i miei figli, infatti mia figlia collabora con me e ha tanti progetti e iniziative. E' stato molto difficile, ma io dico sempre che volere è potere. Sicuramente conciliare tutti gli aspetti del mio lavoro è faticoso, non sono solo una formatrice di Pilates, anche se purtroppo sono conosciuta per questo.

Come vedi il Pilates oggi in Italia e nel mondo?

Il Pilates è diventato sempre più popolare negli ultimi anni, sia in Italia che nel mondo. Credo che questo sia dovuto alla sua efficacia nel migliorare la salute e il benessere delle persone. Sicuramente si è allontanato dal metodo originale e dal repertorio di base aggiungendo tante varianti. Se si dovessero fare solo gli esercizi del repertorio su clienti che frequentano uno studio di Pilates 3 o 4 volte alla settimana, sarebbe noioso. Purtroppo però fino ad una decina di anni fa era un'attività di nicchia semi "artigianale" adesso sta diventando "industriale". Certo la varietà è importante, e il bello del Pilates è che offre tanti aspetti: coordinazione, equilibrio, consapevolezza, ritmo, forza, resistenza. Posizioni diverse = sfide diverse, attrezzi stabili o instabili, in generale tanta varietà. È un peccato notare come sia diventato un mezzo semplice da sfruttare commercialmente, spesso ridotto a una formula veloce, proposta da chi copia e incolla contenuti senza comprenderne la profondità. Oggi proliferano corsi di formazione brevi e superficiali, con esami privi di reale valore e un bollino apposto da associazioni solo





per dare un'apparenza di legittimità. Il risultato è che molte di queste "scuole" non hanno i requisiti né la competenza per formare insegnanti qualificati, e questo si traduce in rischi reali per la salute dei clienti e in una perdita di credibilità per l'intera disciplina. È fondamentale tornare a dare valore alla qualità, allo studio serio e all'esperienza sul campo, affinché il Pilates continui a essere ciò che è realmente: un metodo intelligente, complesso e straordinariamente efficace.

Cosa cambieresti se potessi?

Credo che sia importante eliminare una serie di acrobazie del Pilates visto che viene approcciato come metodo post terapeutico anche per persone anziane e con patologie. Ciò aiuterebbe a diffondere la consapevolezza dei suoi benefici. I professionisti sanitari che lo consigliano devono fare attenzione perché c'è Pilates e Pilates! Esistono molte formazioni troppo rapide, superficiali e orientate al mercato.

Questi percorsi formativi si limitano a copiare i programmi delle scuole storiche, ma senza trasmettere la profondità, la precisione e il pensiero critico che rendono il Pilates un sistema

realmente efficace. Il risultato è una formazione diluita, che rischia di svuotare il metodo della sua vera essenza e di generare professionisti privi degli strumenti necessari per lavorare in modo sicuro e consapevole con persone infortunate o patologiche.

Questo nuovo attrezzo cosa ha di speciale? (riferito all'attrezzo in copertina)

Questo attrezzo è stato progettato per offrire in pochissimo spazio

(tra l'altro è anche facilmente trasportabile) sfide sulla forza e personalizzazione nelle sessioni di Fitness o Pilates. La sua struttura innovativa consente di lavorare su diverse aree del corpo in modo efficace e sicuro, con solo 2 elastici. Si è diffuso velocemente in USA tra gli sportivi di molte discipline, tra cui il basket ma non solo, proprio perché è utile e idoneo a tutti. Essendo anche telescopico si rimpicciolisce con un solo gesto e si può portare in viaggio, in spiaggia, in vacanza!

In che modo pensi che potrebbe migliorare l'approccio al cliente?

Credo che questo attrezzo possa aiutare gli insegnanti a creare programmi di esercizio personalizzati e efficaci per i loro clienti. È un attrezzo universale che può piacere a tutti a prescindere dalle discipline che si insegnano, può essere usato anche nelle classi di educazione fisica a scuola! Ciò può portare ottimi risultati e a una grande soddisfazione per tutti. ■

Per contattare Claudia Fink:
Pilates Italia srl
Via Conca del Naviglio 18,
20123 Milano
02 89451369
info@pilatesitalia.com
[IG pilatesitalia_](https://www.instagram.com/pilatesitalia_)

