

TUTTI PAZZI PER LA CRIOSAUNA

A Torino diventa moda la pratica amata anche da Sinner

Salute e bellezza si sa vanno a braccetto, soprattutto negli ultimi anni dove le palestre del mondo si sono trasformate in veri e propri centri benessere.

Nuove tecnologie applicate allo sport e nuove pratiche si affacciano sul panorama italiano arrivando il più delle volte dall'estero e conquistando il pubblico, grazie a risultati visibili ed efficaci, spesso con meno fatica e in tempi più rapidi.

Il 2025 si attesta a tutti gli effetti - per lo meno per i torinesi - come l'anno della criosauna.

La criosauna è un trattamento che nasce alla fine degli anni '70, per iniziativa del dottor Toshima Yamauchi, che studiò come il freddo potesse alleviare i sintomi di pazienti con artrite reumatoide. Notò che i pazienti che si esponevano al freddo invernale in montagna si sentivano meglio e sviluppò quindi il primo prototipo di criosauna per sfruttare i benefici del freddo.

Oggi la pratica prevede l'esposizione del corpo ad una nube di azoto vaporizzato che va da temperatura ambiente a -197°C, per una durata di circa 3 minuti, abbassando rapidamente la temperatura corporea.

Il trattamento avviene all'interno di una cabina di acciaio simile ad un cilindro, chiamata criocamera, che accoglie una persona per volta ed è dotata di un'apertura superiore per la testa o il busto. La persona all'interno sta in piedi, vestita in slip in cotone e proteggendo le estremità del corpo con calze e guanti.

Il freddo percepito è di circa -30°/-40° e stimola il sistema simpatico con produzione di catecolamine e cortisolo, determinando una vasocostrizione che protegge gli organi nobili, primo su tutti il cuore. Al termine della seduta il ripristino della temperatura corporea determina una vasodilatazione che favorisce, nelle successive tre/sei ore, un afflusso del sangue arricchito dal cuore alle estremità, capace di rifornire i tessuti di ossigeno, buoni enzimi e substrati energetici, rimuovendo velocemente metaboliti tossici come l'acido lattico e correndo in aiuto in caso di lesioni o affaticamenti muscolari.

Per questo la metodica è sempre più adottata nel mondo sportivo, da grandi campioni come il numero uno del ranking Atp, **Yannick Sinner**, che l'ha provata lo scorso anno durante gli ATP di Torino, come racconta **Carlo Zucca**, dottore in scienze motorie e chinesologo, nonché proprietario di **Ginnic Life**, la prima palestra del nord Italia a utilizzare la criosauna. "A dispetto di chi mi guardava come un pazzo, mi sono innamorato della criosauna oltre dieci anni fa e ho fatto di tutto per portare a Torino i macchinari di ultima generazione provenienti dalla Slovenia. In quarantacinque anni di carriera nel mondo delle palestre non ho mai visto una risposta così potente dal pubblico, dalla gente comune ai vip. **Abbiamo ospitato i calciatori di Torino Calcio e Juventus, le stelle della pallavolo e del rugby, attori internazionali come Michelle Rodriguez durante le riprese di Fast and Furious, influencer come Michela Persico e davvero tanti volti noti.** Ma la mia più grande soddisfazione è aver fatto provare questa sensazione che io definisco magica a Sinner. Spero di poter bissare anche quest'anno perché sarebbe un grande regalo per il **trentennale di Ginnic Life, che festeggeremo con clienti vecchi e nuovi sabato 4 ottobre con un open day speciale** dove mostreremo proprio il funzionamento della criosauna ai più curiosi."

Diversi studi scientifici hanno dimostrato che utilizzata nell'ambito della medicina estetica e della riabilitazione, questa metodica consente di accelerare il metabolismo, combattere la cellulite e perdere peso. Inoltre, l'esposizione dell'intero corpo alla criosauna ha dimostrato avere effetti analgesici, antinfiammatori e rilassanti per la muscolatura, oltre che antiossidanti poiché rinforza il meccanismo di difesa naturale contro gli effetti dannosi dei radicali liberi, causa principale dell'invecchiamento precoce.

Nelle applicazioni mediche i benefici sono stati riscontrati nella gestione di diverse malattie reumatologiche, ortopediche, endocrinologiche e dermatologiche, tra cui malattie artritico-reumatiche; malattie degenerative del sistema scheletrico come l'artrosi; iperglicemia, o diabete franco; iperuricemia; patologie dell'apparato locomotore come tendiniti, pubalgia e strappi muscolari; psoriasi e dermatite atopica; malattie degenerative caratterizzate da prurito. In corso di valutazione anche i benefici sulla gestione di depressione e disturbi del sonno.

