

## Aparelhos funcionais

Responsável pela E3 Treinamento Funcional, de Rio Preto, o educador físico e personal trainer Erick Garcia Figueira da Costa recorreu a dois equipamentos importados para turbinar as suas aulas. Um deles é o Core Stix, uma plataforma fixa em que se encaixam bastões de resistência, possibilitando uma série de exercícios em diferentes planos e posições. Trata-se de um acessório versátil, que permite trabalhar definição, força, sistema cardiovascular e, principalmente, os músculos do centro do corpo (core), atendendo desde pessoas em reabilitação até os que estão em estágio mais avançado de condicionamento físico.

“É possível trabalhar mais de 100 exercícios diferentes, que são aplicados conforme a capacidade física de cada aluno. Os bastões de resistência apresentam diferentes níveis de intensidade”, diz Costa.

Outro equipamento oferecido na E3 é o Vertimax,

que tem como diferencial o trabalho da velocidade e da potência. “Ele é dotado de oito elásticos que são capazes de manter uma carga constante durante o exercício, diferentemente dos elásticos tradicionais, que tendem a arrebentar conforme o aumento de resistência”, explica.

Com o Vertimax, é possível trabalhar treinamento de explosão de pernas e de velocidade do primeiro passo de arrancada, além de simular movimentos competitivos de jogos. “É um tipo de equipamento muito requisitado por atletas de diferentes níveis. E o aluno comum está descobrindo esses benefícios, que também envolvem a parte estética.” **V&A**

### Serviço

E3 Treinamento Funcional, em Rio Preto, (17) 3305-7665

Espaço SD Saúde - Rua Felipe Gattaz, 20, em Rio Preto, (17) 98190-6641

Funcional Fit Pilates & Beach Training Indoor, em Rio Preto, (17) 99175-7443

Fotos: Johnny Torres



O personal trainer Erick Garcia Figueira da Costa orienta Luis Ernesto Santi Mori no equipamento Vertimax, que tem como diferencial o trabalho da velocidade e da potência



Core Stix é uma plataforma fixa em que se encaixam bastões de resistência, possibilitando uma série de exercícios em diferentes planos e posições