# Боди памп – тренировка, «убивающая» лишний вес

Боди памп – это не просто занятие со штангой. Это комплекс упражнений, который разработан специально для эффективной борьбы с лишним весом.

Особенностью боди пампа является постоянно обновляющаяся база упражнений, которые выпускаются ассоциацией именитых фитнес тренеров. В программу входят совершенно отличимые упражнения, от предыдущих программ, что помогает постоянно совершенствовать ваше тело, не давая ему приспособиться к упражнениям и привыкнуть к нагрузкам.

## В чем отличия боди пампа?

Кроме того, что все упражнения выполняются со штангой, они отличаются ритмичностью и постоянным повторением упражнений. Особый темп, который задает тренер, дает максимальную нагрузку и способствует эффективной борьбе с лишним весом, при этом вы подтягиваете тело.

## Занятия Body Pump – плюсы:

* Эффективная борьба с лишним весом, в процессе тренировки сжигается огромное количество калорий.
* Вывод токсинов, которому способствует большое потоотделение.
* Боди памп – это интенсивные иловые упражнения и аэробика, которые вместе создают идеальное рельефное тело.
* Интенсивность тренировки способствует тому, что вы не отвлекаетесь от упражнений и не сбиваетесь с ритма.
* Упражнения разработаны так, что при их выполнении вы задействуете все группы мышц, даже незначительные.
* Если вы чувствуете слабость в опорно-двигательном аппарате, то комплекс специально разработанных упражнений – именно для вас, он поможет усилить спинные мышцы, и подтянуть осанку.

Даже если вы физически сильны, но не имеете никакого опыта, боди памп не подойдет в качестве пробных занятий. Из-за своей интенсивности новичкам будет сложно правильно выполнять упражнения, и польза будет от них минимальной.

При неправильном выполнении упражнений появляется риск травмироваться, поэтому стоит сначала приобрести необходимые навыки выполнения упражнений. Мы предлагаем занятия **боди памп с тренером**, чтобы снизить риски вероятных повреждений.

Комплекс не подходит тем, у кого серьезные травмы спины и шеи, так как нагрузка и резкие рывки могут усугубить травму, даже если она была нанесена давно.

## Что дает боди памб в Харькове в «Organizm»?

Мы предлагаем занятия в комфортном зале, оборудованным профессиональным оборудованием. Наши тренера следят за последними тенденциями в мире фитнес культуры, поэтому программы упражнений разработаны по передовым методикам. Наш фитнес-клуб предлагает уникальную методику **Body Pump в Харькове**.

**Кол-во символов —2119**

**Уникальность — 100%**

