

OTHERISE

# INDICE

- p.1** L'approccio ibrido è la chiave
- p.1** Pregi e difetti approccio solo in presenza
- p.2** Pregi e difetti approccio solo online
- p.3** Pregi approccio Ibrido
- p.4** L'importanza di creare un progetto a lungo termine
- p.5** La consulenza iniziale
- p.6** La prima sessione in studio
- p.7** Il percorso Otherise Training™
- p.7** Il check in studio di 2 ore
- p.8** La programmazione e l'allenamento individuale per 4/6 settimane
- p.9** Come iniziare
- p.10** Manifesto - Noi di Otherise

# L'approccio ibrido è la chiave

In 12 anni di esperienza abbiamo notato come l'approccio in presenza, tipico delle lezioni di personal training, avesse molti pregi ma anche molti limiti:

## 1: Sessioni in Presenza

### Pregi

- Massima cura della tecnica dei movimenti
- Scambio di feedback vari e precisi
- Test posturali
- Test di prestazione
- Massima cura dei dettagli
- Relazione coach-allievo profonda
- Possibilità di prendere misurazioni accurate

### Limiti

- Costoso su lungo termine
- Le lezioni perdono utilità nel tempo
- Si chiacchiera troppo e si fa poco
- Limite di durata della sessione (1h)
- La persona non diventa autonoma
- Poca esperienza individuale di prove ed errori
- Difficoltà ad organizzarsi gli appuntamenti (agenda)
- Spesso non si ha una programmazione

Tuttavia, si può dire che ci siano un elenco di pregi e di difetti anche per un approccio completamente a distanza, tipico di un classico coaching online:

## 2: Coaching Online

### Pregi

- Economico da sostenere
- Possibilità di organizzare liberamente gli allenamenti
- Possibilità di capire i movimenti provando in autonomia
- Possibilità di fare allenamenti brevi o lunghi
- Possibilità iniziare un percorso assieme a prescindere dalla distanza
- Si ha una programmazione dell'allenamento

### Limiti

- Poca cura dettagliata dei movimenti negli esercizi
- Limite nel poter dare feedback accurati
- No test posturali
- No test prestazionali in sicurezza
- Relazione coach-allievo limitata
- No indicazioni corrette sui carichi
- Impossibilità di impostare movimenti complessi
- impossibilità di prendere misurazioni accurate

### 3: Coaching Ibrido

**L'approccio ibrido** permette di conservare i pregi di entrambi, inserirne di nuovi ed eliminare i limiti:

- Si ha una programmazione dell'allenamento dettagliata sulla base dei test fatti in presenza
- Massima cura della tecnica dei movimenti
- Scambio di feedback vari e precisi
- Test posturali
- Test di prestazione
- Massima cura dei dettagli
- Relazione coach-allievo profonda
- Economicamente sostenibile sul lungo termine
- Possibilità di organizzarsi liberamente su quando allenarsi
- La persona ha la possibilità di capire su di sé i movimenti provando in autonomia
- Possibilità di fare sia allenamenti brevi che lunghi
- Possibilità di prendere misurazioni accurate
- Possibilità di iniziare un percorso assieme a prescindere dalla distanza

Per questo motivo abbiamo deciso di creare Otherise Training sposando questa metodica di lavoro, in quanto permette **la massima personalizzazione e cura dei dettagli**, rendendo le persone autonome, consapevoli e in costante crescita e miglioramento.

# L'importanza di creare un **progetto** a lungo termine

Quando una persona inizia un percorso è bene effettuare un'analisi dettagliata del lavoro che bisognerà impostare e che dovrà di conseguenza seguire delle fasi ben precise.

Bisognerà individuare se a livello posturale ci sono delle situazioni da migliorare e di conseguenza capire come intervenire al meglio, analizzare le strutture muscolari dominanti e quelle carenti, il grado coordinativo di partenza, la forza, la composizione corporea, ecc...

Una volta compreso all'interno del primo incontro il tipo di lavoro che bisognerà portare avanti si crea un progetto a lungo termine, in cui step by step si va a lavorare su ogni aspetto fondamentale che serve alla persona per migliorare nelle prestazioni, nell'estetica e nel benessere.

Mettere le basi posturali corrette permetterà di poter spingere di più in un secondo momento.

Migliorare nella forza permetterà di utilizzare sovraccarichi maggiori in una fase di lavoro focalizzata sul dimagrimento o sulla crescita di massa muscolare, aumentandone l'impatto.

Migliorare la tecnica dei movimenti migliorerà la qualità dello stimolo che diamo al corpo.

