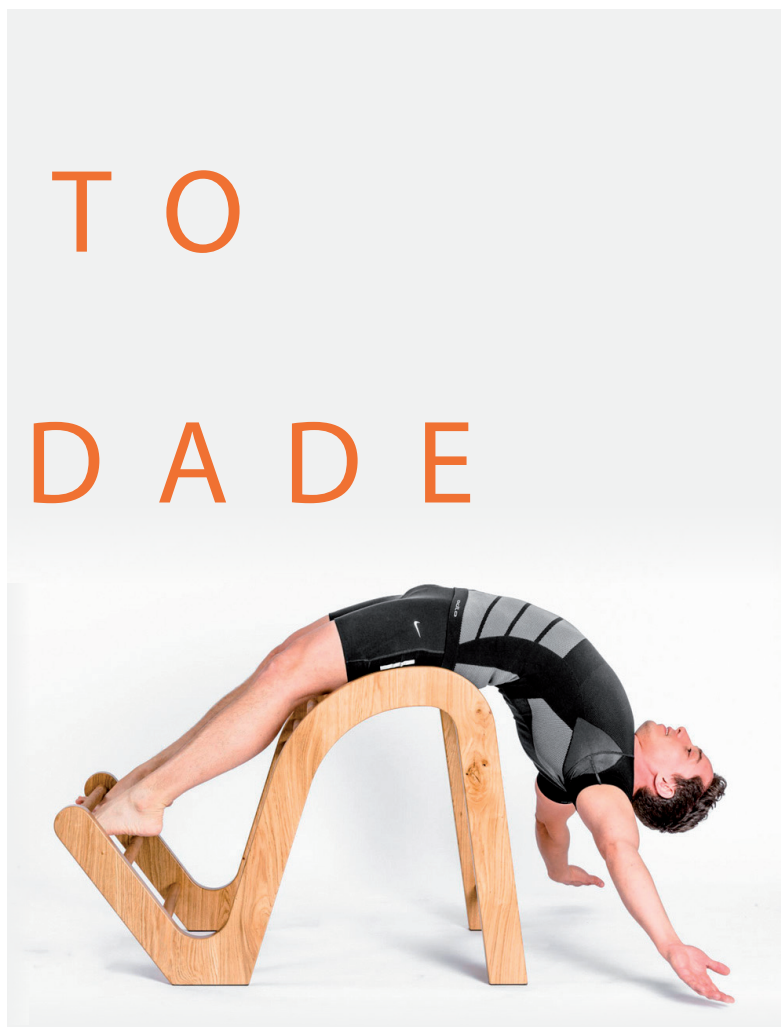


O CONCEITO DE MOBILIDADE



O QUE É FIVE?

O método Five Konzept é um treinamento alemão que oferece um meio natural e eficaz de treinamento, a fim de evitar lesões e danos ao corpo.

- Alivia dores no sistema locomotor;
- Age preventivamente;
- Fortalece o sistema muscular.

Desenvolvido na Alemanha por Lutz Kruger, é uma tecnologia de alongamento e mobilidade articular. Baseado no princípio do Biokinematik, o Five trabalha com movimentos contrários à nossa postura habitual, treinando os movimentos que o corpo é capaz de fazer, mas que não estamos acostumados no cotidiano.

O Five também faz parte do Método Integrado Mormaii Fitness e é fabricado, no Brasil, pela Metalife Pilates (líder nacional na fabricação de equipamentos de Pilates).



www.metodofivebr.com.br



@fivebrasil



MetaLife Pilates - A mais admirada empresa fabricante de aparelhos de Pilates do Brasil, que busca continuamente inovação e excelência na produção de aparelhos e acessórios de pilates, e no relacionamento com os clientes.

Investimos muito em padrão de qualidade internacional, versatilidade e segurança. É por isso que somos a marca mais recomendada pelos profissionais de Pilates do País.

O FIVE Konzept é um produto exclusivo MetaLife Pilates. Empresa oficial na fabricação e distribuição dos produtos FIVE no Brasil e América Latina.

Um pouco mais sobre nós - Entenda porque com apenas cinco anos de mercado conquistamos a posição de empresa de Pilates que mais cresce no País.

