



Pilates25' combina la tecnologia EMS con il Pilates Reformer. Il format di allenamento ha debuttato a Milano all'inizio del 2026 (pilates25.it). Ma l'obiettivo è quello di espandersi nel 2027.

25 minuti (di Pilates25') possono bastare

25 minuti di Pilates che valgono come due lezioni da 50 minuti. La promessa di Pilates25', presente per ora solo a Milano (ma pronto a sbarcare in altre città), è allettante. Soprattutto per noi donne che dobbiamo destreggiarci tra gli impegni, finendo per trascurare proprio il tempo per noi stesse. Nessuna formula magica:

il segreto è nella tecnologia EMS, l'Elettro Mio Stimolazione muscolare che si attiva mentre ti alleni sul Reformer. E per la prima volta viene applicata al Pilates, che nel 2026 festeggia cento anni dall'apertura del primo studio a New York. L'allenamento, che abbiamo potuto provare in anteprima, inizia indossando una

tuta EMS Symbiot wireless con elettrodi incorporati. Per tutta la lezione, mentre la personal trainer mi fa lavorare su core e respirazione, il muscolo interessato dall'esercizio riceve un impulso simile a un formicolio. Questa stimolazione, che interessa fino a 300 muscoli in una sola lezione, aumenta l'intensità dell'esercizio senza sovraccaricare le articolazioni, ma è in grado anche di contrastare la ritenzione idrica e migliorare l'aspetto della pelle.

Nonostante i 25 minuti possano far pensare a un allenamento facile, la stanchezza si fa sentire. La lezione a piccoli gruppi (massimo 6) permette di essere seguiti in ogni movimento, mentre una macchina registra l'intensità dello stimolo elettrico e alla lezione successiva ti aspetta per monitorare i progressi ed eventualmente fare un upgrade.

25 minuti e una doccia dopo, non posso dire di essere già più tonica, ma più consapevole sì: grazie all'elettrostimolazione sono riuscita a concentrarmi su ogni muscolo coinvolto, anche quelli che non sapevo di avere. E per una buona mezz'ora non ho pensato ad altro. Il benessere è anche questo.

DA RIMINIWELLNESS, ALTRE 3 NOVITÀ DA PROVARE



Con Zumba + Lift™ alterni segmenti cardio in stile Zumba® e esercizi di resistenza con pesi da 2 a 7 kg per costruire forza, mantenendo la leggerezza della musica. (zumba.com).



Il metodo Infinity Bands usa bande elastiche per lavorare sulla mobilità in modo integrato, connettendo più catene muscolari e agendo sul controllo neuromuscolare. (infinitybands.com.br).



Barre Training Evolution è un'evoluzione dell'allenamento alla sbarra che fonde danza, Pilates e functional training. Serve a migliorare controllo e stabilità. (ff.it).