

BODY PUMP



Il body pump è una tipologia di allenamento nata da un'intuizione del neozelandese Philip Mills: unire alla musica l'utilizzo dei pesi e bilancieri. Nel tempo, questa disciplina ha guadagnato una grande popolarità, tanto da rivoluzionare l'approccio alla musica nel fitness e trasformare il tradizionale allenamento aerobico. Il fitness (o body) pump è tornato recentemente in auge proprio perché combina i tradizionali esercizi aerobici con un'attività anaerobica che va a potenziare i muscoli. Il risultato è una tonificazione del corpo a 360 gradi.

Si può partecipare ad un corso che applichi il fitness pump in palestra oppure, dopo aver acquistato l'attrezzatura necessaria, allenarsi in autonomia. In particolare, per il pump è utile dotarsi di un bilanciere, una body bar il cui peso va commisurato alla propria forma fisica, piccoli manubri ed, eventualmente, la kettlebell a cui vanno abbinati piegamenti e flessioni.