AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

CRIOTERAPIA, A L'AQUILA LA "RIVOLUZIONE DEL FREDDO": FIT AND GO PORTA IN CITTA' "CRIOFIT"

16 Dicembre 2021



L'AQUILA – Una tecnica rivoluzionaria sempre più richiesta per eliminare dolori grazie ai benefici del "freddo".

La crioterapia arriva all'Aquila nel centro Fit And Go, uno dei soli 5 in Italia in cui è possibile effettuare il trattamento, un toccasana per i sistemi muscolare, cerebrale, cardiovascolare, endocrino, osteoarticolare, per un effetto anti-age e dimagrante.

Il servizio va ad ampliare l'offerta della "boutique di fitness", che nel capoluogo regionale è già apprezzata da anni all'interno del complesso commerciale Agorà, e che ha aperto di recente il centro dedicato al "Criofit" all'interno della Galleria Irti, in corso Federico II.

Una "ripartenza" dopo un periodo decisamente complicato con l'ultimo anno segnato da continue chiusure a causa dell'emergenza covid, come spiega la titolare Marina Mariotti: "un anno fa, dopo aver completamente ristrutturato il locale con il Criofit abbiamo aperto in centro il 24 ottobre. Siamo stati operativi solo un giorno, il 25 abbiamo dovuto subito chiudere a causa delle disposizioni anti contagio, con le zone a colori. Da allora abbiamo riaperto a fine maggio. Per noi questa è un'ulteriore rinascita".

Una rinascita che passa per la "magia del freddo", la crioterapia appunto.

Si tratta di una tecnica non invasiva, breve e con benefici di lunga durata. Il freddo viene utilizzato come azione benefica per alleviare il dolore, curare determinati disturbi e migliorare il benessere psicofisico.

Una tecnica la cui efficacia è già stata dimostrata e che, proprio per questo, è sempre più richiesta.

Nel centro Fit And Go dell'Aquila il procedimento è molto semplice. Si entra in una cabina che raggiunge bassissime temperature attraverso l'uso dei vapori di azoto. Il freddo che si genera nella cabina è prodotto dall'immissione controllata di azoto. Questo viene vaporizzato all'interno avvolgendo la persona ad esclusione della testa ed esponendola a temperature

che oscillano tra i 20°C e i 170°C sotto zero. L’azoto nella fase gassosa è inerte e inodore, inoltre, generando un “freddo secco” è facilmente sopportabile per i pochi minuti di durata del trattamento.

Una seduta ha una durata massima di tre minuti. La cadenza dei trattamenti ed il numero degli stessi varia a seconda del risultato desiderato e degli obiettivi perseguiti.

“Per noi è un motivo di orgoglio poter offrire alla città una tecnica così efficace e siamo tra gli unici 5 centri Fit And Go presenti in Italia dotati di Criofit, un ulteriore servizio su cui abbiamo deciso di investire partecipando alla rivoluzione del fitness”.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli