

Kenali Pound Fit Olahraga Fun Kegemaran Perempuan



Pound Fit merupakan olahraga kardio yang dilakukan dengan alat bantu seperti stik drum bernama Ripstix yang dilakukan dengan durasi 45 menit sampai dengan 1 jam. Olahraga Pound Fit mampu membakar kalori hingga 900 kalori. Olahraga Pound Fit diiringi oleh irama musik yang fun dan terdapat perpaduan irama dari ripstix yang digunakan.

Manfaat Pound Fit

- Menurunkan Berat Badan

Pound Fit memiliki gerakan - gerakan gabungan antara yoga, aerobik dan juga pilates sehingga mampu menurunkan berat badan dan membakar lemak.

- Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Olahraga terbukti dapat membangun sistem kekebalan tubuh yang lebih sehat.

- Meningkatkan Mood & Meredakan Stress

Pound Fit mampu menjadi olahraga yang dapat meningkatkan mood dan menghilangkan stress karena olahraga Pound Fit dilakukan dengan diiringi musik yang menyenangkan dan gerakan - gerakan ripstix yang menarik

Tips Melakukan Pound Fit

- Melakukan pemanasan agar otot tidak kaku
- Bergerak sesuai kemampuan tubuh, jangan memaksakan diri untuk melakukan gerakan yang sulit
- Menggunakan pakaian yang nyaman dan menyerap keringat
- Gunakan matras dengan ketebalan yang pas