



UM JEITO NOVO E INTELIGENTE DE MELHORAR A FORMA FÍSICA

*O programa **FLEXI BAR**, que chega às academias do Brasil, promete um treino multifuncional, melhoria na postura e estética abdominal, além de ser divertido e contagiante.*

A **FIT.PRO**, empresa responsável por dois programas consagrados, o **JUMP FIT** e **JUMP FIT CIRCUIT**, está lançando no setor de fitness brasileiro um novo programa de treinamento multifuncional que, aliado ao uso de um equipamento inédito no Brasil, promete agitar as salas de aulas das academias.

Trata-se do **FLEXI BAR**, um equipamento de Core Conditioning desenvolvido por fisioterapeutas, que consiste numa barra oscilante e vibratória, que proporciona benefícios para o equilíbrio e postura corporal. Além disso, a barra fortalece os músculos estabilizadores que unem as nossas vértebras, trazendo também grandes resultados estéticos, especialmente na região abdominal.

Como funciona? Construída com material flexível, a barra deverá ser agitada e ao manter-se uma certa frequência e intensidade através de movimentos coordenados dos braços, inicia-se a ação de vibrar o **FLEXI BAR**. Essa vibração será transmitida ao corpo através dos membros superiores chegando como uma onda até o “core” (região do abdome) produzindo um trabalho nos músculos estabilizadores dorsais e abdominais. A contração e fortalecimento desses músculos mais profundos, que ocorre de maneira involuntária, dará sustentação à coluna melhorando a postura e a estética do abdome, além de reduzir drasticamente as dores nas costas, entre outros benefícios.

Ao treinar utilizando o **FLEXI BAR**, adquire-se mais energia e fortalecimento do músculo transverso (músculo mais profundo do abdome) facilitando a recolocação correta da massa visceral em direção à coluna lombar, proporcionando uma postura mais ereta, ajudando a perder aquela incômoda “barriguinha”. A ação vibratória dos exercícios faz com que o músculo seja requisitado constantemente e se fortaleça, contribuindo para a diminuição da circunferência abdominal, afirma a Prof^a Cida Conti, que está lançando o método no Brasil.

Além disso, complementa a dirigente, essa “varinha mágica” contribui muito para aliviar dores nas costas e corrigir a má postura quando utilizada em sessões de musculação e personal training. “O **FLEXI BAR** poderá ser uma ponte de ligação entre os atuais hábitos de exercícios exaustivos e de um futuro voltado à qualidade de vida e saúde. Nossa proposta, ao colocar o programa nas academias, é lançar um jeito novo de fazer exercícios, um jeito inteligente de treinar nossos músculos, tornando-os uma ferramenta para a saúde e o bem estar diário.”, finaliza Cida Conti. Segundo a professora, uma aula de **FLEXI BAR** também ajuda na queima de gorduras se combinada com exercícios globais de alta intensidade.

A barra é bastante versátil e poderá ser usada em diversas posições, tais como em pé, sentado, ajoelhado, deitado em decúbito dorsal, ventral e lateral. Leve e portátil, o equipamento permite um treino (Core Conditioning) simples e divertido e pode ser praticado por pessoas de ambos os sexos e de todas as idades.

FLEXI BAR

Programa de treinamento de Core Conditioning com barra.

Produtor: **FIT.PRO**

Diretora Técnica e responsável pelo Programa: Cida Conti

Mais Informações: (11) 3663-5500 – www.fitpro.com.br

Contato com a Imprensa: Solange Comenale – Horus Comunicação

solange@horusnet.com.br - (11) 5543-8262

SOBRE CIDA CONTI, CRIADORA DO FLEXI BAR:

- 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.