Ogni singola fase è propedeutica ad una fase successiva, creando un loop di miglioramento continuo.

Il grande limite della maggior parte delle persone che non si allenano in modo ottimale è proprio la mancanza di uno sguardo a lungo termine. Focalizzarsi solo su una parte dei risultati fa perdere di vista tantissimi altri aspetti che possono funzionare da acceleratore o da freno verso ciò che si vorrebbe raggiungere.

# Da dove **partiamo**

Ecco come funziona ogni singolo aspetto di Otherise Training, dal primo contatto telefonico al percorso.

## **Consulenza**

Se deciderai di iniziare questo percorso il primo step che faremo assieme sarà quello di fissare un primo appuntamento in presenza.

Questo primo contatto serve a:

- Conoscerci
- Analizzare i tuoi obiettivi
- Comprendere le tue esigenze in merito ad un percorso di allenamento
- Valutare il tuo punto di partenza
- Capire assieme se Otherise sia la soluzione giusta per te

Normalmente questo primo contatto ha la durata di circa 60/90 minuti ed è molto importante per prendere la decisione di iniziare questo percorso con sicurezza.

Avrai sia la possibilità di farci qualsiasi domanda su quello che faremo assieme, sia un confronto diretto con noi nel capire se effettivamente questo percorso possa fare al caso tuo oppure evidenziarti qualsiasi ostacolo che potrebbe impedirci di fare un buon lavoro assieme.

Ci teniamo tantissimo che chi inizia questo percorso ne sia poi soddisfatto al 100%, ecco perchè riteniamo importante una conferma consapevole di voler iniziare assieme questo percorso.

## Prima sessione in palestra

Questa prima sessione è necessaria per definire il progetto a lungo termine su cui si baserà l'intero percorso.

Faremo delle valutazioni sulla postura, sulla composizione corporea, sulla coordinazione di base nei movimenti principali e sul livello di partenza in termini di performance e di consapevolezza sull'allenamento.

Tutto ciò ci sarà utile per impostare i vari step da percorrere al fine di condurti dal punto di partenza ai tuoi obiettivi.

Valuteremo assieme se sia il caso o meno di partire subito con il percorso Otherise Training a tutti gli effetti, o se sia meglio prima fare degli incontri one-to-one in palestra per impostare i movimenti di base più nel dettaglio, i quali ti permetteranno poi di allenarti in maggior sicurezza.

Questo è vero soprattutto per chi inizia da zero, per chi non hai mai fatto Squat, Panca piana e Stacco da terra (gli esercizi fondamentali della forza) o per chi non si è mai allenato ponendo grande attenzione alla tecnica d'esecuzione degli esercizi.

Lo scopo principale di questo appuntamento è quindi avere chiara visione di quale sarà il progetto a lungo termine e assicurarci che tu sia in grado di svolgere al meglio il programma una volta che sarà pronto.

NB: se dovessimo notare il bisogno di effettuare un percorso di tecnica introduttivo, questo consisterebbe in un breve percorso aggiuntivo dai 3 ai 9 incontri, all'interno dei quali verrà strutturata la tecnica dei movimenti degli esercizi che ti serviranno e interverremo attivamente in caso di blocchi posturali da superare all'interno della prima fase del nostro percorso

# Otherise Training<sup>TM</sup>

Il percorso Otherise Training vero e proprio consiste nell'alternanza di fasi di lavoro assieme in palestra (ogni 4 o 6 settimane) e fasi di allenamento autonomo.

Attraverso questa alternanza si imposta, si misura e si modifica il progetto a lungo termine di partenza, in funzione dei miglioramenti che si ottengono di appuntamento in appuntamento.

Ecco come sono composte le due fasi:

## **Check in studio (2 ore)**

Il nostro appuntamento in studio avrà la durata di 2 ore.

Nei primi 20 minuti ci dedicheremo alla fase di misurazione dei progressi in ambito fisico.

Questo vuol dire effettuare un'analisi della composizione corporea tramite plicometria e circonferenze corporee (il che ci darà dei dati sulle variazioni di massa muscolare e grasso corporeo) oltre ad un check fotografico per monitorare l'andamento visivo di fase in fase, sia sotto l'aspetto posturale, sia sotto quello estetico.

Terminate le misurazioni, inizieremo la parte di test e di tecnica del nostro incontro.

Andremo a effettuare dei test sulle tre alzate principali (Squat, Panca piana e Stacco da terra) in modo da monitorare i progressi di performance e creare le progressioni di carico per le successive settimane di allenamento.

