

E CON GLI ELETTROSTIMOLATORI, STESSI RISULTATI IN MENO TEMPO

Una nuova generazione di elettrostimolatori sta conquistando sportivi agonisti e non, perché consente di ottenere un miglioramento rapido della forza e del tono muscolare. «La grande differenza con il passato è che non si tratta di una ginnastica passiva, che si subisce, ma di un fitness ad alta intensità che coinvolge tutto il corpo, da cui il nome total body stimulation»,

spiega Simone Diamantini, preparatore atletico e coordinatore tecnico Bodyevai. Alla contrazione dovuta agli impulsi dell'elettrostimolatore si sommano dunque gli effetti di esercizi specifici eseguiti da chi si sta sottoponendo a questa particolare sessione di allenamento, «facendo così lavorare il 100% delle fibre muscolari coinvolte dalle stimolazioni», sottolinea Diamantini.

Per questo motivo è opportuno non affidarsi all'improvvisazione ma a un personal trainer serio e preparato. «Ogni sessione di elettrostimolazione dura 20 minuti e sostituisce 90 minuti di allenamento intensivo in palestra». Il costo va dai 25 ai 40 euro a seduta. La frequenza? Una o due volte alla settimana, associate a un'altra attività fisica preferibilmente aerobica, come la corsa o il nuoto.

“Ogni sessione di tonificazione dei muscoli con gli elettrodi di ultima generazione dura 20 minuti, e in realtà sostituisce 90 minuti di allenamento intensivo in palestra”

