

POUND FIT



Che cos'è

La caratteristica principale delle lezioni di Pound Fitness è la presenza di 2 vere e proprie bacchette, chiamate Ripstix, particolari attrezzi che hanno un peso di circa 150 gr costruiti con un materiale plastico durevole, flessibile e colorato. Il mix di movimenti presi dalla zumba, dallo yoga, dal pilates ed anche dall'aerobica si completa grazie all'utilizzo delle Ripstix con le quali vengono eseguiti i "virtual drumming" ovvero dei movimenti rapidi che simulano il gesto del batterista mentre esegue una rullata. In questo modo non verrà allenata soltanto la parte inferiore del corpo, ma anche la parte centrale e superiore. Le Ripstix vengono fatte vibrare nell'aria, sbattute fra di loro o sul pavimento. Le vibrazioni che si vanno a creare andranno a rinforzare i muscoli più piccoli e profondi del corpo, necessari per stabilizzare e rinforzare le articolazioni, avendo effetto anche sulle braccia e sulla schiena.

A che cosa serve

Fra i benefici principali del Pound Fitness ricordiamo sicuramente quello della perdita di peso, consente di bruciare, infatti, più di 900 calorie all'ora. A questo va accostata poi la tonicità ed il rinforzo di muscoli ed articolazioni, che sarà reso possibile anche senza l'utilizzo di pesi e bilancieri.

Come si pratica

Le lezioni di Pound Fitness hanno una durata di circa 50 minuti. All'interno della lezione più brani scandiranno le varie fasi dell'allenamento. Ogni brano avrà la durata di 2-4 minuti e vedrà alternare al suo interno fasi di alta intensità a fasi di recupero attivo. Durante la lezione verranno eseguiti movimenti di ogni tipo: squat, torsioni, affondi e tanto altro ancora. La musica in stile hip hop o rock contribuisce a creare un ambiente dinamico e stimolante in cui sarà possibile bruciare molte calorie nel mentre ci si diverte.

Chi può praticarlo

Rivolto a tutti coloro cui piace divertirsi e lavorare contemporaneamente.

