



Life personal training mallorca

Robert Klaus Huber / [www.lifepersonaltraining.de](http://www.lifepersonaltraining.de) / Tel.: 0034 6444 33 585

Presenta

# Masterclases en Flexi-Bar®

con

☺ mejora de la postura corporal

☺ Bodystyling

☺ Ya después de poco tiempo obtendrá una sensación corporal totalmente nueva.

☺ Efectivo contra dolores de espalda

☺ Fortalecer el tejido conjuntivo.



☺ Reducción de grasa corporal

☺ Aumento de la capacidad de concentración

☺ Compensación de desbalances musculares

☺ Definición de glúteo y músculos

☺ Entrenamiento perfecto para mujeres después del embarazo.

## Robert Klaus Huber

*Balanceo activo – Entrenamiento reactivo del torso*

**FLEXI-BAR por fin permite la posibilidad de fortalecer la musculatura profunda de una manera sencilla.**

Una vez que el FLEXI-BAR esté balanceando, este produce con su vibración una reacción extraordinaria y profunda del cuerpo – la tensión reflejo del torso, la que no se puede alcanzar voluntariamente. Durante el entrenamiento con FLEXI-BAR la musculatura profunda de la espalda, toda la musculatura abdominal así como la zona pélvica trabajan en contra del movimiento de balanceo (vibraciones) de la barra.

Así se pone de forma activa en movimiento el FLEXI-BAR y por el simple hecho de mantener el cuerpo en una posición estable y manteniendo alineada la columna se refuerza al mismo tiempo y de forma pasiva la musculatura profunda. Una cantidad determinada de vibraciones por minuto no solamente permite un aumento de la fuerza y tono muscular, sino que eleva también el metabolismo y la frecuencia cardíaca. El aumento de la musculatura profunda es a menudo la solución contra problemas y dolores de espalda.

**Profesor:** Robert Klaus Huber

- **Profesor de Flexi-Bar®**
- Instructor de Hot Iron 1, 2 y Iron Cross
- Terapeutas ocupacionales certificados por el estado
- cert. entrenador personal
- Profesor de Aerobic, Step-Aerobic, Espalda Sana, Nordic Walking, Aqua-Fitness y mas...
- Certificado Consultor de Nutrición
- Profesor de Louise L. Hay, usted puede sanar su vida

**Más información:**

**Roberto Klaus Huber – Tel.: 0034 6444 33 585**

**La satisfacción no es suficiente.  
El entusiasmo es el objetivo.**