



Anche chi soffre di mal di schiena e lombalgia riferisce benefici immediati

un muscolo è composto da tantissime fibre, normalmente ne utilizziamo la metà, o forse il 60%, se siamo allenati. L'EMS permette di attivare l'80-85% di fibre. L'attività è quindi molto intensa, addirittura in una seduta si può arrivare a stimolare anche 300 muscoli. Per questo proponiamo non più di 25 minuti, e non più di due sessioni alla settimana.

Ci sono zone del corpo in cui occorrono impulsi maggiori rispetto ad altre?

Diciamo che, a livello generale, i gruppi muscolari che necessitano di maggiore impulso sono quelli di addome, zona dorsale e soprattutto lombare. Seguono i muscoli della parte inferiore, ossia i glutei e il quadricipite femorale, più voluminosi, dove spesso si accumula una maggiore percentuale di massa grassa e dove serve un impulso più importante. Poi, ovviamente, la stimolazione e gli esercizi variano da persona a persona, durante le sedute è sempre presente un istruttore qualificato che gestisce con cura le necessità di ognuno.

Quali sono i benefici immediati di una lezione di Pilates25'?

Si avverte subito benessere psicologico, dovuto alle endorfine rilasciate durante l'attività. Ma ne giova soprattutto la postura. Anche chi soffre di mal di schiena, lombalgia, sciatalgia riferisce benefici alla fine della seduta. Naturalmente l'organismo risente anche del lavoro muscolare, servono 24-48 ore per recuperare.

Quando si vedono i primi risultati? Bisogna seguire cicli di allenamento in modo permanente?

Solitamente i primi risultati si notano già dopo 8-10 sedute, soprattutto dal punto di vista della postura, come si diceva. Si fa evidente anche un interessante principio di tonicità sui



**IDENTIKIT
Il "motore"
di Pilates25'**

Andrea Terrenzio è Personal trainer, Senior Training Manager del progetto Pilates25' e responsabile dell'Academy Pilates25', il centro di formazione per gli aspiranti istruttori di questo innovativo metodo di allenamento. Ha seguito studi magistrali in Scienze e Tecniche Preventive ed Adattate e conseguito il Master in Massoterapia.

principali distretti muscolari. Come per tutte le attività, esiste un percorso, che dev'essere serio e costante. Ovvio, se si smette di allenarsi i risultati ottenuti si perdono. Diciamo che a un periodo di avviamento più "strong", con due sessioni settimanali, può seguire il mantenimento con sedute più distanziate, per conservare i risultati.

Questa attività è indicata per tutti?

Sì, è consigliata dai 18 ai 65 anni. Non va praticata in gravidanza, da chi soffre di epilessia o presenta problematiche cardiache. Su questo aspetto siamo molto attenti, facciamo compilare anamnesi e consenso informato e chiediamo il certificato medico non agonistico.

Che qualifiche deve avere un insegnante di Pilates25'?

Cerchiamo figure laureate in scienze motorie, in grado di gestire eventuali problematiche e controindicazioni. E naturalmente serve una formazione specifica sul Pilates reformer.

IL PILATES IN VERSIONE POTENZIATA

Il nuovo metodo in 25 minuti condensa due ore dell'allenamento più amato, grazie all'impiego dell'EMS, l'elettromiostimolazione. Con benefici importanti sulla postura e sui muscoli

Quando Joseph Pilates, ormai un secolo fa, ideò il metodo di allenamento che oggi prende il suo nome, non avrebbe mai immaginato che stava dando vita a un fenomeno che avrebbe trasformato il mondo del fitness. Il Pilates, infatti, ha trascorso, col tempo, lo status di semplice disciplina, si evolve di continuo e acquisisce nuove sfumature. L'esempio più recente è il nuovissimo progetto Pilates25', nato

da un'intuizione di Federico Servadio, imprenditore milanese e fondatore del metodo Urban Fitness con palestre in tutta Italia (si praticano sedute di workout da 20 minuti, in cui, tramite l'EMS, Electro Muscle Stimulation o elettromiostimolazione, si induce una contrazione muscolare profonda e mirata, comprimendo i tempi di lavoro di due ore di palestra). L'idea è stata proprio quella di abbinare al Pilates classico, teso al miglioramento

della postura, la tecnologia EMS, per potenziare in modo più definito la tonificazione, in sessioni da soli 25 minuti. Per saperne di più abbiamo intervistato il personal trainer Andrea Terrenzio, che si occupa anche della formazione degli insegnanti di Pilates25'.

Questo metodo condensa in 25 minuti due sessioni di Pilates classico. Come si svolge una seduta?

Durante il workout si indossa la tuta EMS, provvista di una placca, grazie alla quale arrivano gli impulsi elettrici ai muscoli. Con pochi esercizi suggeriti dal personal trainer vengono stimolati più muscoli (anche profondi e adiacenti) rispetto a un normale allenamento di Pilates. Per intenderci:

RODOLFO PAGLIARINI