

Life PUMP



*Ti guardi allo specchio e pensi che il tuo corpo abbia bisogno di un restyling generale?
La pratica di attività ripetitive ti annoia e getti presto la spugna se non trovi lo stimolo?
Oppure sei semplicemente alla costante ricerca di un buon metodo di allenamento?*

***PUMP è quello che stai cercando:
uno straordinario mix di ENERGIA, ALLEGRIA e DIVERTIMENTO.***

Durante una sola lezione potrai allenare tutti i principali distretti muscolari, ma eviterai che la tua muscolatura si sviluppi in modo eccessivo antiestetico, tonificando in maniera adeguata. La lezione è mirata a : rafforzare i pettorali, allenare i tricipiti, tonificare i bicipiti e affusolare le gambe: SU LA RESISTENZA E GIU' I CHILI

Sforzi non troppo intensi ma costanti scandiscono l'ora della seduta: l'ideale per guadagnare fiato, bruciare le calorie in eccesso e ritrovare il peso forma.

Se fatichi a recuperare la tua forma fisica, i PUMP potrà aiutarti a far pace con il tuo corpo e ritrovare il giusto equilibrio.

Il **Life Pump** è una tecnica di fitness ideata in America nel '98 e si basa su 2 principi:

- **Equilibrio**, gli **esercizi** sono volti a far lavorare sia i muscoli agonisti che gli antagonisti in armonia, in modo da non creare squilibri di carichi e affaticati eccessivi.
- **Progressività**, gli **esercizi** hanno un andamento progressivo, iniziando e terminando ad intensità gradualmente.

Si articola in **8 esercizi diversi**, ognuno dei quali va ad agire su una zona specifica del corpo:

- gambe
- pettorali
- dorsali
- spalle
- addominali
- tricipiti
- bicipiti
- arti inferiori



E' un'intensa **lezione di tonificazione** con l'utilizzo di un bilanciere e dei dischi più o meno pesanti per gli arti inferiori, superiori e per gli addominali.

A cosa serve il Pump

Il **Life-Pump** permette in sintesi di migliorare il tono muscolare e il **rapporto fra masse magre e masse grasse** mettendole in giusta armonia.

Infatti i carichi vanno dai 3 ai 30 kg, devono oscillare fra il 10% e il 40% del "massimale", non sono esercizi atti ad aumentare la massa, ma ad equilibrarla e a tonificarla.

Tre allenamenti a settimana possono migliorare notevolmente lo stato di tonificazione e forma e raggiungere in breve tempo ottimi risultati.



Il Life Pump è un programma sicuro, studiato anche per coloro che sono affetti dalle patologie più comuni perchè il programma è stato studiato per persone comuni infatti sono stati limitati i R.O.M. (Range of Movement) cioè, gli angoli entro cui l'esercizio va eseguito nella più totale sicurezza, permettendo a tutti di eseguire senza stressare ulteriormente le zone a

rischio (zona lombare, ginocchio, caviglia, spalle).I sistemi energetici impegnati durante una lezione di Life Pump sono praticamente tutti: aerobico, anaerobico lattacido e anaerobico lattacido. Uno dei vantaggi dell'utilizzo dei sistemi anaerobici è che aumentano il dispendio di grassi e aumenta la produzione di energia.

E' quindi utilissimo a tutti coloro che vogliono dimagrire. E' inoltre considerato propedeutico all'allenamento di molte discipline sportive, quali i giochi di squadra e alcuni sport individuali (lotta, arti marziali, aerobica competitiva ecc.).