

I nostri Servizi e Trattamenti



EMS training:

l'elettro-mio-stimolazione, agisce tramite un impulso elettrico esterno che attiva i muscoli stimolandone la contrazione. È un allenamento statico/dinamico completo della durata di soli 20' che interessa tutti i distretti muscolari tramite l'applicazione di elettrodi specificamente distribuiti. Questa nuova metodologia di allenamento è rivolta a tutte le fasce di età e livelli di prestazione. Le cariche generate dagli elettrodi sono assolutamente sicure in quanto agiscono esclusivamente sulla muscolatura volontaria (muscoli scheletrici) e quindi non interessano organi a muscolatura involontaria (es:miocardio). L'EMS training è specificamente indicato per il dolore alla schiena tramite la stimolazione delle fibre profonde e l'assenza di stress articolare, per il dimagrimento e per la tonificazione muscolare, tutto questo in soli 20 minuti fino a 2 sedute settimanali eseguiti con Operatori specializzati. Nel 2019 EMS ha ottenuto la certificazione medica.



HYDRO bike:

è la nostra speciale tipologia di allenamento ad impatto zero sulle articolazioni perché svolta su di una cyclette fissata ed immersa in una confortevole vasca ad idromassaggio. La seduta ha una durata media di 40' dove si agisce migliorando la circolazione, riducendo la ritenzione idrica grazie all'azione linfodrenante dell'idromassaggio. È anche un ottimo allenamento aerobico e tonificante per la parte inferiore del corpo (consumo medio di 400 kcal/h) nonché per il recupero post-infortunio.



VACUUM gym:

rappresenta la nostra risposta più efficace per la risoluzione delle problematiche legate all'accumulo di grasso e degli inestetismi della cellulite. Questo tapis roulant è fornito di una chiusura ermetica a livello della vita e di un sistema infrarossi abbinato all'effetto vacuum (sottovuoto) che attiva la perdita di grasso e l'eliminazione di tossine (tramite l'incremento della temperatura) e riduce il ristagno dei liquidi in eccesso. Agisce anche sulla circolazione eliminando la sindrome dei piedi freddi e migliorando l'elasticità della pelle.



CRIO sauna:

altra importantissima esclusiva del nostro centro è la Crio sauna che si basa sul principio della crioterapia sistemica, considerata il rimedio per sciogliere i grassi (azione metabolica), ringiovanire pelle e tessuti, recuperare più velocemente l'affaticamento muscolare nonché ridurre ed eliminare le infiammazioni. La Crio sauna sfrutta le fisiologiche reazioni dell'organismo umano alle temperature sotto lo zero (+ circolazione + ossigenazione + attivazione SNC) e dona effetti benefici a lungo periodo (- stati ansiosi + flusso di sangue - infiammazione articolare + sistema immunitario + attivazione del metabolismo - stress ossidativo delle cellule), tutto ciò tramite l'azione dell'azoto liquido ad una temperatura prossima ai -180° resa sopportabile grazie all'assenza di umidità.



BIOIMPEDENZIOMETRIA:

Twenty offre un servizio completo in tutti i suoi aspetti grazie anche all'utilizzo della BIA, strumento che ci permette di analizzare lo stato di salute metabolica e di conseguenza programmare le attività più efficaci per il raggiungimento dei vostri obiettivi. I dati forniti dalla BIA riguardano massa magra, massa grassa, condizione idrica, grasso viscerale, indice di massa corporea e tanti altri valori da approfondire in fase di analisi in appuntamento.