



URBAN FITNESS

PADOVA Via Dante 54

T. 049 0981806

padova@urbanfitness.it

www.urbanfitness.it

Dal lunedì al venerdì 07.00 - 21.00

Sabato 08.00 - 20.00

CON **URBAN FITNESS**
IN FORMA IN SOLI 20 MINUTI
A SETTIMANA GRAZIE
AL METODO INNOVATIVO
DI STIMOLAZIONE
MUSCOLARE EMS ABBINATA
ALL'ESERCIZIO FISICO ATTIVO

di Annalisa Fortin

La rivoluzione dell'allenamento fisico

Lo stile di vita è sempre più frenetico: si comincia al mattino presto con l'attraversare la città per raggiungere il lavoro ed al rientro, di sera, si è molto stanchi. In tutto questo il Fitness è sempre più un'attività irrinunciabile, tuttavia il tempo a disposizione è sempre insufficiente e spesso la stanchezza prende il sopravvento.

Da qualche giorno, dopo il successo riscosso a Milano ed in altre città italiane, è sorto a Padova in via Dante 54 il nuovo Urban Fitness, dove una sessione di 20 minuti equivale a 4 ore di palestra. Esso rappresenta un modo rivoluzionario di concepire l'allenamento fisico, attraverso una tipologia di stimolazione muscolare totalmente innovativa la cui efficacia è stata dimostrata da una serie di studi scientifici redatti da importanti Università (Edith Cowan University Australia, Università di Colonia e Università della Borgogna). In Europa questo sistema di allenamento è consolidato da tempo: sono già 1.500 i centri presenti in Germania, Francia e Spagna.

L'obiettivo di Urban Fitness è quello di far vivere ai propri clienti un'esperienza unica, semplice e professionale. Il cliente non deve portare nulla con sé, Urban Fitness metterà a disposizione tutto il necessario per il "pre&post" sessione d'allenamento.



Il cliente viene seguito dall'inizio alla fine dai nostri **Personal Trainer**.

Dopo un'analisi iniziale, atta ad individuare le condizioni fisiche, gli obiettivi e le sue necessità, verrà predisposto un programma di allenamento personalizzato per ottenere i risultati prefissati.

Lo Store si rivolge ad un target ampio e trasversale che comprende chi già pratica attività fisica ma anche chi vuole mantenersi o ritornare in forma dopo un infortunio, una gravidanza o, ancora, chi punta semplicemente a migliorare il proprio metodo di allenamento e la forma fisica. Grazie alla tecnologia EMS associata all'esercizio attivo si ottengono risultati misurabili e certificabili con la Bilancia Bioimpedenziometrica (BIA). Il metodo Urban Fitness garantisce risultati in soli 3 mesi, tra i vantaggi ricordiamo la tonificazione e il dimagrimento, un miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica, una diminuzione della cellulite e una prevenzione dell'osteoporosi.

Chiediamo allo staff di Urban Fitness qualche approfondimento su questa disciplina così innovativa.

Innanzitutto cerchiamo di spiegare ai lettori, con parole semplici, come si esplica questa nuova metodologia di Fitness, specificando anche che strumenti si utilizzano.

È un allenamento con tecnologia EMS (ElettroStimolazioneMuscolare) che si serve di una consolle che controlla in modo indipendente i vari gruppi muscolari di gambe, glutei, addome, schiena, petto e braccia. Questi impulsi di stimolazione muscolare possono variare di intensità attivando un numero maggiore o minore di fibre secondo le caratteristiche dell'utente. In questo modo possiamo realizzare differenti tipi di allenamento, personalizzati e finalizzati ad aumentare il dimagrimento, tonificare, eliminare tossine, diminuire la cellulite e rinforzare la muscolatura lombare, con evidenti benefici per chi soffre di mal di schiena.

Ci sono requisiti fisici o limiti di età o controindicazioni per la fruizione di questo servizio?

Uno dei principali benefici del metodo Urban Fitness è la sua capacità di adattarsi ad ogni tipo di utilizzatore per i differenti allenamenti che possiamo realizzare con la stessa consolle. Allenamento per ottenere un rinvigorimento generale: ideale per utenti che svolgono poca attività fisica. Tonificazione specifica per sportivi, mantenimento muscolare per "diversamente giovani". È un metodo indicato per persone di qualunque età, dai 18 ai 75 anni. Tutti i nostri iscritti devono essere in possesso di certificato medico di sana e robusta costituzione ed Elettrocardiogramma. Il metodo Urban Fitness è controindicato nel caso di portatori di un apparato elettronico cardiaco (pacemaker), gravi infezioni, ipertensione, gravidanza e malattie tumorali.

Durante l'intera seduta si è seguiti da un personal trainer. Che formazione deve avere e che utilità ha questa figura professionale in questo ambito?

Lo Staff di Urban Fitness è selezionato con test di valutazione e tutti i Personal Trainer sono Laureati in Scienze Motorie. Inoltre i macchinari EMS, di ultimissima generazione, possono essere utilizzati solo dal nostro personale specializzato e con i requisiti sopra esposti... al cliente deve essere fornito il servizio migliore.

Ci sono integratori da assumere o diete particolarmente restrittive da seguire durante il periodo diciamo così di "allenamento"?

Nessuna dieta viene prescritta al cliente, il Personal Trainer fornisce solo dei consigli alimentari da seguire nel periodo di allenamento personalizzato. A breve, sul tema nutrizionale, ci saranno importanti novità.



Voi sapete vero che rappresentate l'esaudirsi di un desiderio di molte persone che, come me, non amano andare in palestra? Ecco, alla luce di questa riflessione, mi chiedo se il costo per la pratica di Urban Fitness fosse comunque alla portata di tutti...

Urban Fitness dedica un servizio al cliente super specializzato, utilizzando macchinari al Top e Personal Trainer super selezionati. Lo star bene e la salute non dovrebbero avere mai prezzo, tuttavia promettiamo un programma di allenamento per tutte le persone e per tutte "le tasche". Venite a provare per crederci... ●