O que fazemos
Promovemos bem-estar e favorecemos a socialização por meio da prática de atividades físicas, contribuindo com o desenvolvimento do mercado de Pilates.

Nossa missão
Promover bem-estar às pessoas, oferecendo os melhores equipamentos de Pilates e treinamento funcional, buscando sempre a inovação e a excelência na produção e no relacionamento com o cliente.

Nossa visão
Ser reconhecida na América do Sul como a maior e mais completa fábrica de equipamentos de Pilates e treinamento funcional, promovendo bem-estar com excelência na qualidade dos produtos e no relacionamento com o cliente.



www.metodofivebr.com.br



@fivebrasil

BENEFÍCIOS E APLICAÇÕES

O método Five Konzept é preventivo e também muito bem aplicado na finalização dos treinos, fortalecendo e relaxando o sistema muscular e meridiano, atuando como pilar de força e resistência.



Five alivia e atenua problemas no sistema locomotor;



Five é eficaz contra artrose e problemas nas articulações;



Five complementa outras atividades físicas;



Five age preventivamente, fortalece e relaxa os músculos;



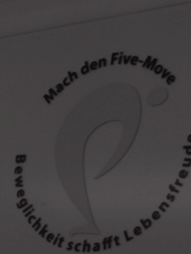
Five alivia dores em poucas sessões.

Auxilia na melhora de: alterações posturais (hipercifose, hiperlordose, escolioses), dores nas costas, hérnias de discos, LER, disfunções e dores osteo miofasciais em geral, encurtamento de cadeias musculares, fraqueza muscular, entre outros.

EQUIPAMENTOS

five®
DAS BEWEGLICHKEITSKONZEPT

No Brasil são comercializados sete equipamentos exclusivos da linha Five, que devem ser aplicados por profissionais credenciados pela metodologia e que podem ser utilizados em todos os espaços da área de saúde e bem-estar: academias, estúdios de Pilates, clínicas de fisioterapia e centros de saúde.



Philosophie

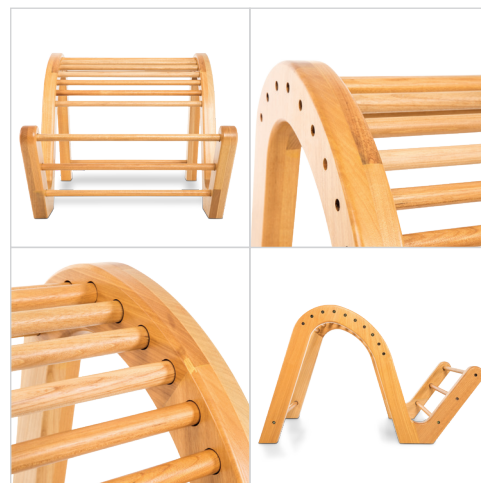
five wirkt als Gegenpol zum Arbeitsalltag zu seiner natürlichen Beweglichkeit.
five trainiert alle Bewegungsabläufe, die der Mensch wird aufgerichtet, Atmung, Durchblutung, Meridiansystem optimiert.
five ist der Weg zur schmerzfreien und entspannten Bewegung.
five ist für alle Altersgruppen leicht erlernbar und vorbeugend und zu lindern.
five ist ideal zur Integration in ganzheitliche Therapie.
Der Arbeitsalltag geht nach vorne, Five geht mit.

BACK MOVER

O treinamento no Back Mover proporciona a mobilização de toda a coluna vertebral.

Como funciona: o Back Mover joga o corpo todo para trás e atinge todas as cadeias musculares, prolongando-as, justamente porque proporciona a mobilização de toda a coluna vertebral. Com o prolongamento da cadeia anterior, a postura fica bem mais natural, pois a posterior entra em relaxamento.

Largura: 795mm
Profundidade: 1140mm
Altura: 730mm
Madeira: Tauari



STAND MOVER

O Stand Mover é a reprodução do movimento clássico do método Five.

Como funciona: ele trabalha a flexibilidade e a mobilidade do quadril. Além disso, age diretamente na cadeia flexora e ajuda, principalmente, as pessoas que sentem desconforto ao ficar de joelhos.



