

SPECIALE IN FORMA

NOVITÀ Il nuovo centro d'allenamento di largo Kennedy sarà inaugurato sabato 8 aprile e inizierà l'attività a pieno ritmo lunedì 10 Nasce BODYeVai Rho: per ritrovare la forma bastano 20 minuti

Un metodo innovativo che, coniugando elettrostimolazione ed esercizi dedicati, permette anche a chi ha poco tempo di ricominciare a pensare al proprio benessere

RHO(afm) Il sogno di tutti i pigri, i sedentari, i manager con poco tempo libero, le casalinghe con tanti figli a carico e neanche un'ora al giorno da dedicare a se stesse, finalmente si avvera. Sarà infatti inaugurato sabato prossimo 8 aprile e aperto ufficialmente al pubblico da lunedì 10 il nuovo centro **BodyeVai Rho**, in largo Kennedy 3, piena zona pedonale. Pensate a un grande centro fitness? In realtà, sarebbe meglio immaginare una piccola palestra altamente evoluta. A spiegarci perché BodyeVai è qualcosa di assolutamente innovativo è **Simone Diamantini**, responsabile tecnico del network di centri fitness attualmente in forte ascesa.

«Io la chiamo "Palestra 2.0" - spiega - La nostra idea di allenamento fisico nasce dal desiderio di dare a tutti la possibilità di allenarsi, ritrovando così la propria miglior forma fisica e il miglior stato di benessere, in sedute di soli 20 minuti. Nei nostri centri i clienti trovano **personal trainer dedicati** che lavorano singolarmente o, al più, con due persone alla volta. A ogni iscritto saranno proposti esercizi originali e personalizzati i cui effetti saranno amplificati dalla **tecnologia ems per l'elettrostimolazione**. Grazie a quest'ultima, seppur in sedute dalla durata ridotta, si conseguiranno risultati straordinari. I benefici del nostro metodo sono visibili fin dalle prime sedute e questo stimola i clienti a impegnarsi a fondo per completare il piano d'allenamento predisposto al momento della sottoscrizione dell'abbonamento. Non solo, sull'onda dell'esperienza maturata in questi anni, posso dire che tutti, anche i più pigri e quelli che hanno poco tempo per via dei frenetici impegni di lavoro, grazie a BodyeVai ritrovano il piacere di



fare movimento, magari riscoprendo gli sport a cui sono appassionati. Insomma, BodyeVai crea gli stimoli giusti per far nascere in uomini e donne di qualsiasi età, ragazze e ragazzi, il desiderio di prendersi cura con regolarità del proprio benessere fisico».

Operativamente i dispositivi per l'elettrostimolazione utilizzati nel nuovo centro rhodense sono comodi e poco ingombranti: «Si tratta di un gilè che deve essere indossato su una tuta leggera a pelle - riprende il responsabile - Penseranno poi i personal



trainer a rimodulare gli effetti dell'elettrostimolazione grazie agli esercizi fisici studiati per ciascuno: c'è chi vuol perdere peso, ma anche chi desidera migliorare le performance sportive, chi punta alla tonificazione di aree mirate del corpo e chi al rimodellamento.

Ogni cliente dei nostri centri si sente circondato di attenzione e, soprattutto, vedendo realizzarsi i propri obiettivi, ritrova entusiasmo e gioia di vivere. Del resto, i Personal Trainer che selezioniamo sono tutti laureati in educazione fisica, hanno una ricca preparazione

e sono in grado, per tutti questi motivi, di offrire un servizio di alta qualità a ognuno. Una delle qualità che ci viene riconosciuta unanimemente è quella di far sentire ogni cliente uno sportivo, indipendentemente dalla sua reale condizione fisica: abbiamo con noi, infatti, anche molte persone che si stanno impegnando in percorsi riabilitativi, per esempio dopo una malattia». Nel nuovo BodyeVai di Rho fin dall'apertura saranno a disposizione degli iscritti ben tre personal trainer, poi si valuterà in base all'affluenza se implementare ulteriormente il servizio: «Durante l'inaugurazione di sabato pomeriggio (dalle ore 16) - concludono i responsabili dalla sede di largo Kennedy - saremo a disposizione per presentare a tutti gli innovativi contenuti del nostro metodo. Abbiamo già due centri operativi a Milano e i risultati ottenuti fino a oggi ci stanno dando grande soddisfazione». Nei primi giorni di apertura BodyeVai Rho proporrà innovative formule personalizzate di abbonamento.

Body Master & tecnologia

(afm) Il **Body Master** è un professionista dell'attività sportiva nel senso più ampio del termine che si tiene in costante aggiornamento sia sul mondo training, rehab e fitness.

È un laureato in Educazione fisica o è un fisioterapista che mette la sua professionalità e il suo dinamismo al servizio degli obiettivi del cliente. Offrirà una routine di esercizi "originali" e individualizzati atti a migliorare in modo evidente e rapido il tuo stato fisico.

Seguirà ogni cliente in quello che sarà il suo percorso per ritrovare la forma fisica persa o migliorare lo stato di fitness e alzare la performance sportiva... in una parola per raggiungere la personale **Body Harmony**.

Il **Body Master** guiderà gli iscritti sfruttando la propria professionalità e competenza tecnica in un percorso di benessere che si articolerà in modo divertente ma assolutamente efficace. Dopo solo 10 sedute sarà possibile vedere i risultati tangibili di questi allenamenti, siano essi il miglioramento del tono muscolare o il ritrovamento della forma fisica perduta.

La preparazione del **Body Master** permetterà di amplificare al massimo gli effetti della tecnologia di elettrostimolazione.

I VANTAGGI DELLA TOTAL BODY SIMULATION

(afm) **Total Body Stimulation** è la nuova idea che avanza. Non si gestiranno più settorialmente i muscoli, ma con la Total Body Stimulation il corpo verrà allenato nella sua interezza con movimenti contemporanei e coordinati; raggiungerà in breve tempo la sua **Body Harmony**.

La Total Body Stimulation di BodyeVai rappresenta oggi l'ultima frontiera del fitness.

Attraverso una routine di movimenti originali, dinamici, studiati scientificamente ed individualizzati (a seconda del livello di preparazione atletica) si riescono a raggiungere, già dopo 10 sedute, livelli di forza e coordinazione impensabili con qualsiasi altro sistema d'allenamento.

È una metodica che coniuga l'attività muscolare per l'atleta (Resistenza-Forza-Velocità), per il sedentario di qualunque età (Vitale-Forte-Sano) e per la persona in sovrappeso che vuole tonificare (Magro-Tonico-In Forma).

Gli esercizi che saranno proposti dal **Body Master** non saranno impattanti su articolazioni e apparato scheletrico, questo permetterà di rinforzare la muscolatura riducendo, se non eliminando, la maggior parte di patologie e algie che la vita sedentaria e/o sportiva procura.