

Antonella Lizza, 12 titoli mondiali per il Bodybuilding ed il Fitness



Antonella Lizza, 12 titoli mondiali per il Bodybuilding ed il Fitness (l'ultimo titolo **Miss Mondo 2015 master IFBA**), **Responsabile Tecnico Nazionale** del settore Fitness e Benessere di **Federitalia**, **formatrice professionista**, seminari, **Master Doctorate honoris causa** per lo sport dalla Imperiale Accademia di Russia **Moscow University Sancti Nicolai**, diverse specializzazioni, questo marzo nuova nomina come **Responsabile**

del settore Formazione Tecnica Fitness per la Unione Sportiva Acli (ente riconosciuto dal CONI). Una grande professionista che spazia in vari settori, Model, Artist, Testimonial, Consulente Globale Fitness, Trainer personale e per gruppi, Giornalista, Esperta Comunicazione & Immagine. E' stata **una delle prime donne italiane a praticare bodybuilding** e da oltre 25 anni è ambasciatrice della cultura del benessere psico-fisico, rappresentando il prototipo della "donna fitness" che coniuga fisico atletico, bellezza, cultura, conoscenze professionali. impegnata su più fronti: una carriera sportiva di altissimo livello; una attività di formazione come trainer, seminari, corsi, pubblicazioni, libri, articoli, opinionista, consulente di immagine, estetica, benessere; una attività di immagine come fotomodella, pubblicità, presenter in eventi, programmi TV, Radio, Cinema. Opera nel settore del fitness dal 1983. Dal 1987 lavora come consulente di formazione, marketing, comunicazione e immagine, pur partendo da una laurea in Giurisprudenza.

Antonella Lizza, 12 titoli mondiali (l'ultimo titolo Miss Mondo 2015 master IFBA), Responsabile Tecnico Nazionale del settore Fitness e Benessere di Federitalia, formatrice professionista, seminari, Master Doctorate honoris causa per lo sport e diverse specializzazioni, questo marzo nuova nomina come Responsabile del settore Formazione Tecnica Fitness per la Unione Sportiva Acli (ente riconosciuto dal CONI) Una grande atleta e professionista. Raccontaci chi è Antonella nella quotidianità.

Il mio lavoro è la mia quotidianità, anche perché faccio un lavoro che ho scelto. Su questo spesso si dice "la fortuna di fare quello che piace", io dico che non è fortuna, è stato faticoso difendere quello che mi piace. Anni fa potevo scegliere altri lavori, sicurezze economiche diverse, situazioni comode ... ho scelto la libera professione, le critiche, sono rimasta anni senza lavoro, tutt'ora il mio lavoro non è stabile e ogni giorno rischio. Il lavoro è come lo sport uno guarda il risultato finale e pensa "è fortunato" "è portato", non guarda tutti gli anni dietro, non guarda tutto quello che viene superato ogni giorno. Altre cose del quotidiano? La mia famiglia, ho un figlio, la mia casa (ogni donna sa cosa vuol dire figli e casa!), amicizie- che purtroppo la vita in una città come Roma rende difficile mantenere molti hobby e interessi.

Quando è nata la passione per il bodybuilding e perché?

Quasi per caso perché mi segnai in palestra per fare un pò di movimento senza obiettivi particolari, frequentavo un corso di ginnastica a corpo libero con la musica, erano i primi anni della "aerobica". Passavo sempre di fronte a una sala piena di attrezzi che durante le mie lezioni era vuota, infatti anni fa le palestre erano frequentate a giorni alterni da donne e uomini. Di nascosto ho provato a sollevare qualche peso, la cosa mi attirava terribilmente, proprio come i colpi di fulmine! Così chiesi di andare una volta a settimana i giorni degli uomini, ovviamente, non usavo lo spogliatoio ma potevo allenarmi in quella sala. Poco tempo dopo trovai una rivista di bodybuilding con le foto della prima campionessa italiana e mi sono detta "se questa è una campionessa allora posso diventarlo anche io!". Diversi hanno detto che non era possibile ... penso che ho avuto ragione io (sorride ndr)

Secondo te ci sono ancora pregiudizi verso le donne che scelgono questa disciplina? Hai mai incontrato atteggiamenti discriminatori, se sì da parte di uomini oppure di donne?

Un po' sì, in generale l'aspetto muscolare estremo di bb uomini e donne attira sempre lo sguardo e credo che a livello anche inconsapevole susciti reazioni emotive varie. Il fatto è che la fisicità "comunica", in un contesto sociale le parole hanno il loro peso ma la comunicazione non verbale e quello che si vede lascia segni più profondi: una donna magrolina che urla in un litigio fa meno effetto di una donna muscolare che parla con tono assertivo, così magari un passa per persona "dura" quando invece è solo "sicura", "aggressiva" quando invece è solo "arrabbiata" ecc.

