

Sistema ABE® : *moving on air*

Sistema ABE® nace de la necesidad de llevar el ejercicio completo y eficaz a todo tipo de personas. Una actividad física para la salud y el bienestar que utiliza su innovadora plataforma de disipación de aire: ejercicio aeróbico para todos con menor sensación de esfuerzo y mayor efectividad (consumo de 400 a 600 Kcal por sesión).

Quienes lo practican hablan de los resultados obtenidos en poco tiempo, de la facilidad de las clases, de la rápida recuperación y de la diversión. Porque Sistema ABE® es, ante todo, sesiones de 45 minutos de diversión. Quienes ya lo ofrecen en su gimnasio avalan el Sistema ABE®:

- Ferrán Herrera, responsable de Horta Esportiva, primer centro en ofrecer Sistema ABE® en Barcelona: “La actividad ha aumentado la fidelización de nuestros socios. El impacto ha sido brutal: una novedad que ha sorprendido, y con una formación para nuestro equipo de monitores espectacular”. Además, añade, “al no tener impacto, es apto para todos los públicos, y al ser fácil y divertida, funciona genial a todas horas”.
- Javier Lahoz, consultor y propietario del gimnasio Interactivo de Zaragoza, destaca que “tras las primeras clases el boca a boca ha empezado a funcionar y he tenido que abrir nuevos horarios porque mis clientes me han traído nuevos clientes. Nunca me había pasado. ABE es sencillo, divertido, motivante y fácil de adaptar a todo tipo de público”.
- Según Mireia Leiras, coordinadora de actividades físicas dirigidas de Marisma Wellness Center de Santander, “la novedosa implantación de Sistema ABE® ha supuesto un soplo de aire fresco para nuestro club. Está siendo una actividad con gran aceptación entre nuestros usuarios, especialmente por la fácil ejecución de los movimientos, porque sin darse cuenta y de forma



muy divertida están haciendo un trabajo muy completo y en poco tiempo están viendo sus beneficios. Ahora estamos estudiando la ampliación de los horarios de ABE por la gran demanda que estamos recibiendo”.

Diversión y resultados que enganchan

“He perdido peso de manera equilibrada, quemando grasa e incrementando la masa muscular, y noto cómo he tonificado todo el cuerpo”, destaca Ana, que no se pierde ninguna de las 3 clases semanales de Sistema ABE® en Altafit Puerta de Toledo (Madrid).

“Las clases son fáciles y divertidas. Los monitores nos sorprenden en cada sesión, y noto cómo ha cambiado mi metabolismo y mi estado de ánimo”. Es la opinión de Cristina, que empezó a practicarlo el pasado año en Spazio ABE Madrid al descubrir que la disipación de aire de la plataforma le permitía realizar ejercicio intenso sin dañar sus rodillas.

“Sistema ABE® “está dirigido a todo tipo de personas, incluidas sedentarias, mayores, con sobrepeso o con problemas articulares”, explica el doctor Alberto Sacristán, director médico de Sistema ABE®. “Y también se puede practicar en familia ya que es apto para todas las edades”.

Cualquier gimnasio puede incorporar Sistema ABE® a su programa de clases colectivas mediante la adquisición de una licencia. Material, formación y soporte in situ es parte de lo que ofrece el equipo de Sistema ABE® a quien quiera ofrecer una actividad tan innovadora como eficaz a sus clientes. Y como destacan quienes ya lo practican, muy muy divertida. □

Más información:

Sistema ABE
www.sistemaabe.es
Tel.: 910 117 029
info@sistemaabe.es