LegnanoNews
Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Studio Personal, palestra “boutique” per chi ama il Fast Fitness

Marco Tajè · Monday, November 4th, 2019

Studio Personal, in via San Gaetano 7 a Legnano (cell. 377.2357294 – www.studiopersonal.fit – info@studiopersonal.fit), è una palestra “Boutique” aperta da qualche mese a Legnano e diventata immediatamente popolare tra tutte le persone che desiderano sì stare in forma, ma con allenamenti che vanno al dunque in poco tempo e non ultimo, in un ambiente riservato e casual. Se non sei un amante della palestra oppure non hai abbastanza tempo, resta in forma cambiando il tuo metodo di allenamento.

Il cosiddetto Fast Fitness è un metodo che aiuta a rimediare alla lunga inattività, a tonificarsi e a perdere i chili di troppo utilizzando macchinari e allenamenti che ottimizzano i tempi e garantiscono risultati in tempi ridotti: i nostri servizi sono dedicati a chi non riesce ad ottenere risultati da solo e ha bisogno di una guida qualificata, sicura ed efficiente, in grado di motivare per raggiungere la forma desiderata.

EMS una tipologia di elettrostimolazione muscolare che coinvolge, in una sessione, ben 300 muscoli e il 90% delle fibre muscolari. Più del doppio rispetto a un allenamento tradizionale e in meno di metà tempo. Un allenamento one-to-one di 20 minuti, equivale a circa due ore di palestra.

PERSONAL TRAINING – Ogni persona è un individuo unico con determinate caratteristiche e limiti fisici, perciò ci siamo specializzati in allenamenti one-to-one sia con tecnologia EMS che a corpo libero. I nostri allenamenti sono funzionali e svolti da personale laureato in Scienze motorie e qualificato per seguire le basi tecniche di postura di ogni esercizio.

VACUTHERM – Questa combinazione unica di Vacuum + Infrarossi, riesce ad attivare la circolazione sanguigna e il metabolismo, per eliminare il grasso in eccesso, la cellulite e il ristagno dei liquidi in eccesso durante l’attività fisica. Una seduta dura 30 minuti e permette di bruciare tra le 700 e le 1000 Kcalorie, in base alla velocità di camminata o corsa e in base a quanto il nostro metabolismo è attivo. risultati tangibili entro 8 sedute, Una buona frequenza è di 2 volte a settimana.

NUTRIZIONE – dimagrire non significa necessariamente perdere peso. Stando al principio che

un muscolo tonico tende a pesare di più di un muscolo meno tonico, ecco che si spiega come, a fronte di un miglioramento del rapporto tra massa grassa e massa magra, non ci sia una corrispondente diminuzione ponderale, soprattutto in una fase iniziale. Grazie al supporto di Nutrizionisti qualificati e laureati, sapremo fare in modo che il dimagrimento non significhi perdita di tono muscolare o deprivazione sensoriale: menù gustosi e ricchi di proteine per nutrire il muscolo e diminuire il grasso.

Tutti allenamenti adatti perciò anche alle persone sedentarie o con problematiche, che abbina tecnologia ed esercizio dinamico per ottenere il massimo risultato in tempi ridotti. Un metodo certificato da una recente ricerca svolta in collaborazione con l'Università di Roma Tor Vergata.

I risultati non si limitano alla perdita di peso, ma coinvolgono il benessere di tutto il corpo. Facendo 20 minuti di allenamento a settimana CON EMS, PERSONAL TRAINING OPPURE VACUTHERM, si può ottenere una riduzione del grasso corporeo di circa il 4% solo nelle prime 6 settimane. Durante un periodo di 12 settimane il grasso corporeo potrebbe ridursi del 10%.

Le controindicazioni assolute per l'allenamento EMS sono:
– Pacemaker
– Gravidanza
– Gravi disturbi circolatori
– Tubercolosi
– Malattie tumorali
– Arteriosclerosi in stadio avanzato
– Gravi malattie neurologiche (epilessia, sclerosi multipla)
– Febbre, infezioni acute batteriche o virali
– Sanguinamenti (emorragie) e tendenza al sanguinamento pesante (emofilia)

Per tutti gli allenamenti è comunque necessario presentare un certificato medico di idoneità sportiva dilettantistica

Studio Personal, in via San Gaetano 7 a Legnano (cell. 377.2357294 – www.studiopersonal.fit – info@studiopersonal.fit)

PER VISUALIZZARE IL VIDEO SULLA PAGINA YOUTUBE, CLICCARE QUI

This entry was posted on Monday, November 4th, 2019 at 11:43 pm and is filed under Legnano
You can follow any responses to this entry through the Comments (RSS) feed. You can leave a response, or trackback from your own site.