

# BUTI YOGA



## Che cos'è

E' disciplina che unisce insieme elementi di fitness, di danza e di yoga ed è stata sviluppata dalla nuova guru Bizzie Gold con l'obiettivo di rendere più tonici e flessibili i muscoli, sfruttando i benefici dell'allenamento dolce a ritmo di musica e della concentrazione mentale necessaria.

## A che cosa serve

L'obiettivo della Buti Yoga è infatti quello di far esercitare i muscoli del corpo in modo completo: è una ginnastica cardiotonica molto intensa e l'utilizzo di movimenti multi articolari tende a stimolare diversi fasci muscolari in contemporanea, ottimizzando i risultati dell'allenamento. La coordinazione sviluppa e migliora anche le caratteristiche di equilibrio e stimola il consumo calorico, portando a bruciare circa 700 calorie in un'ora grazie all'intensità variabile dell'allenamento.

## Come si pratica

Una seduta dura dai 50 minuti, con vari livelli di potenza che si basano fondamentalmente sulla diversa musica utilizzata: più dolce nelle prime fasi di riscaldamento e yoga, in modo da favorire la meditazione e la concentrazione mentale, più intensa e ritmata durante la danza e quasi frenetica durante gli esercizi di pliometria, che aiutano il corpo a migliorare i riflessi e la forza esplosiva ed elastica del movimento fisico.

Gli esercizi infine prevedono salti, squat, addominali e flessioni.

## Chi può praticarlo

Per tutti coloro che vogliono divertirsi con un allenamento introspettivo. Bisogna stare bene di salute.