Oltre ad ottenere dei risultati sulle prestazioni, rivedremo tecnicamente dei dettagli dei movimenti che, come vedrai, miglioreranno sempre di più di check in check, elevando sempre di più la qualità del tuo allenamento.

Durante questi appuntamenti vediamo ogni settimana persone comprendere sempre meglio come attivarsi, come utilizzare al meglio il proprio potenziale e incrementare le loro prestazioni.

A volte questi "click" partono dal corpo, a volte partono dalla testa.

In entrambi i casi sono una parte meravigliosa del percorso, in cui si esce dalla propria zona di comfort per progredire e crescere sempre di più.

## **Programmazione e allenamento individuale (4 o 6 settimane)**

Dopo aver effettuato l'appuntamento in palestra, con l'inizio della settimana successiva inizierai il tuo nuovo programma di allenamento, della durata di 3 settimane +1 o di 5 settimane +1 (quella "in aggiunta" sarà infatti quella in cui ci organizzeremo per incontrarci in studio)

Quello che troverai nel programma saranno i tuoi allenamenti strutturati sui giorni settimanali concordati (dai 3 allenamenti settimanali in su, con delle progressioni di carico impostate da noi per gli esercizi principali, e delle progressioni di carico auto-gestite per gli esercizi complementari (ti daremo delle indicazioni su come effettuare correttamente queste progressioni)).

Ogni singolo esercizio avrà un ruolo chiaro all'interno del progetto che percorreremo.

Esistono infatti esercizi di cui avrai meno bisogno, esercizi che dovresti evitare ed esercizi che saranno per te importantissimi.

Durante tutta la durata del programma potremo sentirci liberamente per assistenza, tramite messaggi o video-feedback, per correggere e migliorare l'allenamento anche a distanza.

Ci teniamo a ricevere dei video-feedback, soprattutto su alcuni esercizi, per assicurarci che tutto venga eseguito al meglio, in particolare a inizio percorso in cui le cose che vedremo assieme saranno tante.

Ti sarà indicato tutto, da come scaldarti al meglio, come eseguire gli esercizi e che tipo di sensazioni dovresti avere.

L'allenamento diventerà via via più impegnativo di settimana in settimana, fino ad arrivare alla quarta o alla sesta in cui ci effettueremo dei nuovi test in modo da misurare i miglioramenti e impostare le progressioni successive.

La massima qualità di questo servizio è data proprio dall'alternanza continua di fasi di misurazione, test, perfezionamento tecnico e allenamento individuale, percorrendo un progetto a lungo termine che parte sempre dalla persona e non da uno standard predefinito.

## **Come iniziare**

Per iniziare ti basta andare sul sito, nella pagina di Otherise Training, e compilare il modulo contatti in fondo alla pagina.

Il link è [www.otherise.com/otherise-training](http://www.otherise.com/otherise-training)

Non appena riceveremo la tua richiesta, ti contatteremo per messaggio in modo da organizzare la nostra consulenza e decidere come e quando partire.

Ti aspettiamo!

# Noi di Otherise™

Otherise è un percorso di crescita fisica, ma anche caratteriale. Facilita le persone ad uscire dalla propria zona di comfort, aiutandole a prendere consapevolezza delle loro capacità.

Chi ne fa parte si allena con focus, appassionandosi a ciò che fa grazie al costante progredire nei carichi, nelle prestazioni, nell'estetica e nel benessere.

Prende le distanze dal fitness commerciale perché questo abbandona l'etica per interessi economici, illudendo le persone con soluzioni facili ma inefficaci, anziché diffondere e insegnare ciò che è utile.

Quelli come noi credono nell'impegno, consci del fatto che siamo gli unici responsabili nel definire chi siamo.

Quando ci alleniamo nelle palestre capita di sentirci dei pesci fuor d'acqua, perché vediamo che in pochi condividono la nostra cultura dell'allenamento, per questo proviamo un grande senso di appartenenza ad Otherise, che ci ricorda di essere parte di un gruppo di persone che ama andare in profondità e non restare solo sulla superficie.

Crediamo nell'imparare a muoverci tecnicamente bene, nello spingerci sempre un passo avanti e nei progetti a lungo termine, perché questi sono i presupposti per ottenere il massimo dal mondo dell'allenamento.

Amiamo allenarci, amiamo sentirci forti e indipendenti e amiamo sapere che ogni singola cosa che facciamo in palestra ha un senso e uno scopo ben preciso.

Noi siamo Otherise.