



## BODYPUMP® introductie

Het trainen met gewichten kan erg inspannend zijn. Veel deelnemers vinden krachttraining zo saai en zwaar dat ze het vermijden. Tenzij ze tot die mensen behoren die een hoge intrinsieke motivatie hebben, missen velen die trainen de verbazingwekkende voordelen van krachttraining. Tot vandaag.

### BODYPUMP is full-contact fitness

BODYPUMP® maakt het voor iedereen, van beginner tot gevorderde atleet, mogelijk om maximale resultaten te zien binnen een minimale tijdsperiode. Tijdens een BODYPUMP® workout, voeren de deelnemers honderden herhalingen uit van alle basisoefeningen; squat, bench press, deadlift, triceps extension, biceps curl, lunge en shoulder press. Variaties in bewegingsbereik en tempo, fantastische muziekinterpretatie, motivatie door inspirerende instructeurs en het totale samenspel van het trainen in een groep zorgt ervoor dat iedere les een les op wereldniveau is. BODYPUMP®-deelnemers zijn in staat om een hoeveelheid arbeid te verzetten, die alleen topbodybuilders of elite topsporters voor mogelijk houden in de krachtzaal. Tot de vele voordelen van BODYPUMP® weerstandstraining behoren:

- Een simpele en effectieve workout die mensen van **alle leeftijden en niveaus** uitdaagt die aan dezelfde les mee kunnen doen.
- Verbeterde **spierkracht en uithoudingsvermogen**.
- Verbeterde **figuur en spierconditie**.
- Toegenomen **trekkracht van pezen en banden**.
- Toegenomen **botdichtheid**.
- Verbetering van **spierbalans en houdingsstabiliteit**.
- Toegenomen **capaciteit voor vetverbranding**.
- Verbeterde **hormoonhuishouding**.
- Sterker **immuunsysteem**.

**“If it ain’t BODYPUMP® it ain’t working!”**