LA GINNASTICA SUI TACCHI è una idea elaborata nel 2012 mentre lavoravo nei corsi di portamento per modelle e come preparazione per le pose delle atlete bikini e fitness. Il portamento è la differenza tra fisico mascolino o femminile, non i muscoli. Per le modelle e le miss bikini, fitness e shape camminare sui tacchi in modo elegante è fondamentale ma il portamento non riguarda solo come si cammina ma tutta la postura che il corpo assume sia da fermo che in movimento, ancora più difficile se si deve evidenziare il fisico. Chi non fa le gare facendo queste lezioni fa movimento in modo divertente e oltre alle coreografie, semplici ma di effetto, impara esercizi utili per gambe e glutei e consigli dopo tante ore sui tacchi. Chi può fare questo stage? Tutti, anche gli uomini, visto che i video su youtube ormai mostrano che sono più bravi di noi a ballare sui tacchi!

- 1) sei una aspirante campionessa miss bikini
- 2) lavori nel campo della moda
- 3) sei una casalinga ma vuoi fare una lezione divertente imparando a muoverti come una miss
- 4) hai delle scarpe bellissime ma non sai mai quando usarle
- 5) stai sempre sui tacchi
- 6) non porti mai i tacchi e vuoi imparare
- 7) vuoi usare i tacchi ma imparando come non rovinare le gambe
- 8) ti piace muoverti con la musica
- 9) vuoi fare una cosa diversa e divertente
- 10) qualcuno ti ha detto di non farla ma a te non ti importa quello che dicono gli altri
- 11) pensi che le scarpe belle sono belle ma conta molto di più chi le indossa e come le indossa
- 12) sei un ballerino o un modello e vuoi imparare uno stile diverso per tuo portamento

Tutte queste persone io le aspetto sabato 9 aprile dalle 16:30 alle 18:30

Attualmente quali sono i tuoi progetti?

Poche cose semplici:

- Vincere il 13 mondiale
 - Avere i migliori docenti di Italia che collaborano con me al progetto della formazione tecnica per il fitness
 - Trasferirmi in una casa con 50 mt di terrazzo arredato a giardino pensile
- Può bastare? (sorride ndr)

Un messaggio per chi legge.

In tema di sogni... un messaggio a non ascoltare i giudizi delle persone, anche chi ti vuole bene a volte ha solo una sua visione e non bisogna farsi condizionare. Non bisogna fare quello che accontenta gli altri, magari con il buon intento di non farli soffrire, perché alla fine rinunciando a quello che fa parte della nostra natura soffriamo noi o comunque non possiamo dare al meglio a chi ci è vicino. Amo molto una frase di A. Einstein che rappresenta pezzi della mia vita: "la struttura alare del calabrone non è adatta al volo, ma lui non lo sa e vola lo stesso"

LA GINNASTICA SUI TACCHI è una idea elaborata nel 2012 mentre lavoravo nei corsi di portamento per modelle e come preparazione per le pose delle atlete bikini e fitness. Il portamento è la differenza tra fisico maschile o femminile, non i muscoli. Per le modelle e le miss bikini, fitness e shape camminare sui tacchi in modo elegante è fondamentale ma il portamento non riguarda solo come si cammina ma tutta la postura che il corpo assume sia da fermo che in movimento, ancora più difficile se si deve evidenziare il fisico. Chi non fa le gare facendo queste lezioni fa movimento in modo divertente e oltre alle coreografie, semplici ma di effetto, impara esercizi utili per gambe e glutei e consiglia dopo tante ore sui tacchi. Chi può fare questo stage? Tutti, anche gli uomini, visto che i video su youtube ormai mostrano che sono più bravi di noi a ballare sui tacchi!

- 1) sei una aspirante campionessa miss bikini
- 2) lavori nel campo della moda
- 3) sei una casalinga ma vuoi fare una lezione divertente imparando a muoverti come una miss
- 4) hai delle scarpe bellissime ma non sai mai quando usarle
- 5) stai sempre sui tacchi
- 6) non porti mai i tacchi e vuoi imparare
- 7) vuoi usare i tacchi ma imparando come non rovinare le gambe
- 8) ti piace muoverti con la musica
- 9) vuoi fare una cosa diversa e divertente
- 10) qualcuno ti ha detto di non farla ma a te non ti importa quello che dicono gli altri
- 11) pensi che le scarpe belle sono belle ma conta molto di più chi le indossa e come le indossa
- 12) sei un ballerino o un modello e vuoi imparare uno stile diverso per tuo portamento

Tutte queste persone io le aspetto sabato 9 aprile dalle 16:30 alle 18:30

