



METODO

Perché il metodo di Pesi Scomodi ha funzionato il 91% delle volte su un campione di più di 250 persone?

Il nostro metodo si basa su un approccio scientifico composto principalmente da nostro background universitario e dai continui aggiornamenti che facciamo con tutto il team.

La parte principale di questo metodo dopo la programmazione dell'allenamento e alimentazione è la facilità di utilizzo del metodo che è personalizzato e ti offre un supporto continuo 7 gg su 7 e H24.

Infatti ognuno del team di Pesi Scomodi segue personalmente massimo 30 persone in modo da poter gestire bene sia la preparazione ma soprattutto essere disponibile per eventuali difficoltà che si possono incontrare nel percorso e per avere continui feedback da parte dell'assistito.

In questo modo il risultato è garantito e riusciamo a disegnare bene il percorso utile ad ottenere la miglior versione di sé stessi nel minor ovviamente si fa un'anamnesi accurata all'inizio anche posturale dove si valutano le caratteristiche antropometriche del soggetto e si misurano le circonferenze, si rilevano le pliche e se necessario si fanno dei test specifici.

Periodicamente vengono effettuati dei controlli e raccolti feedback per cercare di rendere sempre più specifico il proprio percorso verso il cambiamento.

Scegliere di allenarsi con i Personal Trainer di Pesi Scomodi significa poter raggiungere il massimo risultato in meno tempo rispetto alla media.



PESI SCOMODI

Il progetto Pesi Scomodi nasce nel 2018 con Gianvito Mentari professionista con oltre 5 anni di esperienza nei settori del fitness e del body building e con Andrea Luigi Viapiana esperto Personal Training e posturologo da oltre 3 anni in una delle multinazionali più importanti del mondo con specializzazione in Scienze e Tecniche dello Sport.

L'idea, nata dal connubio tra professionalità e passione, è quella di fondere in un'unica realtà i molteplici aspetti che concorrono alla realizzazione di Pesiscomodi, sia per ciò che riguarda una corretta e funzionale attività fisica, ma anche la cura per l'alimentazione infatti nel corso del tempo il team si è arricchito grazie all'ingresso di Angelica Varone nutrizionista e Valeria Tinagli, specializzata nel pilates e attività motorie preventive ed adattate.

Per rendere l'offerta di Pesi Scomodi più ampia e completa possibile, Pesi Scomodi si è avvalso negli anni di collaborazioni di professionisti del settore come il Dott. Roberto Tranquillo, campione italiano e mondiale di kickboxing.

L'intento di Pesi scomodi è diventare il più grande movimento nel mondo del fitness e wellness attraverso un'equipe di dottori in scienze motorie.

Pesi scomodi ha l'obiettivo di recuperare il benessere psicofisico dei loro assistiti, infatti mettono al centro la persona e lottano per portarla al risultato.

Dal 2018 ad oggi sono state seguite con il metodo "Pesi Scomodi" più di 250 persone portandole al risultato il 91% delle volte.

CHI SIAMO

GIANVITO MENTARI



Gianvito Mentari, nato a Potenza nel 1991.

È da sempre stato uno sportivo infatti all'età di 7 anni inizia a giocare a calcio nel ruolo di portiere riscuotendo anche un enorme successo infatti arriva a giocare fino in serie C con la maglia del Potenza Calcio.

Un fallimento societario lo porta ad una forte demotivazione che lo spinge a ripartire da zero. Lascia il calcio ed inizia un nuovo percorso, iscrivendosi in una delle Università migliori d'Italia nel campo delle Scienze Motorie ovvero il Foro Italico.

Conclude la triennale e si iscrive alla specialistica in Management dello Sport nella stessa Università concludendo la sua carriera universitaria con il massimo dei voti, infatti si laurea con una votazione di 110 e lode.

Sin da subito si mette in gioco e già durante gli studi della triennale decide di fare il preparatore atletico dei portieri in una scuola calcio chiamata "Futbol Club" poi però decide di specializzarsi nel mondo del Fitness e Benessere, diventando prima personal Trainer Fipe e poi operatore Olistico, iniziando a lavorare come personal training con "Benessere Corporeo".

Si toglie delle piccole soddisfazioni nell'ambito del Fitness vincendo alcune gare di Men's Physique e viene selezionato tra i finalisti di Mister Italia 2020.

Nel 2017 insieme ad Andrea Luigi Viapiana fonda Pesi Scomodi con una Mission ben precisa, quella di migliorare la salute fisica e mentale delle persone ed entra a far parte del Rotarct Club Potenza con l'intento di lasciare un segno indelebile nella comunità, soprattutto nei confronti delle persone più bisognose ed è per questo che ha deciso di donare questa guida gratuitamente in un momento in cui le persone non sanno come potersi allenare oppure non hanno una forte motivazione.

Andrea Luigi Viapiana, nato ad Oria nel 1992.

La sua più grande passione è quella per lo sport, che lo ha da sempre accompagnato fin da quando ero bambino.

Infatti, all'età di 8 anni imparò a giocare a calcio e questo sport lo ha appassionato a tal punto che lo ha spinto ad intraprendere un percorso universitario.

