

# La storia del sambenedettese Max Ratta, campione di body building e istruttore nelle crociere dei Vip "SULLA NAVE ALLENO ANCHE L'HERZIGOVA"

di ARQUINO CAROSI

**SAN BENEDETTO** - Un campione sambenedettese di body building è il fitness director della Costa Concordia, appena terminata dalla Fincantieri di Genova, un colosso di 300 metri di lunghezza e 150 mila tonnellate di peso, in grado di portare 4000 passeggeri. Si tratta di Massimiliano Ratta (gli amici lo chiamano Max), 35 anni, sposato con la bellissima Lara, padre di una bimba di otto anni, Martina, di cui è innamorato e che chiama tutti i giorni, in qualunque parte del mondo si trovi. Adesso, ad esempio, è in giro per il Mediterraneo: Spagna, Portogallo, Tunisia, Libia, Portogallo. La palestra di cui si occupa fa parte del centro benessere Samsara Spa della compagnia angloamericana Steiner ed è costituito da 3 piani di piscine termali, saune, hammam, tepidarium e sale massaggi per tutti i gusti.

**Come nasce la sua collaborazione con Steiner?**

"Praticamente per caso, fui chiamato ad un colloquio tramite un dirigente della loro sede di Roma e mi presento subito. Complice fu il fatto che ho esperienza in fatto di palestre e parlo correntemente inglese, francese e spagnolo. Ho lavorato sulle navi della Princess (San Princess), Royal Caribbean (Navigator of the sea), Costa Margherita ed ora Costa Concordia, sulle quali ho fatto le rotte del Sud America, Bahamas (Nassau), Antille, Bermuda (Hamilton), New York, Miami e Nord Europa, posti che ho potuto conoscere ed apprezzare. Grazie a questo gratificante lavoro ho potuto girare il mondo, ho conosciuto tantissime persone e mi si sono aperte innumerevoli strade, come un'offerta di lavoro come fitness consultant per la sede di New York del Fitness First, il primo network di fitness del mondo, che sto valutando".

**Come vive questo suo impegno?**

"Con entusiasmo: lavorare con persone di paesi differenti ti permette di migliorare il bagaglio professionale, inoltre grazie alla mia compagnia (Steiner) ho po-



Massimiliano Ratta

tuto fare dei meravigliosi training tecnici sul Pilates, Yoga e Meditation training, presso lo "Sport Academy" di Londra".

**Quando ha capito che lo sport era la sua strada?**

"Sono nato e cresciuto nello sport. Studiavo giurisprudenza a Macerata ma, dopo 5 esami, capii che l'avvocatura non era per me, che la mia vera vocazione era il

fitness, con sommo dispiacere dei miei genitori che avrebbero voluto un figlio avvocato, ma oggi sono fieri di me e dei miei successi professionali".

**Ha conosciuto molti Vip?**

"Tanti. Nella mia nave ho visto la Herzigova e Bocelli ma anche tanti altri personaggi dello spettacolo".

**Qualche aneddoto?**

"Quando ero nei Caraibi la clientela sulla nave era prevalentemente americana, e già al mattino alle 6 la palestra era piena, dovevo inserire dei corsi di Yoga e Pilates già alle 6 e 30 del mattino; in nord europa la clientela era prevalentemente italiana e spagnola. La palestra cominciava a riempirsi solo dopo i "uccelli del mattino".

**Qualche buon consiglio per i suoi clienti e per i lettori del Corriere?**

"Io consiglio sempre almeno una seduta settimanale di Yoga e una di meditation training, due sedute tonificanti con i pesi, combinando esercizi isotonici a quelli cardiovascolari. Diciamo che questo è un tipico esempio di programma che cura contemporaneamente la parte fisica e quella spirituale dell'individuo. Chiaramente varia in base all'età, l'età, la condizione fisica, l'approccio iniziale all'allenamento".