

20 MINUTI DI ALLENAMENTO CON ELETTRO MIO STIMOLAZIONE CHE VALGONO 3 ORE DI PALESTRA, A PESCARA ARRIVA KORPERFORMEN

26 Ottobre 2019



PESCARA – Bastano appena venti minuti di allenamento a settimana per ottenere gli stessi risultati raggiunti con almeno tre ore in palestra.

A rivoluzionare lo stare bene e il rimettersi in forma è la biologa nutrizionista **Carola Marangelli** che insieme a suo marito, **Stefano Giordano**, professione personal trainer, ha portato a Pescara Körperperformen.

In via Salara Vecchia 5, ha aperto oggi il primo centro abruzzese del colosso tedesco dedicato alla salute, al benessere, al dimagrimento e alla tonificazione.

Creato per la prima volta in Germania nel 2013, Körperperformen si è ampliato, con 230 centri anche in Austria e Svizzera. Dallo scorso marzo, l'Italia è entrata in questo circuito con Rimini, Firenze e Prato. Ora anche a Pescara.

“Sono mamma di due bambini di uno e quattro anni – racconta a *Virtù Quotidiane* la biologa,

pugliese di origine, ma abruzzese di adozione fin dai tempi dell'università che ha frequentato a L'Aquila dove ha conosciuto suo marito - . Ho due studi professionali: uno a L'Aquila e l'altro a Montesilvano (Pescara), città nella quale ho aperto anche un negozio di prodotti biologici e naturali. Di tempo da dedicare a me stessa e per andare in palestra ce n'era sempre pochissimo. Alla fiera di Rimini Wellness abbiamo scoperto il mondo Körperformen e soprattutto testato i risultati concreti”.

Insieme al marito hanno deciso di aprire un centro a Pescara. Körperformen sfrutta l'allenamento con EMS, ovvero una elettro mio stimolazione profonda, con un sistema innovativo che in soli 20 minuti va a contrarre il 90 per cento dei muscoli.

“In pratica - spiega Carola Marangelli - si indossa un giubbotto con degli elettrodi. Alle contrazioni elettriche si abbina un allenamento studiato personalmente per l'utente. Il tutto dura appena 20 minuti a settimana. Con una seduta, (la prima prova è gratuita) si arrivano a bruciare tra le 500 e le 600 calorie, che continuano a bruciare anche nei giorni successivi, grazie all'effetto post-combustione. Ogni mese prendiamo le misure di massa magra e massa grassa con un bioimpedenziometro a elevata tecnologia”.

“È un allenamento che fa benissimo alla salute - specifica - anche per chi ha problemi posturali, dolori di schiena, per percorsi di riabilitazione o per chi necessita di tonificare. Copriamo un target di persone, soprattutto dai 40 anni in su. Mamme, professionisti. Insomma tutti quelli che hanno pochissimo tempo, ma vogliono comunque stare o tornare in forma. È un lavoro one to one, dove le persone vengono seguite direttamente da un pool di professionisti, per portarle al raggiungimento degli obiettivi prefissati. È un allenamento efficace che, lavorando a braccetto con la nutrizione, - conclude - arriva a migliorare tutto il benessere della persona”.

LE FOTO