Iniziato con la laurea in scienze motorie, proseguito con la specialistica in scienze e tecniche dello sport presso università del Foro Italico a Roma e terminato al momento con il master in posturologia.

Nel 2015 ha fatto parte dello staff delle giovanili della A.S. Roma, ricoprendo la figura di preparatore fisico/motorio e analista delle partite.

Negli anni non ha mai smesso di nutrire il suo spirito per la curiosità e la scoperta e questo lo ha spinto ad approcciarsi con il mondo del fitness, conseguendo vari attestati tra cui Personal trainer di II livello della Fipe, e rieducatore posturale metodo Canali, Istruttore di acquagim, trx, functional training, crossactive.

Dal 2017 è un personal trainer della multinazionale Virgin Active a Roma Valle Aurelia.

ANDREA LUIGI VIAPIANA



ROBERTO TRANQUILLO



Roberto tranquillo, nato a Roma nel '92.

Sin da bambino era uno sportivo a 360°, infatti ha praticato svariati sport dal calcio al judo, canoa, karate, nuoto, basket e tanti altri... un eterno indeciso insomma, ma all'età di 16 anni decise di iscriversi ad un corso di kickboxing, inconscio che sarebbe diventata la sua passione, insieme a tutto il mondo degli sport da combattimento... da lì a poco cominciò a chiedersi come fare per diventare più forte, più veloce e più resistente per competere inizialmente nella sua palestra e successivamente ai campionati regionali, italiani e molto dopo anche ai mondiali, grazie al suo maestro di kick che accese la scintilla in lui, una volta diplomato si iscrisse all'università di scienze motorie del foro italico.

Continuò a studiare ed allenarsi terminando così gli studi e diventando dott. In scienze dello sport e del movimento, nel frattempo e successivamente avendo continuato a combattere nella kickboxing vinse i campionati italiani 2014/15/16/17/19 e il campionato mondiale 2017/19.

Nello stesso periodo con le federazioni di kickboxing (FIKBMS) e pugilato (FPI) si prese la qualifica di istruttore di kick e cintura nera 3° grado dal 2014, tecnico di pugilato dal 2015, istruttore fitness funzionale, trx, hiit expert, power training dal 2016.

Nel 2018 riceve la proposta di unirsi al team di pesi scomodi dal Dott. Andre Luigi Viapiana e dal dott. Gianvito Mentari (due grandi amici ai tempi dell'università) accettata la richiesta il suo obiettivo è quello di accendere nella popolazione la Passione per lo sport attraverso i giusti determinanti motivazionali.

Valeria Tinagli, nata a Roma nel 93.

Ha svolto attività sportiva agonistica di nuoto per salvamento dai 7 ai 19 anni come atleta prima nell'Accademia di Salvamento e poi nelle Fiamme Oro, partecipando ai campionati regionali, italiani di categoria e italiani assoluti e conseguendo i seguenti titoli:

- Campionessa Italiana Juniores 2008 Specialità Bandierine Sulla Spiaggia
- Campionessa Italiana Categoria Juniores 2009 Specialità Sprint Sulla Spiaggia
- Campionessa Italiana Categoria Juniores 2009 Specialità Manichino Pinne E Torpedo
- Campionessa Italiana Categoria Cadetti 2011 Specialità Manichino Pinne E Torpedo

Ha iniziato il suo percorso universitario al Foro Italico, iscrivendosi alla facoltà di Scienze Motorie e ha proseguito laureandosi con 110 e lode alla magistrale in Attività Motorie Preventive e Adattate (AMPA).

Negli anni ha arricchito la sua formazione acquisendo le seguenti competenze:

- Insegnante di Pilates metodo classico
- Insegnante di Ginnastica dolce
- Insegnante di base di nuoto (ex 2° livello) e baby nuoto (I-II-III livello)
- Insegnante di Acquafitness
- Insegnante di ginnastica in acqua per la gravidanza
- Assistente bagnanti
- Brevetto Open Apnea Accademy

Dal 2019 ha iniziato a svolgere l'attività di insegnante di scienze motorie nella scuola dell'infanzia e primaria.

VALERIA TINAGLI



ANGELICA VARONE

Angelica Varone, nata a Roma nel 92.

Inizia gli studi di Scienze Motorie presso L'università Foro Italico nel 2012 insieme ad Andrea, Roberto e Valeria.

Dopo i primi anni universitari scopre che la sua vera passione è la nutrizione e dopo la laurea in scienze Motorie si dedica a questa disciplina accedendo al corso universitario di scienze della nutrizione umana (studi in corso).

Negli anni ha preso diversi attestati:

- Diploma nazionale in "educatore alimentare per lo sport" settore Fitness (corso riconosciuto CONI presso "Csen" centro sportivo educativo nazionale)
- Diploma TAO massaggio sportivo comprendente i singoli corsi:
 - Massaggio classico svedese;
 - Massaggio linfo-drenaggio Vodder;
 - Massaggio decontratturante;
 - Massaggio sportivo (pre/intra/post gara)
 - Certificato inglese "Wall street english" level 8 (upper waystage).

