

SPA EXPERIENCE



# Urban fitness: il benessere del viaggiatore business

Nuovi strumenti e tecniche di fitness dinamiche possono aiutare il nostro benessere, un toccasana per chi ha una vita lavorativa frenetica e stressante

**Q**uando viaggiamo per lavoro, la stanchezza sembra raddoppiare, l'umore è più variabile e recuperare energie sembra più difficile. Tra meeting e riunioni, sedute interminabili ai convegni o camminate lunghissime quando si è in fiera, ci ritiriamo in camera sfiniti, senza nemmeno la voglia di scendere nelle sale fitness o nella spa del nostro albergo. Un errore, in realtà, a volte

dettato dalla pigrizia, perché proprio questi momenti di completo stacco con la nostra frenetica giornata di incontri possono aiutarci a recuperare le forze. Per venire incontro al businessman che rincorre sempre l'orologio, sono nate però delle tecniche di allenamento più dinamiche e divertenti, in grado di dare risultati visibili fin da subito e che possiamo trovare nelle zone fitness di molte strutture alberghiere.



## **Super Jump: tanti buoni motivi per provarlo**

È in caso per esempio del trampolino elastico, lo strumento base del super jump, studiato ad hoc per massimizzare i risultati e minimizzare l'impatto sulle articolazioni. L'idea è venuta 10 anni fa a Jill Cooper che, scoprendolo per caso nel 2008, ha cominciato ad utilizzarlo per l'allenamento fitness mettendo a punto un modello appositamente studiato per questa funzione. I motivi del suo succes-

Il super jump attiva le endorfine, aumenta il metabolismo circa del 14% rispetto agli stessi esercizi a terra e stimola fino a 1400% in più il ritorno linfatico. L'EMS, invece, permette di lavorare in maniera precisa su tutti i gruppi muscolari grazie ad elettrodi

so possono essere riassunti in pochi importanti punti, tutti confermati dalla personal e master trainer **Federica Federici**: «Prima di tutto il super jump è divertente perché attiva le endorfine, aumenta il metabolismo circa del 14% in più rispetto agli stessi esercizi a terra, mentre stimola fino a 1400% in più il ritorno linfatico. Un risultato notevole da raggiungere senza particolare sforzo anche con brevi sedute. Un altro elemento a favore di questo strumento è legato invece all'aumento di gravità, che accelera i risultati senza gravare sulle articolazioni». Il Super Jump può essere declinato in tanti metodi: Original, Power, Kombat, Thunderbell, Intensity, Hot Dance, Junior e Super G, ed è ottimo per dimagrire in metà del tempo e con meno fatica rispetto ad un allenamento classico. Oltre essere divertente, è un ottimo regolatore del bioritmo, in grado di ripristinare il giusto equilibrio tra sonno e veglia, specie per chi soffre di jet lag.

### Urban fitness con l'EMS

L'altro metodo innovativo che possiamo integrare con l'attività svolta in sala fit-

### EMS: come funziona

La seduta ha una fase di preparazione necessaria per posizionare gambali e fasce a cui sono collegati i sensori per il controllo dell'attività muscolare, oltre ad un breve colloquio con il personal trainer che ha lo scopo di capire quale programma o strumento sia più adatto alle nostre caratteristiche fisiche o alla nostra storia clinica. In base a questo, si iniziano ad eseguire gli esercizi per ottenere rassodamento e tonificazione o formazione e sviluppo della muscolatura per la durata di 1 sessione di 20 minuti circa, monitorando i dati che i sensori inviano al dispositivo, sempre con la possibilità di regolare gli impulsi, anche in corso d'opera.



ness, sempre sotto il controllo del nostro personal trainer che ci consiglierà il programma e i tempi più adatti a noi, è l'EMS, uno strumento per tonificare, rassodare ma anche sviluppare la muscolatura. «Due i vantaggi principali», spiega l'EMS personal trainer Giuliano Bellarosa, «attivare le fibre muscolari fino al 90% invece del 60%, bruciando così fino a 500Kcal in soli 20 minuti, e lavorare contemporaneamente su tutti i gruppi muscolari (300 muscoli) gestendo le singole intensità in maniera precisa grazie ad elettrodi che attivano i muscoli in maniera attiva e passiva. Il punto di forza di questo dispositivo è il poco tempo che richiede, dato che 1 o 2 sedute di 20 minuti bastano per avere risultati visibili, un aspetto molto apprezzato da donne e uomini che viaggiano per lavoro, e che magari spinge a riutilizzarlo con più costanza». L'EMS, infatti, indirizza e ottimizza il lavoro del corpo per ottenere il massimo della prestazione e dei risultati. Ecco perché può essere un valido aiuto al nostro benessere, poiché il suo obiettivo principale è mantenere in forma tutto il corpo, un toccasana per chi ha una vita lavorativa frenetica e stressante. c.c.

