



## O INIMITÁVEL JUMP FIT

Desde que chegou ao mercado há três anos, o **JUMP FIT**, programa de aulas coreografadas em minitrampolins individuais, introduzido no Brasil pela professora de educação física Cida Conti, atraiu uma legião de adeptos em todo o país, seduzidos pelos benefícios que sua prática proporciona. Entre elas, reduz em até 80% o impacto, permite um gasto calórico entre 500 e 900 calorias em 45 minutos de aula, auxilia no tratamento e prevenção da osteoporose, ajuda na redução da celulite, além de conferir grande poder de motivação e relaxamento.

Transcorrido esse tempo, o **JUMP FIT** já está presente em mais de 500 academias espalhadas pelo país com mais de 40 mil pessoas praticando os exercícios. O sucesso foi tanto que o nome **JUMP FIT** acabou por se transformar numa modalidade para caracterizar diversas atividades executadas em minitrampolins, dando surgimento inclusive a outros programas similares no mercado que adotaram o estilo “jump”.

No entanto, o **JUMP FIT** é inimitável tanto em suas coreografias quanto na sua composição estrutural. O programa é o único que possui embasamento científico, pois foi testado por uma equipe de profissionais especializados na área de fisiologia e biomecânica de duas instituições Paulistas – A Universidade Metodista, a FEFISA (Faculdade de Educação Física de Santo André), URGS (Universidade Federal do Rio Grande do Sul), UNICAMP e Gama Filho. Através dos estudos realizados, comprovou-se mais uma vez que os exercícios aeróbicos executados no **JUMP FIT** são praticamente isentos de impacto, e que podem proporcionar excelentes resultados no treinamento cardiovascular e na redução da gordura corporal.

Hoje, já reconhecido em todo o Brasil, o **JUMP FIT** consagrou-se como um programa intervalado de treinamento, no qual os exercícios são realizados num trampolim elástico individual, e cujos objetivos principais são treinamento da resistência geral, queima de calorias e melhoria da musculatura das pernas e glúteos. As aulas são pré-coreografadas

e as rotinas coreográficas são extremamente fáceis e divertidas, garantindo a intensidade das aulas e a participação de todos. O programa **JUMP FIT** também já é praticado em Portugal e na Argentina, e o sucesso das aulas é o mesmo obtido no mercado brasileiro.

As pré-coreografias, um sistema em que as aulas são previamente montadas por uma equipe de profissionais gabaritados, formatam os movimentos de acordo com os mais rigorosos parâmetros de segurança necessários. Somente academias licenciadas utilizam o programa. A cada três meses, novas coreografias são estruturadas, garantindo a atualização das aulas, a motivação dos alunos, e a longevidade do programa nas academias. Diferente de programas similares, no **JUMP FIT**, as coreografias são muito fáceis, e por isso, todos poderão participar das aulas. Logo nos primeiros minutos da atividade, cada participante poderá experimentar a “sensação de ser criança outra vez”, saltando e se divertindo. A filosofia do programa determina que a simplicidade, o entusiasmo de quem ensina, a técnica, e a boa música, são as chaves principais do sucesso do sistema. Praticar o **JUMP FIT** é uma atividade segura, pois os exercícios são realizados sobre a superfície elástica do trampolim, que absorve todo o impacto proporcionado pelos saltos. É importante ressaltar que minitrampolins são utilizados no processo de tratamento e recuperação de lesões musculares e articulares em indivíduos acidentados com dificuldade de locomoção. O programa, porém, não é recomendado para pessoas que apresentam grande instabilidade nos tornozelos e joelhos, mulheres grávidas e portadores de labirintite.

**JUMP FIT**

**Programa de treinamento aeróbico sobre minitrampolins.**

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:**

- 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 Internacional” – 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.