

Personal trainer a domicilio con la “squadra” di Karim Gharbi

Un team di fisioterapisti e istruttori che lavorano su appuntamento dalle 6.45 alle 21.30. Dall'invenzione della prima palestra in spiaggia dopo il primo lockdown ai due studi di oggi per il fitness a piccoli gruppi



05 Settembre 2022 Dopo essersi inventato la prima palestra in spiaggia a Marina di Ravenna subito dopo il primo lockdown nel 2020, Karim Gharbi non smette di stupire e si è inventato la prima squadra di personal trainer a domicilio a Ravenna, oltre a gestire due studi di fitness correlati all'associazione sportiva Dojo Gharbi in via Monte Sabotino 20 e in via Maria Pasi 30/A.

A dimostrazione che, con impegno e creatività, si possono affrontare le mille sfide di questi difficili tempi senza mai abbattersi.

Deve certamente la sua combattività al suo passato da atleta professionista di judo. Una carriera che ha terminato, a seguito di un problema sportivo. Dato che già gli piaceva allenare le persone nel tempo libero, si è proposto come personal trainer e istruttore, aprendo il primo studio di fitness dove le persone possono lavorare a piccoli gruppi di massimo 4/5 persone. La cosa ha funzionato, così l'anno successivo ha pensato di avviarne un secondo con il supporto di due fisioterapisti e di un numero crescente di istruttori. Attualmente può contare di una squadra di 8 personal trainer che lavorano in contemporanea su appuntamento dalle 6.45 alle 21.30, per un numero complessivo di 19 collaboratori.

Gharbi, come le è venuta l'idea della palestra in spiaggia?

«Oltre confine fare attività fisica all'aperto è la normalità. Penso alla Spagna o al Portogallo, dove è frequente vedere la gente allenarsi nei parchi, ma negli Stati Uniti e in Sudamerica il fitness in spiaggia è la normalità da sempre. Nel 2020 eravamo tutti reduci dal primo grande lockdown e, quindi, l'idea di tornare a fare un po' di attività all'aperto è stata molto apprezzata. Ricordo che mi ero organizzato al meglio con gli attrezzi, prendendo una cabina e utilizzando un carrello per trasportarli».

Poi è arrivato l'autunno e con esso la seconda chiusura delle palestre...

«A quel punto, è stato inevitabile sperimentare il servizio di personal trainer a domicilio come unica alternativa per continuare a lavorare. Avendo una famiglia a cui provvedere e una tempra da sportivo, non mi piaceva l'idea di stare fermo e lamentarmi, dovevo fare qualcosa».

Non era così scontato aver successo in un momento in cui le persone temevano di accogliere qualcuno in casa...

«Sì, è stata una scommessa. Ma, conoscendo bene alcuni dei miei associati, sapevo che era necessario motivarli, per non indurli a lasciarsi andare».

Il servizio ha continuato ad andare bene anche dopo la fine di tutte le restrizioni?

«Sì. In molti sono tornati allo studio fitness, ma altri non hanno più abbandonato il nuovo servizio. I ravennati si sono scoperti mattinieri, capaci di alzarsi presto per accogliere il trainer in casa, con la comodità di farsi una doccia subito dopo e andare al lavoro. O, viceversa, di dedicarsi del tempo per la propria forma fisica a fine giornata».

Chi sono i clienti che scelgono il personal trainer a domicilio?

«I nostri tesserati sono alquanto vari: si va dai ragazzi di 15-16 anni fino ai settantenni. Avendo due fisioterapisti, siamo in grado di aiutare tutti perché ogni scheda viene attentamente controllata. I più anziani possono anche fare solo un po' di ginnastica posturale. Per ogni persona, c'è il giusto tipo di allenamento».

Siete tra i primi in Italia a offrire questo tipo di servizio?

«A Ravenna, sì. So di esperienze simili a Milano e a Cesena, ma siamo certamente tra i primi team di trainer a domicilio a livello nazionale».

Particolare è anche il metodo di allenamento che proponete...

«Si chiama "Fitness soggettivo assistito" e consente ai nostri tesserati di avere un percorso soggettivo di allenamento che tenga conto delle proprie esigenze e obiettivi».

In definitiva, il vostro è un servizio per tutte le esigenze?

«Sì, ci sono due studi fitness per lavorare a piccoli gruppi, il servizio di personal trainer a domicilio e anche il supporto online per gruppetti di 2/3 persone. Quest'ultimo è un servizio pensato per chi ha ancora timore di uscire troppo di casa o di far venire qualcuno al domicilio o per chi è in vacanza o in trasferta e desidera continuare ad allenarsi in modo assistito».

r.b.

Nella foto, la squadra Dojo Gharbi

□