Carlo Zucca, "padre" della criosauna torinese continua: *"La criosauna è una cosa seria e l'idoneità a poterla effettuare va preventivamente discussa con un medico per verificare lo stato di salute generale, soprattutto del cuore. In Ginnic Life per esempio, prima di qualunque pratica sportiva, facciamo un quadro di anamnesi del cliente e fissiamo degli incontri con medici specializzati."*

Ginnic Life nasce trent'anni fa nel cuore di Torino, in Via San Francesco da Paola 40.

Disposta su milletrecento metri quadri divisi in stanze intime per le singole discipline, è **aperta sette giorni su sette con orario 7-21, con un parcheggio interno che garantisce assoluta comodità e privacy ai suoi clienti.**

Con oltre quaranta personal trainer a rotazione, la palestra ha come obiettivo primario quello di far sentire a casa chi decide di entrare a far parte della sua famiglia, con corsi composti da pochissime persone (un massimo di cinque) e cura "one to one" per un allenamento mirato e su misura. Fornendo un supporto sia agli atleti più esperti che ai principianti.

I corsi sono estremamente variegati: da **boxe, kickboxing e muay thai** a **pilates e yoga**. Passando per le attività cardio, la **trx** con suspension training (che migliora mobilità, stabilità, forza e resistenza) e la **Fast Gym** con la tecnica della **EMS Miha Bodytec**, un metodo di training veloce per tutto il corpo che, attraverso l'elettrostimolazione, punta ad aumentare potenza e massa muscolare, riducendo il grasso corporeo. In sostanza una seduta di venti minuti a settimana porta i risultati di cinque allenamenti di un'ora.

Presenti anche **corsi di spinning** con "indoor cycling" dove le sessioni utilizzano i macchinari **Techno Gym** (partner ufficiale della palestra) con a supporto la visione su schermo di viaggi virtuali tra natura e percorsi cittadini. Corsi che si possono realizzare anche a casa propria, nell'orario di preferenza, in modalità **RealVT**, scegliendo tra una vasta gamma di **corsi virtuali**, con **oltre mille lezioni disponibili**, come **aerobica latina, step, cycling e body tone**.

In palestra non manca infine la **sezione beauty**, con la presenza di una **cabina con estetista**, di un dispositivo **EMSBodyGym** per rimodellare la silhouette tramite l'utilizzo di energia elettromagnetica ad alta intensità, di una **sauna** nello spogliatoio femminile e di un **bagno turco** in quello maschile.

UFFICIO STAMPA:

Lara Martinetto - 32 COMMUNICATION in collaborazione con ITAPOLL SRL

pr@32communication.com - +39/340/6409714



OPEN DAY Il programma

Sabato 4 ottobre la Ginnic Life festeggerà i suoi trent'anni di attività regalando alla città un open day nel quale conoscere non solo tutti i segreti della criosauna, ma anche le attività della palestra, con lezioni dimostrative e di prova a titolo totalmente gratuito per il pubblico.

La giornata, dalle ore 10 alle ore 18, vedrà:

al mattino **corsi di yoga, spinning e trx**

al pomeriggio lezioni di **pilates, boxe, thai e muay thai**

al mattino e al pomeriggio **personal training** in sala pesi

Ogni slot avrà durata di circa trenta minuti e sarà dedicato ad un numero ristretto di persone, proprio per assicurare quell'attenzione speciale al cliente, caratteristica della palestra.

Per questo si richiede preventiva prenotazione telefonica per assicurare il proprio posto.

Il pubblico avrà a disposizione due spogliatoi per potersi cambiare e rinfrescare dopo l'attività.

Si consiglia comunque di recarsi in palestra già con un abbigliamento sportivo, un cambio, un paio di asciugamani e ovviamente con delle comode scarpe da ginnastica.

YOGA

(8 persone a turno)

ore 10 - 10.45 - 11.30 - 12.15

SPINNING

(8 persone a turno)

ore 10 - 10.45 - 11.30 - 12.15

TRX

(8 persone a turno)

ore 10.15 - 11 - 11.45 - 12.30

PILATES

(12 persone a turno)

ore 14 - 14.45 - 15.30 - 16.15 - 17

BOXE

(8 persone a turno)

ore 14 - 14.45 - 15.30 - 16.15 - 17

THAI e MUAY THAI

(10 persone a turno)

ore 14.15 - 15 - 15.45 - 16.30 - 17.15

SALA PESI

(10 persone a turno)

ore 10 - 11 - 12 - 14 - 15 - 16 - 17

Per prenotare il proprio posto ai corsi gratuiti è possibile contattare:

Vinyasa Studio 327/0292657 (chiamate via whatsapp) *per le sessioni yoga*

Carlo 392/9279330 *per le lezioni di spinning, trx, pilates, boxe, thai e muay thai*

Alessandro 348/8730734 *per la sala pesi*