

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Fit and Go, un nuovo modo di concepire il fitness a Castellanza

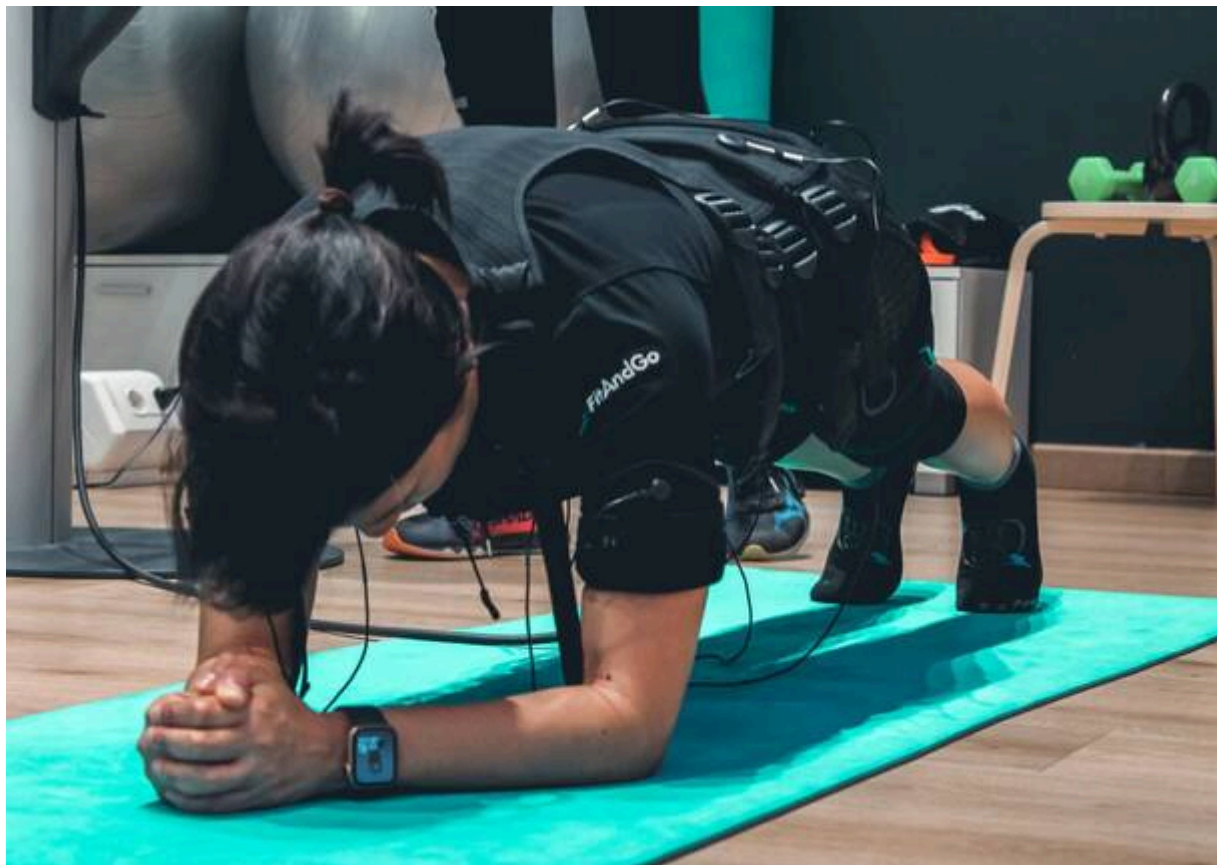
divisionebusiness · Tuesday, May 2nd, 2023

Prosegue lo sviluppo dell'ultima tendenza del mercato del wellness: il **fast fitness**, allenamento basato sulla **tecnologia EMS** ed esercizi total body con **personal trainer** dedicati, il tutto in **sessioni di 20 minuti** che equivalgono a ben 4 ore di palestra tradizionale.

Dal **2 maggio apre in Corso Matteotti 14 a Castellanza il nuovo Centro Fit and Go**, azienda presente in tutta Italia e già leader di mercato con oltre 95 centri.

“Siamo molto contenti di aprire in questa zona il nostro format innovativo, una vera e propria boutique del fitness in posizione strategica e al servizio dei cittadini del legnanese e del bustese, ha dichiarato **Marco Campagnano**, CEO e fondatore di Fit And Go.

