

BODYPUMP™

THE REP EFFECT™

L'effetto rep, THE REP EFFECT™, ci permette di ottenere tutti i benefici dell'allenamento di resistenza senza usare carichi eccessivi. È la chiave per sviluppare una muscolatura lunga ed asciutta e anche per lasciarsi alle spalle alcuni miti relativi all'allenamento con i pesi. Incredibili ricerche del Center of Disease Control and Prevention negli Stati Uniti riportano che *meno del 20% degli adulti* eseguono regolarmente le due sessioni di allenamento di resistenza settimanali raccomandate.

La verità è che possiamo sviluppare muscoli tonici ed asciutti senza necessariamente sollevare carichi pesanti e acquistare volume... ecco la formula segreta di Les Mills dietro a THE REP EFFECT™.

THE REP EFFECT™ è la ragione per cui BODYPUMP™ è tutt'ora il modo più rapido al mondo per ritrovare, e mantenere, la forma. BODYPUMP™ utilizza l'effetto dell'alto numero di ripetizioni con molto meno carico per affaticare i muscoli – ed è la fatica muscolare, *non il carico muscolare*, che tonifica e rinforza.

È RISAPUTO CHE UN ALLENAMENTO AD ALTO NUMERO DI RIPETIZIONI MIGLIORA LA RESISTENZA MUSCOLARE CREANDO MUSCOLATURA TONICA MA NON VOLUMINOSA.

L'allenamento con molte ripetizioni produce una maggiore sintesi proteica nei muscoli (quello che genera il tono muscolare) rispetto al tradizionale allenamento con alti carichi.⁽¹⁾

Durante una classe di BODYPUMP™ in media si eseguono circa **800** ripetizioni in un solo allenamento – *oltre quattro volte rispetto a quelle di un allenamento tradizionale in palestra!* E inoltre la classe è divisa in brani, con 70/100 ripetizioni per brano focalizzate su una diversa parte del corpo.

In questo modo otteniamo due tipi di lavoro – lavoro isolato su un particolare gruppo muscolare su cui si focalizza il singolo brano e un lavoro generale dato dall'accumulo di fatica muscolare alla fine della classe. Se vuoi una muscolatura lunga e asciutta, la fatica è il mezzo per ottenerla. La lunghezza della classe e la frequenza cardiaca che rimane sempre elevata, sono i fattori che fanno ottenere anche un allenamento cardiovascolare, permettendoti di bruciare grassi mentre stai modellando e tonificando la muscolatura – due piccioni con una fava!

Les Mills progetta attentamente ogni brano di BODYPUMP™ usando strumenti come il cambio di tempo per variare il modo in cui affaticare le diverse fibre muscolari. Ecco come viene ottimizzato THE REP EFFECT™ rendendolo unico.

Alcuni tipi di fibre muscolari lavorano meglio con i tempi lenti e altre con quelli veloci. Rallentando o velocizzando il ritmo non solo manteniamo interessante l'allenamento ma ci assicuriamo di

1. Burd N., Low-Load High Volume Resistance Exercise Stimulates Muscle Protein Synthesis More Than High-Load Low Volume Resistance Exercise in Young Men, PLoS One, August 2010, Volume 5, Issue 8, e12033
2. Wernbom M., Ischemic strength training: a low-load alternative to heavy resistance exercise? Scand J Med Sci Sports 2008; 18: 401–416

attivare tutti i tipi di fibre presenti nei muscoli.

Inoltre vengono utilizzati diversi raggi di escursione dello stesso movimento – come i Metà Sotto, nei quali rimani seduto nella porzione inferiore dello Squat. Questi generano pressione nei muscoli eliminando la fase di recupero che avresti normalmente salendo nella parte superiore del movimento.

Questo si chiama allenamento occlusivo ed è un ottimo metodo per generare più fatica nei muscoli utilizzando meno carico.⁽²⁾ Inoltre abbiamo aggiunto recentemente le propulsioni nel brano dei Lunge.

Le propulsioni sono movimenti esplosivi che usano tutte le fibre veloci dei muscoli ed aumentano la frequenza cardiaca aiutando così a bruciare i grassi.

COSÌ ALLA FINE DI UNA CLASSE DI BODYPUMP™ HAI SFINITO OGNI GRUPPO MUSCOLARE... E TUTTE LE DIVERSE FIBRE PRESENTI IN CIASCUN GRUPPO MUSCOLARE...

Hai spinto la frequenza cardiaca nella zona di allenamento cardiovascolare, hai rinforzato e tonificato, hai bruciato grassi, e si spera che nel frattempo tu ti sia anche divertito.

Ecco THE REP EFFECT™. Tono non volume. Molte ripetizioni non molto carico. Incoraggiamento non intimidazione. Allenamento resistente che chiunque, a qualsiasi età può fare, divertendosi, con ottimi risultati.

