



Volto sincero e fisico statuario caratterizzano Andrea Santolini, personal trainer riminese. Serietà e disciplina lo vedono impegnato, sin da giovanissimo, in molte attività sportive, che dal 1988 lo forgiarono alla disciplina, alla tecnica e alla professionalità.

Dal 1996 al 2004 aprì una delle palestre più innovative della zona, affiliata **Tecnogym**, di cui è club manager e direttore sportivo. Nel 2004 decide di rimettersi in gioco, di consegnare nuova linfa al suo lavoro, utilizzando il bagaglio tecnico acquisito nei decenni in virtù dell'intensa attività di istruttore.

Andrea ha deciso di intraprendere questa attività indipendente, "a tu per tu" con il cliente, in un momento in cui la figura del personal trainer era in via di sviluppo, quale positiva chiave per un allenamento mirato e di successo.

L'esperienza maturata sul campo gli ha dato la possibilità di venire a contatto con specialisti di discipline afferenti lo sport, come: fisioterapisti, dietologi, medici, chiropratici, con i quali interagisce durante le sessioni coi propri clienti, sapendo consigliare in maniera adeguata.

Santolini affronta il lavoro col cliente in maniera trasparente, creando un feeling con l'assistito e agendo per gradi, così da trasmettere una forma mentis sportiva, per ottenere uno standard comportamentale equilibrato.

Dopo un *check up* iniziale della persona il nostro personal trainer cerca di capire le esigenze e gli obiettivi da raggiungere, seguendo l'**evoluzione dell'allenamento step by step**, indagandone gli effetti fisici ed estetici. Con **"l'allenamento dinamico"**, messo a punto da Andrea Santolini, **tonificare, dimagrire, migliorare posture errate**, e soprattutto **risvegliare** da torpori e pigrizia i muscoli sopiti è **sicuro ed efficace**; il tutto senza stress, ma con disciplina, seguendo anche un'alimentazione adeguata, e se necessario, visite con medici nutrizionisti. Nulla è lasciato al caso, Santolini cerca di trasmettere una disciplina salutista, quella che lo caratterizza e che lui stesso persegue, in piena coerenza.

Nel tempo ha elaborato metodologie d'allenamento specifiche rivolte a un ampio target, dagli adolescenti agli over 60, elaborando programmi agonistici o di mantenimento, consigliando sia esercizi in palestra sia aerobici all'aria aperta. Lui è come il capitano di una nave, indica una rotta molto "personal" da seguire. □□

Lucia Lombardi