Nel Centro di Castellanza verrà messa a disposizione l'offerta più completa con le più recenti e innovative tecnologie del settore. Un'attenzione particolare inoltre è stata posta nella selezione dei personal trainer, non basata esclusivamente sulle competenze tecniche e sul percorso formativo (requisito essenziale la laurea in scienze motorie), ma ricercando attitudine e approccio positivo nella relazione con i clienti.



## Chi è il vostro cliente tipo?

Estremamente vario, in quanto il metodo di allenamento è su misura e prevede protocolli di allenamento individuali e funzionali al raggiungimento degli obiettivi desiderati dal cliente.

Manager e professionisti che hanno poco tempo libero a disposizione per allenarsi, sportivi che desiderano migliorare le performance nelle proprie discipline, persone che devono recuperare dopo un infortunio o semplicemente persone che desiderano migliorare la propria forma fisica.

## Solo allenamenti?

No anche **consulenza** e specializzazione. Abbiamo realizzato uno spazio dedicato a professionisti della **nutrizione**, della **fisioterapia** e dell'**osteopatia**. Un team a disposizione del cliente per ogni tipo di consulenza o trattamento che collaborerà per garantire il miglior risultato.

## Come funziona il metodo di allenamento EMS?

Durante l'allenamento total body, condotto dal nostro **personal trainer**, il cliente indossa una speciale **tuta munita di elettrodi**. Gli impulsi dell'ausilio tecnologico, totalmente sicuri per il corpo umano, sollecitano **oltre 300 muscoli** in profondità, arrivando ad attivare tutte le unità motorie del nostro corpo (solitamente un normale allenamento riesce ad attivare solo il 70%) ed aumentandone la contrazione volontaria dell'80%.



Secondo recenti studi internazionali (tra cui quello realizzato dall'Università di Norimberga) l'EMS training full body ha un impatto positivo sulla **forza muscolare** (aumento del 17% già dopo 4 sedute), **resistenza** (108% dopo 12 sedute), metabolismo basale, **massa muscolare e mal di schiena**. I valori misurati sottolineano il fatto che l'elettrostimolazione muscolare integrale è fino al 40% più intensa rispetto all'allenamento tradizionale con i pesi, **il tutto senza andare ad affaticare le articolazioni**.

### **Solo EMS o avete altri macchinari innovativi?**

Puntiamo molto anche sulla tecnologia offerta dal **Vacufit**, un macchinario rivoluzionario molto simile a un tapis roulant, combatte gli accumuli di grasso localizzato e la ritenzione idrica associando l'esercizio aerobico all'effetto vacuum (sottovuoto) e a quello termale (infrarossi). Grazie a questa combo, **permette di bruciare fino a 1000 kcal in soli 30 minuti di camminata**.

Infine, tra i primi Centri ad adottarlo e lanciarlo sul mercato, sarà presente anche il **Sintesi di Akuis**, innovativa **stazione multifunzionale robotica** che consente un allenamento full body intenso, vario, misurabile e coinvolgente.

Pesi, bilancieri e rack appartengono al passato. I quattro potenti motori elettromagnetici di Sintesi generano una forza fino a 100kg con una precisione di 100g e vengono controllati dalla CPU fino a 300 volte al secondo, per assicurare una resistenza reattiva ed estremamente fluida.

I sensori di Sintesi monitorano in tempo reale forza, posizione, velocità e potenza, indicando il modo corretto di effettuare i movimenti e disattivando automaticamente il carico in caso di potenziale pericolo.



“La vita degli italiani sta cambiando e con essa anche il modo di aver cura di sé. **Il nostro metodo** sottolinea Michela Lauriola, proprietaria del centro di Fit and Go di Castellanza, **non è meno faticoso di altri**, ma permetterà ai nostri clienti di raggiungere risultati eccezionali in poco tempo. **Ognuno di noi può trovare 20 minuti a settimana** da dedicare al proprio benessere, inoltre non bisogna portare lo scomodo borsone da palestra, nel nostro Centro **viene fornito tutto il necessario per l’allenamento e per fare la doccia.**”

### [Clicca e blocca la promozione apertura](#)

#### **Fit And Go**

Corso G. Matteotti 14, Castellanza

Tel. 0331374532

Email: [castellanza@fitandgo.it](mailto:castellanza@fitandgo.it)

**[Sito internet](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)**

This entry was posted on Tuesday, May 2nd, 2023 at 12:22 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Varesotto](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.

