

LE NUOVE PALESTRE METROPOLITANE

In forma con 20 minuti alla settimana

Per molti professionisti, ma non solo, le giornate sono sempre più impegnative e trovare il tempo per frequentare una palestra diventa praticamente impossibile. Ma il vero problema di mantenere un fisico in perfetta forma, è che sono necessarie almeno quattro sessioni a settimana bilanciando attività cardio e potenziamento muscolare. Trope da coniugare con i ritmi serrati di lavoro e gli appuntamenti. Per questo in Europa sta dilagando un nuovo metodo di allenamento che è approdato da poco anche in Italia. Infatti nelle maggiori città italiane, soprattutto a Milano e a Roma, sono nati dei luoghi dedicati esclusivamente a questo tipo di pratica, tra i più noti quelli sviluppati da marchi quali BodyeVai e Urban Fitness. Con una pratica di 20 minuti alla settimana ottenere gli stessi risultati di una fitness routine da quattro sessioni: una rivoluzione in termini di allenamento e benessere. Questo nuovo metodo di allenamento si abbina alla tecnologia delle macchine EMS (Electro Muscle Stimulation) e agli esercizi isometrici attivando contemporaneamente, in soli 20 minuti, 10 distretti muscolari



con programmi di attività fisica differenti a seconda del livello di fitness. In pratica con una seduta si possono bruciare fino a 800 Kcal. Con questo tipo di esercizio i muscoli non sono più attivati settorialmente, ma il corpo viene allenato nella sua interezza, con movimenti contemporanei e coordinati. L'uso dell'elettrostimolazione durante gli esercizi amplifica l'effetto e annulla la contrazione, la perdita cioè di coordinazione fra i vari distretti muscolari (agonisti e antagonisti del movimento), vero dramma dello sportivo di alto livello, come del sedentario, dell'anziano o del soggetto sovrappeso. Attraverso una sequenza di movimenti originali, studiati

scientificamente e personalizzati (a seconda del livello di preparazione atletica) sarà possibile ritrovare la forma fisica perduta, migliorare lo stato di fitness o alzare la performance sportiva.

Le sequenze sono diverse, si parte dallo Squash delle braccia e dei pettorali, poi si passa al Win-Win, che permette ai muscoli addominali e lombari di raggiungere in breve tempo un buon tono. Con il Canguro si stimolano quadricipiti femorali, glutei e tensori della fascia laterale in coordinazione ai bicipiti femorali.

La muscolatura del tronco sarà più stabile e tonica grazie agli esercizi del Parallelo, mentre il Please unirà la contrazione delle braccia a quella degli arti inferiori, migliorando in breve tempo, la coordinazione. Miglioramenti significativi si possono vedere già dopo 10 sessioni non solo a livello muscolare, ma anche negli inestetismi della pelle.

