



## **PROGRAMA DE RESISTÊNCIA CARDIOVASCULAR E FORTALECIMENTO DE MÚSCULOS JÁ É SUCESSO NAS ACADEMIAS**

Eficiente, confortável, divertido e com resultado comprovado. Essas são as características do novo, **JUMP FIT CIRCUIT**, programa elaborado pela **FIT.PRO** e que já está nas academias de todo país. Trata-se de uma perfeita combinação entre exercícios de resistência cardiovascular e exercícios localizados para todas as partes do corpo.

Assim como o **JUMP FIT**, que já é sucesso nas academias do Brasil, o **CIRCUIT** também utiliza o trampolim para as atividades aeróbicas. Para o fortalecimento do tronco e membros superiores (bíceps, tríceps, costas, peito e ombro), o programa utiliza um kit de barra e anilhas ou então um kit com elásticos e alças, que são acoplados ao minitrampolim. A intensidade é estipulada pelo aluno, que poderá ajustar a intensidade utilizando mais ou menos anilhas, assim como mais ou menos tubos elásticos por exercício. Glúteos, e coxas são trabalhados graças aos impulsos dados no minitrampolim, além de exercícios localizados específicos. A aula é pré-coreografada, e os exercícios aeróbicos são intercalados com os localizados.

A aula é ideal para pessoas que não têm muito tempo para ficar na academia e querem usar um mesmo programa para trabalhar resistência e enrijecimento dos músculos. No modo tradicional, os freqüentadores de academias teriam de reservar pelo menos duas horas para exercícios aeróbicos e musculação. Com o novo programa, o aluno se exercita por completo em apenas uma hora.

Os homens também são os grandes beneficiados do **JUMP FIT CIRCUIT**. Por se tratar de um programa de treinamento com coreografias mais fáceis, eles não precisam

mais ficar constrangidos por não conseguirem seguir uma seqüência de passos, o que é comum em outras aulas. O programa não exige muita habilidade motora ou noções de dança e o público masculino poderá fortalecer a parte dos membros superiores sem precisar do esforço exigido nas aulas de musculação convencionais.

Para alegria das mulheres, o **JUMP FIT CIRCUIT** traz um grande diferencial. O programa contribui para a drenagem linfática, ou seja, na redução de celulite, além de ajudar na diminuição da taxa de gordura no corpo e incluir uma série de exercícios localizados durante a aula.

Para obter um resultado efetivo, a diretora técnica da **FIT PRO**, Cida Conti, aconselha aulas três vezes por semana. “O aluno verá o resultado em 60 dias, se for feito somente a aula isoladamente.” O gasto calórico em cada aula varia de 400 a 900 calorias, dependendo do esforço de cada praticante.

Pelo fato do aluno saltar no trampolim, a alimentação antes das atividades deve ser leve, de preferência com frutas, sucos ou barras de cereais.

#### **JUMP FIT CIRCUIT**

**Programa de treinamento aeróbico e de exercícios localizados**

Produtor: **FIT.PRO**

Diretora Técnica e responsável pelo Programa: Cida Conti

Encontrado nas principais academias do Brasil

**Mais Informações: (11) 3663-5500 – [www.fitpro.com.br](http://www.fitpro.com.br)**

---

Contato com a Imprensa: Solange Comenale – Horus Comunicação

[solange@horusnet.com.br](mailto:solange@horusnet.com.br) - (11) 5543-8262

## **SOBRE CIDA CONTI, CRIADORA DO JUMP FIT CIRCUIT:**

- Professora de Educação Física (FIG - SP) / CREFI: 2108
- Pós-graduada em Treinamento Desportivo (FMU – SP)
- Eleita “Melhor Professor de Step do Brasil” – Associação Brasileira de Fitness/1993
- Eleita “Melhor Professor de Ginástica de São Paulo” – Revista VEJA/1994
- Eleita “Instrutor do Ano” – Fitness Brasil - 1995
- Prêmio “Melhores do Fitness” – Shopping News SP – 1996
- Eleita “Melhor Professor Internacinal” – FEDA \* Espanha / 1998
- Eleita “Top Presenter” – ENAF / 1999
- Mais de 600 workouts e workshops ministrados nos seguintes países: Argentina, Alemanha, Bélgica, Brasil, Chile, Costa Rica, Croácia, Dinamarca, França, Inglaterra, Itália, Espanha, EUA, México, Paraguai, Peru, Polônia, Portugal, Suíça e Uruguai.