

Magazine Healthy Fit 13 mai-juin 2020

10 IDÉES REÇUES SUR... Le POUND

Qu'est-ce que c'est que ce concept venu tout droit des États-Unis et qui débarque dans les salles partout en France ? Deux baguettes vertes et légères, du poids, des jeux de lumière et beaucoup beaucoup de musique et de joie... Ça vous dit ? Suivez le coach, Fulvia Turville, Pound Team France chez CHD Sports Club.

Idée n° 1 : C'EST UN MIX DE ZUMBA, FITNESS ET CARDIO
 Non, pas du tout ! Le Pound n'est pas du tout une discipline baroque. C'est plutôt un mélange de mouvement musculaire et de cardio. Comme en zumba, les joueurs sautent et jouent à des baguettes dans les mains, on oublie très rapidement qu'il y a des baguettes. Elles servent juste pour rythmer, donner un peu de son et exprimer librement un grand plaisir musical. Le principe et l'objectif : rapprocher les gens et être en santé.

Idée n° 2 : ENCORE UNE NOUVELLE TENDANCE QUI RISQUE DE S'ESSOUFLER
 Non, pas du tout ! Le Pound Beyond Borders est né en 2011 aux États-Unis sous l'impulsion de Julia Calvert, puis s'est développé en France, particulièrement en 2018 en France. Aujourd'hui, les professeurs ne sont multiples en France, en Europe et aux États-Unis. On compte plus de 1100 professeurs de Pound reconnus dans plus de 30 pays.

Idée n° 3 : IL FAUT ÊTRE SUPER COORDONNÉE
 Effectivement, le cardio est devenu musculaire et le premier réflexe n'est plus de sauter, mais de se tenir droit et de tenir les baguettes. Il faut être à l'aise, le poids vient.

Idée n° 4 : ON UTILISE DES BÂTONNETS QUI AUGMENTENT LE TRAVAIL CARDIO
 Effectivement, c'est la particularité du Pound. On utilise pendant un à deux heures de cours de 30 baguettes en plastique, 100 à 150 g en moyenne, avec des poignées en bois. On peut à l'aise de tenir deux.

Idée n° 5 : C'EST RÉSERVÉ AUX BONS DANSEURS, AUX MUSICIENS ET AUX GÉNÉRALISTES
 Non, le Pound est ouvert à tous, de la personne qui aime danser, à la personne qui aime la musique, à la personne qui aime le sport. Les cours sont adaptés à tous les niveaux de pratique, de la personne qui aime danser à la personne qui aime le sport.

Idée n° 6 : ON SE MUSCLE HARMONIEUSEMENT
 Oui, complètement. C'est dans le Pound, on ne saute pas, on ne fait pas de cardio, on se muscule harmonieusement. C'est un concept qui est très complet. On a des exercices pour tous les muscles, on peut à l'aise de tenir deux.

Idée n° 7 : ON TRAVAILLE AUSSI BIEN EN ISOMÉTRIE (ON MAINTIEN LES POSTURES) QU'EN PLIOMÉTRIE (ON FAIT DES GESTES RAPIDES)
 Oui, c'est vrai. Le Pound est un concept qui est très complet. On a des exercices pour tous les muscles, on peut à l'aise de tenir deux.

Idée n° 8 : ON BRÛLE PLUS DE 500 CALORIES PAR SÉANCE, C'EST HYPER INTENSE
 Oui, c'est vrai. Le Pound est un concept qui est très complet. On a des exercices pour tous les muscles, on peut à l'aise de tenir deux.

Idée n° 9 : IL FAUT UNE TENUE PARTICULIÈRE
 Non, une tenue de fitness classique suffit. Le Pound est un concept qui est très complet. On a des exercices pour tous les muscles, on peut à l'aise de tenir deux.

Idée n° 10 : LE POUND EST SURNOMMÉ LA "ROCK STAR DU FITNESS" PAR LE NEW YORK TIMES
 Oui, c'est vrai. Le Pound est un concept qui est très complet. On a des exercices pour tous les muscles, on peut à l'aise de tenir deux.

Complétez votre collection

Commandez les anciens numéros

BON DE COMMANDE www.turbulencespross.fr

À retourner à : Turbulences Pross, Healthy Fit, 2 rue de la République, 42100 Saint-Genès-Lévelay

Je commande les numéros de Healthy Fit suivants : n°1 n°2 n°3 n°4 n°5 n°6 n°7 n°8 n°9 n°10

à raison de **4,50 €** par numéro (hors frais de port).

MOYEN DE PaiEMENT
 Paiement à la livraison (à valoir sur votre prochain abonnement) ou par carte bancaire (à valoir sur votre prochain abonnement).

NOM : _____ Prénom : _____
 ADRESSE : _____
 C.P. : _____
 VILLE : _____
 DÉPT. : _____

Signature : _____