Largura: 825mm
Profundidade: 1205mm
Altura: 1230mm

Madeira: Tauari
Estofado: Base estofado em MDF, com Espuma AG 150, revestido em courossimo Preto.



SPAGAT MOVER

Trabalha a mobilidade de membros inferiores, prolongando a cadeia anterior e posterior das pernas ao mesmo tempo. É muito eficiente na melhora de desempenho em atletas que usam os membros inferiores como principal recurso, como, jogadores de futebol, ciclistas, surfistas, entre outros.

Como funciona: os exercícios no Spagat Mover melhoram a mobilidade das cadeias que fazem o movimento de flexão e extensão das pernas, prolongando músculos importantes como ilio psoas e os isquiotibiais ao mesmo tempo. O Five vai agir nas cadeias musculares melhorando o funcionamento do pé, tornozelo, joelho, quadril e postura.



Largura: 825mm
Profundidade: 2500mm
Altura: 425

Madeira: Tauari
Estofado: Base estofado em MDF, com Espuma AG 150, revestido em couríssimo Preto.
Colunas: Aço Inox
Conexões: Tubo aço carbono, pintura eletrostática epóxi preto fosco.



CHEST MOVER

O Chest Mover enfatiza músculos superiores, o peitoral, bíceps e flexores dos dedos, auxilia na postura e trabalha os músculos envolvidos na respiração, melhorando o consumo de oxigênio e relaxando os ombros.

Como funciona: os exercícios no Chest Mover atuam no prolongamento da cadeia anterior do corpo.



Largura: 825mm
Profundidade: 1230mm
Altura: 875mm

Madeira: Tauari
Estofado

Base estofado em MDF, com Espuma AG 150,
revestido em couríssimo Preto.



HIP MOVER

O Hip Mover promove o prolongamento dos músculos frontais, particularmente na região do quadril. É um equipamento importante para a flexibilidade e a mobilidade do quadril.

Como funciona: prolonga os músculos frontais, ilíacos, quadríceps e retos abdominais.



Largura: 825mm
Profundidade: 1230mm
Altura: 536mm

Madeira: Tauari
Estofado
Base estofado em MDF, com
Espuma AG 150, revestido em couríssimo Preto.



STONE MOVER

O Stone Mover traz benefícios para os músculos das costas, região lombar, parte posterior da coxa, panturrilha e pé.

Como funciona: realiza o prolongamento da cadeia posterior do corpo, responsável pelos movimentos de extensão.



Largura: 825mm
Profundidade: 1230mm
Altura: 1300mm

Madeira: Tauari
Base: Base em Tauari,
com borracha nas extremidades(Impact Roll)



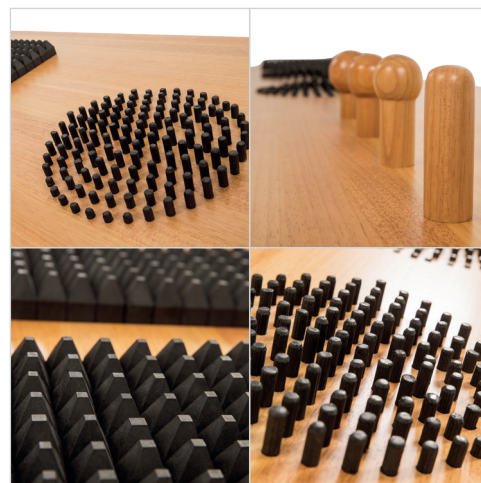
FIVE FEET

Os esforços do dia a dia causam dores fortes nas pernas e, principalmente, nos pés. Treinos exaustivos, ficar muito tempo em pé ou sentado resultam em muitas dores na região dos membros inferiores.

Como funciona: a partir de pontos específicos dos pés, que são responsáveis pelo estímulo de funções do organismo, o aparelho consegue agir no corpo de forma geral. O Five Feet corrige algumas tensões musculares.

Largura: 610mm
Profundidade: 2400mm
Altura: 950mm

Madeira: Tauari
Colunas: Aço Inox
Conexões: Tubo aço carbono,
pintura eletrostática epóxi preto fosco.



REVOLUCIONE O CONCEITO DE TREINAMENTO FÍSICO COM O **FIVE KONZEPT**.

